



ARAŞTIRMA MAKALE

Yaşlı bireylerde sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu¹

Faruk AY² & Gülüşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK

Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Antropoloji Bölümü, Sivas / Türkiye
Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Antalya / Türkiye

ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-6641-4666> ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-2801-6157>

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 65 yaş üstü bireylere yönelik olarak, sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Bu amaçla Antalya 60+ Tazelenme Üniversitesinde eğitim gören 65 yaş üstü bireylere anket uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programı kullanılmış ve ortalama, Anova testi, bağımsız örneklem t testi, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Çalışmada 65 yaş üstü bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu, sanal ortam yalnızlığının orta düzeyde olduğu ve internet bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Kronik hastalığı olmayan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Yaşamdan memnuniyet düzeyi "düşük ve orta" olan katılımcılarda internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Yaşamdan memnuniyet düzeyