

# Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Mehmet Ali ÜZGÜ<sup>1A</sup>, Reha BOZGÜNEY<sup>2B</sup>, Banu CAN<sup>3C</sup>, Metin ÖZLÜ<sup>4D</sup>,  
Ahmet AKAT<sup>3C</sup>, Furkan GÜNEŞ<sup>4F</sup>, Firdevs ÇELİK<sup>4G</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

<sup>2</sup>BSüleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

<sup>4</sup>Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği Bölümü

Address Correspondence to Mehmet Ali ÜZGÜ: e-mail: maliuzgu@gmail.com

A:Orcid ID: 0000-0001-6612-1276 B:Orcid ID: 0000-0003-3873-8054 C:Orcid ID: 0000-0003-3476-3885

D: Orcid ID: 0000-0002-1657-4717 E: Orcid ID: 0000-0001-6086-7640 F: Orcid ID: 0000-0002-2183-6953

## Özet

Bu çalışma ile; üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklem grubunu ise; Selçuk Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören 184 erkek 149 kadın olmak üzere toplam 333 öğrenci oluşturmuştur. Sosyo-demografik verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesinde Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen dijital bağımlılık ölçeği, yalnızlık düzeylerinin belirlenmesinde ise Türk kültürüne uyarlanması Yaparel (1984) tarafından yapılmış, Ucla yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anowa, farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında,  $p<0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Dijital araç ve internet uygulaması kullanım faktörüne bağlı olarak Dijital bağımlılık ve yalnızlık ortalama değerleri arasında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir. Dijital bağımlılık genel ortalama, hayatın akışını engelleme, bırakamama boyutlarında kadınlara ait değerler erkekler için ortalama değerden, 18-21 yaş grubuna ait ortalama değerler 26 ve üzeri yaş grubuna nazaran istatistiki anlamda daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Cinsiyet, yaş ve internete ayrılan süre faktörlerine bağlı olarak yalnızlık düzeyi ortalama değerleri arasındaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olmadığı, internete ayrılan günlük süreye bağlı olarak dijital bağımlılık boyutlarının tamamındaki değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu araştırma bulgularına bağlı olarak, yaş grubu arttıkça internette geçirilen sürenin azaldığı ve daha kontrollü bir internet kullanımının kazanıldığı, kadınların erkekler için nazaran dijital dünyaya daha bağımlı olduğu ve bu durumun kadın ve erkekler arasındaki toplumsal rol, statü ve sorumlulardan kaynaklandığı söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencileri, Dijital Bağımlılık, Yalnızlık, İnternet

## Examination Of University Students' Digital Addiction And Levels Of Loneliness

### Abstract

With this study; it was aimed to examine the digital addiction and loneliness levels of university students. The research population is university students studying in Turkey, and the sample group is; It consisted of a total of 333 students, 184 males and 149 females, studying at Selçuk University, Karamanoğlu Mehmet Bey University, and Necmettin Erbakan University. Personal information form created by the researcher to obtain sociodemographic data, digital addiction scale developed by Kesici and Tunç (2018) to determine digital addiction levels, and adapted to Turkish culture by Yaparel (1984), the UCLA loneliness scale was used. The variance and homogeneity of the obtained data were tested and for the data determined to be homogeneous; Independent t test was used in pairwise comparisons, One Way Anova was used in multiple comparisons and Tukey HSD test was used to determine the source of difference. In the statistical analysis and interpretation of the data, the significance level of  $p < 0.05$  was taken into account. No statistical change was observed between digital addiction and loneliness values depending on the digital tool and internet application usage factor. It was determined that the mean value of women in the sub-dimensions of preventing the flow of life, inability to quit and general sub-dimensions of digital addiction was statistically higher than that of men ( $p < 0.05$ ). It was determined that the mean value of the 18-21 age group was statistically higher than the 26 and over age group in the sub-dimensions of preventing the flow of life, leaving it, and general ( $p < 0.05$ ). Statistical changes were detected in all dimensions of digital addiction depending on the time allocated to the Internet daily ( $p < 0.05$ ). It was determined that the change between the average values of loneliness level depending on the factors of gender, age and time spent on the Internet was not statistically significant. In the light of these findings, it can be said that as the age group increases, the time spent on the Internet decreases, women are more dependent on the digital world than men, this situation is controlled by age-related increase, and the reason for the differentiation between men and women may be due to social roles, status and responsibilities.

**Keywords:** Digital Addiction, Loneliness, Internet

### GİRİŞ

İlerleyen teknolojiyle birlikte sosyal medya bireylerin, özellikle de gençlerin hayatında yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin gelişimi ile yeni geliştirilen cihazlar günlük hayatın hemen hemen her bölümünde yer almaktadır. Buna bağlı olarak iletişim gereksiniminin büyük bir bölümü de sosyal medya aracılığıyla karşılanmaya başlanmıştır. Sanal dünya ile gerçek dünya arasındaki farkların günden güne azalması günlük yaşantılar yerini sanal ortam faaliyetlerine bırakmaktadır. Sanal dünya uygulamaları üzerinde kullanıcıların denetimi ve etkileşimi artmakta ve kullanıcılar dijital sistemler için oluşturulan ya da tasarlanan linkler sayesinde deneyimlerin birer parçası olarak dijital ortamın bağımlısı olabilmektedir.

Köknel (2001) bağımlılığı; "bireyin normalin dışındaki davranışlar göstermesine, fiziksel, ruhsal ve biyolojik işlevlerini tam olarak yerine getirmesine neden olan madde ya da davranışlar" olarak tanımlar. Bireyler bağımlı oldukları durum ve maddenin kendilerine zarar verdiklerini bilseler bile bağımlılıklarından vazgeçmezler. Günüş ve Kayrı (2010) bağımlılığın bireyin kendisi tarafından fark edilmediğini ve bu nedenle diğer rahatsızlıklara oranla daha riskli durumlarla karşılaşabildiklerini bildirmektedir. Bağımlılık literatürde, birçok grup ve

sınıflandırmaya ayrılırsa da genel anlamda maddesel ve durumsal olarak iki başlık altında incelenir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) psikoaktif özellik taşıyan maddelerin tehlike arz edecek ve sağlığı bozacak şekilde kullanılmasını madde bağımlılığı olarak tanımlamıştır (Albayrak ve Balcı, 2014). Durumsal bağımlılığı tanımlarken de telefon, bilgisayar, internet, alışveriş, seks vb. bağımlılık türlerinden bahsetmek mümkündür. Dinç (2015) Ailelerin maddesel bağımlılıkları hastalık olarak kabul edip tedavi için çözüm arama yoluna gittiğini, teknoloji bağımlılığında ise sorun çoğunlukla kötü bir alışkanlık ya da davranış olarak değerlendirerek, zamanla düzeleceğini düşündüklerini belirtmektedir. Yıldırım vd. (2011) Bağımlılığın bireyin isteği ile başladığını ancak süreç içinde bireyin özerkliğini ortadan kaldırdığını bildirmektedir. Gençlik kavramı ve yaş sınıflaması birçok ülke de farklılık gösterebilmektedir.

Günümüzde gelişen teknoloji ve dijital konfora bağlı olarak gençler madde bağımlılığından daha fazla dijital bağımlılıktan etkilenir duruma gelmişlerdir. Özellikle genç nüfus bu bağımlılıktan oldukça fazla etkilenmektedir. Yaman (2013) Gençlerin heyecan, sabırsızlık, özgürlük hareketlilik ve kişisel bağımsızlık gibi pek çok parametreyi muhteva eden bir psikososyal karakteri temsil ettiğine değinmektedir. UNDP (Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı) (2008) genç yaş aralığını 15-24

olarak, UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Teşkilatı) 15-25 olarak ifade etmektedir. Yentürk ve Başlevent (2007) Türkiye’de gençliğin çeşitli faktörlere bağlı olarak 15-29 yaş aralığını kapsadığını bildirmektedir. Üniversiteli gençlerin birçoğunun bu yaş aralığında olduğu düşünülecek olursa bu dönemin fiziksel ve zihinsel olarak ne kadar kritik bir süreç olduğu öne çıkmaktadır. Günümüzde birçok kişi tarafından, özellikle de bu kritik süreçteki gençler tarafından sosyal medya uygulamaları çeşitli amaçlarla yaygın olarak kullanılmaktadır (Yaman ve Yaman, 2014). İnsan, kendini yalnız hissettiğinde sosyal medya kullanımı ile bu duygu durumunu giderdiğini düşünse de telefon, bilgisayar, tablet vb. gibi sosyal medya araçlarından ayrıldığında tekrar yalnızlık duygusu ile yüzleşmesi kaçınılmaz olabilir.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, insanların sosyal yaşantısının büyük bir kısmının dijital platformlarda gerçekleştirdiği göz önüne alındığında, dijital dünya yalnızlık duygusunun giderildiği uygun bir yol olarak görülse de dijital dünyanın bağımlılığın bireylerin yalnızlık duygusunun gittikçe artmasına neden olmaktadır. Araştırmanın farklı kapsam ve boyutlarda yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu çalışma 11.11.2021 tarih ve 173851 sayılı karar ile alınan ‘Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi’ adlı çalışma Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi etik kurul ve izinleri alınmıştır.

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır.

### Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklem grubunu ise; Selçuk Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim görmekte olan bireylerden meydana gelmektedir. Anket formu örneklem olarak alınan bu üç üniversitede 149 kadın 184 erkek olmak üzere toplam 333 kişiye uygulanmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Çalışma da öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini ölçebilmek için dijital bağımlılık ölçeği kullanılmış olup yalnızlık düzeyleri içinse UCLA yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Demografik özellikler ile ilgili veriler elde etmek amacıyla da kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

### Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Dijital bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması Kesici ve Tunç (2018) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek beşli likert yapısından oluşan 19 maddeyi içermektedir. Cronbach’ın Alpha 0.874 olarak hesaplanmıştır. Yapılan test-tekrar test güvenilirliği üç haftalık aralıkla hesaplanmıştır = .779 (p<.001). Ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu ölçeğin boyutları; Aşırı Kullanımı, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu ve Bırakamama”dır. Araştırmamızda dijital bağımlılık ölçeği güvenilirliği .81 olarak hesaplanmıştır.

### Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)

UCLA Yalnızlık Ölçeği (Ucla Loneliness scale), Russell (1996) tarafından katılımcıların yalnızlık derecelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 4’lü likert tipi bir yapıda olup 1-Hiç, 4-Her zaman şeklinde puanlanmıştır. “Ne sıklıkla arkadaşlıktan yoksun hissediyorsunuz?” ve “Ne kadar sıklıkla başvurabileceğin kimse olmadığını düşünüyorsun?” şeklinde 20 madde içeren ve tek boyutlu bir yapıdadır. Puan arttıkça kişinin yalnızlık seviyesinde de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.89 ile 0,94 arasında değişmektedir. 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. Maddeler ters olarak puanlanmaktadır.

### Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Way Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlanmasında, p<0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Cinsiyet faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Cinsiyet	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Kadın	149	44,7	3,24	1,06	3,24	1,06	3,45	,911	3,28	,891	2,13	,834
Erkek	184	55,3	3,39	,872	3,39	,872	3,65	,903	3,29	,834	2,62	,895
<b>Toplam</b>	<b>333</b>	<b>100</b>										
t			-1,357		-1,357		-2,028		-,104		-5,129	
p			167		,167		,043*		331		000*	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test p: Anlamlılık Değeri

Tablo 1’de görüldüğü gibi; kadın ve erkek katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarında istatistikî olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 2.** Cinsiyet faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

Cinsiyet	n	%	x	Ss	t	P
Kadın	149	44,7	3,01	,501	1,486	,138
Erkek	184	55,3	2,93	,494		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test p: Anlamlılık Değeri

Tablo 2 incelendiği üzere katılımcıların cinsiyet faktörüne bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 3.** Yaş faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Yaş	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
18-21	218	65,5	3,31	,925	3,31	,925	3,67	,871a	3,28	,817	2,51	,922a
22-25	82	24,6	3,38	,993	3,38	,993	3,43	,940	3,39	,903	2,24	,864a
26 ve üzeri	33	9,9	3,22	1,12	3,22	1,12	3,19	,978b	3,11	1,00	2,10	,719b
F			,324		,324		5,222		1,337		4,962	
p			,723		,723		,006*		,264		,008*	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 3’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarında istatistikî açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05)

**Tablo 4.** Yaş faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

Yaş	n	%	x	Ss	f	p
18-21	218	65,5	2,94	,485	,922	,399
22-25	82	24,6	3,03	,537		
26 ve üzeri	33	9,9	2,95	,484		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 4 incelendiği üzere katılımcıların yaş faktörüne bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 5.** Dijital araç kullanım faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

Dijital Araçlar	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Bilgisayar	17	5,1	3,59	,961	3,59	,961	3,49	1,03	3,28	,910	2,65	,939
Akıllı Telefon	301	90,4	3,31	,970	3,31	,970	3,57	,906	3,30	,853	2,38	,885
Televizyon	15	4,5	3,16	,755	3,16	,755	3,48	,933	3,07	,956	2,62	1,15
f			,888		,888		,122		,530		1,158	
p			,412		,412		,886		,589		,315	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 5 incelendiği üzere katılımcıların dijital araç kullanım faktörüne bağlı dijital bağımlılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 6.** Dijital araç kullanım faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

Dijital araç	n	%	x	Ss	f	P
Bilgisayar	17	5,1	3,10	,536		
Akıllı Telefon	301	90,4	2,96	,499	,957	,385
Televizyon	15	4,5	2,86	,414		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 6 incelendiği üzere katılımcıların dijital araç kullanım faktörüne bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 7.** İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı dijital bağımlılık değişimleri

İnternete ayrılan süre	n	%	Aşırı Kullanım		Nüks Etme		Hayatın Akışını Engelleme		Duygu Durumu		Bırakamama	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
1 saattten az	58	17,4	3,39	,707a	3,39	,707a	3,75	,983a	3,44	,747a	3,06	,874a
1-3 saat	120	36,0	3,64	,801a	3,64	,801a	3,77	,694a	3,49	,791a	2,50	,774b
3-5 saat	99	29,7	3,19	,996b	3,19	,996b	3,47	,900	3,29	,809a	2,19	,829b
5 saat ve üzeri	56	16,8	2,79	1,17c	2,79	1,17c	3,06	1,07b	2,70	,943b	1,92	,886
f			12,029		12,029		9,660		12,812		21,359	
p			,000*		,000*		,000*		,000*		,000*	

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 7 incelendiği üzere katılımcıların internette ayrılan süre faktörüne bağlı tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlam farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

**Tablo 8.** İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimleri

İnternete ayrılan süre	n	%	x	Ss	f	P
1 saattten az	58	17,4	2,8457	,46503		
1-3 saat	120	36,0	2,9804	,48948	1,911	,128
3-5 saat	99	29,7	3,0369	,51083		
5 saat ve üzeri	56	16,8	2,9366	,51359		

N: Frekans % : Yüzde x: Ortalama Ss: Standart Sapma t: T – Test F: Anova p: Anlamlılık Değeri abc: Gruplar Arası Anlamlı Farklılık

Tablo 8 incelendiği üzere katılımcıların internette ayrılan süre faktörüne bağlı yalnızlık düzeyi değişimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

## TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlandığı bu çalışmada, cinsiyet faktörüne bağlı dijital bağımlık düzeylerinde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüş, hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarındaki değişimlerin istatistikî açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). İlgili literatür incelendiğinde (Gezgin vd. 2017; Güllüce vd, 2019; SecurEnvoy, 2012; Yıldırım vd. 2016). Gezgin vd. (2017) öğretmen adayları ile yapmış oldukları araştırmada kadınların erkeklere göre daha çok nomofobik olduklarını tespit etmişlerdir. Güllüce vd. (2019) kadınların bağlantıyı kaybetme ve iletişime geçememe korkularının erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürde cinsiyete göre dijital bağımlılık düzeylerinde farklılaşmadurumlarını ele alan çalışmaların farklı sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Bu farklılaşmanın nedeninin erkeklerin toplum tarafından daha az denetlenmesi, dijital araçlara daha kolay ulaşabilmeleri, sosyal ortamlara kadınlara oranla daha az etkileşim kurmalarından kaynaklı olarak sanal ortamda olan iletişime daha fazla vakit ayırmaları olduğu söylenilebilir.

Cinsiyet faktörüne bağlı olarak yalnızlık düzeyleri ele alındığında istatistikî olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Üniversite öğrencilerinin katılım sağladığı bazı çalışma bulgularıyla (Kozaklı, 2006; Çeçen, 2008; Oruç, 2013) paralellik göstermektedir. Yılmaz vd. (2008) Cinsiyetler arası anlamlı farklılığın olduğu, erkek katılımcıların ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Cramer ve Neyedley (1998) erkek katılımcıların ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Toplumumuzun ataerkil yapısının değişmeye başlamasıyla beraber toplumda benimsenen cinsiyet rollerinin karşılıklı olarak değişmesi, kadınlarında erkekler gibi sosyal ortamlarda kendini rahat ifade etmesinin bu duruma neden olduğu söylenilebilir.

Yaş gruplarına bağlı dijital bağımlılık düzeylerinde hayatın akışını engelleme ve bırakamama boyutlarında istatistikî açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Çömlekçi ve Başol (2019) üniversite çağındaki gençlerin diğer yaş gruplarına göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiklerini tespit etmişlerdir. Arslan (2019) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde uygulanan çalışmada katılımcıların dijital bağımlılıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Bu sonuçların çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Literatür de farklı bulguların da olduğu göze çarpmaktadır. Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) lise öğrencilerine yaptıkları çalışmada yaşa bağlı olarak istatistikî açıdan herhangi bir anlamlılık tespit etmemişlerdir. Araştırma bulgularımızdaki yaşa bağlı olarak internet bağımlılığındaki değişimlerin internet kullanımında bilinçlenme, sorumluluk bilinci oluşturma, aile kurma ve güven ihtiyacı kavramlarının yaş ile birlikte artışından kaynaklanabileceği ve internet kullanımının yaşla birlikte kontrol edilebilir düzeye çekilebileceği düşünülmektedir.

Yaş guruplarına bağlı yalnızlık düzeylerinde istatistikî olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Genç ve Durğun (2018) internet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri araştırmasında 18-20 yaş ile 24-26 yaş arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bir başka araştırmaya göre Seçim ve ark (2014) 18-20 yaş aralığındaki 218 öğrenciden 119'unun, 21-23 yaş aralığındaki 106 öğrenciden 54'ünün ve 24 yaş üzerindeki 22 öğrenciden 13'ünün ortalamadan yüksek yalnızlık puanı aldığını bildirmektedir. Yılmaz ve ark (2008) yaptığı çalışmada yaş ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Kozaklı (2006) Üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Şafak ve Kahraman (2019) yaptığı çalışmada yalnızlık ve yaş arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı sonucuna varmıştır. Çalışmamız bulguları bu yönüyle literatürdeki birçok araştırmayla farklılık göstermektedir. Bu farklılaşmanın nedeninin çalışma grubu, kapsam ve boyut değişiminden ileri gelebileceği düşünülmektedir.

Dijital araç kullanım faktörüne bağlı olarak dijital bağımlılık değişimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Balkın (2020) dijital araçları kullanma süresi arttıkça dijital bağımlılık puanları arttığını belirtmektedir. Chen vd. (2004)'e göre dijital bağımlılığın bir belirtisi, "bireyin giderek artan miktarda sanal ortamda zaman geçirme arzusunun önüne geçememesidir. Bu belirti bireylerin dijital araçlarla zaman geçirmesi ile doğru orantılıdır. Altınok (2021) evlerinde bilgisayar olan ve kendine ait telefonu olan öğrencilerin, evlerinde bilgisayar olmayan ve kendisine ait telefonu olmayan öğrencilere nazaran daha yüksek dijital bağımlılık puan ortalamalarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Erten (2019) Z kuşağına yaptığı çalışmada en çok kullanılan dijital aracın cep telefonu olduğunu tespit

etmiştir. Üniversite öğrencilerinin dijital araç kullanımı gençlerde giderek yaygınlaşan bir ilgi alanı haline gelmesi pek çok alanda yaşamını kolaylaştıran araştırma, bilgi ve eğlence aracı olarak da kullanılmasıyla açıklanabilir.

Dijital araç kullanım faktörüne bağlı olarak Yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Akın (2012) yalnızlık düzeyini etkileyen değişkenlerin öğrencilerin oynadıkları dijital oyun türüne göre yalnızlık düzeyleri değerlendirmiş, araştırmanın sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin oynadıkları dijital oyun türüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Solak (2012) Lise öğrencileri üzerinde öğrencilerin bilgisayar oyunlarına yönelik tutumları ile yalnızlık düzeylerini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlamış, çalışmada öğrencilerin bilgisayarda oynadıkları dijital oyun türlerine göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir Zeybek (2021) dijital araç kullanımı ile yalnızlık arasında istatistiki açıdan herhangi bir anlamlılığın olmadığını ortaya koymuştur. Araştırma kapsamında gençlerin dijital cihazlar kendisini yalnız hisseden bireylerin yalnızlıktan kurtulmak amacıyla başvurduğu bir yol olarak gördükleri söylenilebilir.

İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı dijital bağımlılık boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Gruplar arası yapılan karşılaştırma analizi sonrası günlük ortalama beş saatten fazla kullananların dijital bağımlılık puan ortalamalarının bir saatten az kullananlara göre puan ortalamaları anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulguları (Büyükçolpan, 2019; Erdem vd. 2017; Altın ve Kivrak 2018) paralellik göstermektedir. Yılmaz ve ark (2018) öğrencilerin %48,15'i ve en büyük çoğunluğu akıllı telefonunu günde ortalama 4-6 saat arasında kullandığını belirtmişlerdir. Kalaskar'ın (2015) günlük 5-6 saati akıllı telefonda geçiren öğrencilerin nomofobi yüzünden yaratılacak sorunlara (uykusuzluk, stres, endişe, derslere karşı ilgisizlik vb.) daha yatkın olabileceklerini belirtmişlerdir. Çakır vd. (2008) haftada sekiz saatten fazla internet kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin, haftada sekiz saatten az internet kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinden daha yüksek düzeyde olduğu tespit etmiştir. Altınok (2021) lise öğrenciler için Günlük bilgisayar başında geçirilen süre arttıkça dijital bağımlılığın artacağını ortaya koymuştur. Göldağ (2018) günde ortalama 5-6 saat dijital oyun oynayan öğrencilerin 1-2 ve 3-4 saat oyun oynayan

öğrencilerden dijital oyun bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmaların araştırmamızı desteklediği görülmüş olup Bulgular; akıllı telefonlar aracılığı ile internetin 24 saat kullanılabilir bir araç olması, gençlerin zamanlarının önemli bir kısmını internette geçirmelerine ve üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal konularda önemli sorunlar yaşamalarına sebep olduğunu bildirmektedirler (Genç vd. 2018). Bu farklılıkların nedenini dijital bağımlılığa ilişkin toplum genelinde görülen problemlere (nomofobi ve netlessfobi) nazaran internete ayrılan süre arttıkça bireylerin savunma mekanizmalarını harekete geçirerek kendilerini bağımlı olmaktan koruyamadıklarını söyleyebiliriz.

İnternete ayrılan süre faktörüne bağlı olarak Yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Şafak ve Kahraman (2019) aynı şekilde sosyal medyada geçirilen süre ile yalnızlık arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Zeybek (2021) sosyal medyaya ayrılan süre ile yalnızlık arasında farkın olmadığını ortaya koymuştur. Bayram ve Gündoğmuş (2016) internete ayrılan sürenin artmasında yalnızlığın da arttığını tespit etmiştir. Araştırmamızdaki bu farklılaşmanın nedeninin gençlerin sanatsal, sosyal ve fiziksel aktivitelere vakit ayırabilmeleri olarak görülebilir.

Bu çalışmanın bulgularına bağlı olarak; yaş grubu arttıkça internette geçirilen sürenin azaldığı ve daha kontrolü bir internet kullanımının kazanıldığı, kadınların erkeklere nazaran dijital dünyaya daha bağımlı olduğu ve bu durumun kadın ver erkekler arasındaki toplumsal rol, statü ve sorumlulardan kaynaklandığı, Üniversite öğrencilerinin pozitif davranış ve davranımları kazanmaları, kontrollü bir dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeyine sahip olmalarıyla toplumsal dengenin korunabileceği söylenilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Akın, D. (2012). Bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencileri üzerindeki etkileri ve konu ile ilgili okul yöneticilerinin görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe.
2. Albayrak, S, ve Balci, S. (2014). Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma*, 11(2), 30-37.
3. Altınok, M. (2021). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291.
4. Altın, M ve Kivrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13-20.
5. Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Sivas ili örneği). *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
6. Balkın, A. (2020). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyi İle Eleştirel Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
7. Bayram, S.B. ve Gündoğmuş, G. (2016). "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Eğilimlerinin ve Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Akademik Bakış Dergisi*, 54: 1-12.
8. Büyükoğlu, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal deste. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
9. Chen, K., Tarn, M. J. ve Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in e - commerce, *Human Systems Management*, 23(1), (pp. 49 - 58)
10. Cramer KM, Neyedley KA. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex Roles: A J Res*;38:645-52.
11. Çakır, B, Ö ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), (s. 187 - 205).
12. Çeçen, A. Rezan. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. c. 6. s. 3:415-431.
13. Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
14. Dinç, M. (2015). "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik". *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
15. Erdem, H, Türen, U ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme, *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
16. Eryılmaz, S ve Çukurluoğuz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
17. Genç, Y, Durğun, A, Kara, H. Z ve Çakır, R. (2018). İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 13(2), 301-336.
18. Gezin, D. M, Şumuer, E, Arslan, O ve Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers : A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95
19. Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
20. Güllüce, A. Ç, Kaygın, E. ve Börekçi, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile özel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-674.
21. Güntüç, S, ve Kayrı, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
22. Kesici, A, Tunç, NF (2018). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research* 6(1): 91-98. DOI: 10.13189/ujer.2018.060108
23. Kalaskar, P. B. (2015). A Study Of Awareness Of Development Of NoMoPhobia Condition In Smartphone User Management Students in Pune City. *INCON 2015*. E-issn-2320-0065.
24. Kozaklı H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
25. Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
26. Köknel, Ö. (2001). Alkol ve madde bağımlılığı altkültürü. *Bağımlılık Dergisi*, 2(2), 71-76.
27. Oruç, T (2013). Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
28. SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
29. Seçim, Ö. Y, Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 13 (48) , 200-215 . DOI: 10.17755/esosder.51995
30. Solak, M.Ş. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
31. Şafak, B ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69
32. Yaman, M. ve Yaman, Ç. (2014). The use of social network sites by prospective physical education and sports teachers (Gazi University Sample). *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 13(1), 223-231
33. Yaparel, R. (1984). Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*
34. Yentürk, N, Başlevent, C (2007). Türkiye'de genç işsizliği. [http://giz2008.org/kaynaklar/genç\\_issizligi\\_raporu.pdf](http://giz2008.org/kaynaklar/genç_issizligi_raporu.pdf)
35. Yıldırım, B., Engin, E., ve Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30.
36. Yılmaz, E., Yılmaz, E ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
37. Yılmaz, M, Köse, A, Doğru, Y. (2018). Akıllı Telefondan Yoksun Kalmak: Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9 (35), 31-47.
38. Zeybek, M. (2021). Accuracy assessment of direct georeferencing UAV images with onboard global navigation satellite system and comparison of CORS/RTK surveying methods. *Measurement Science and Technology*, 32(6), 065402.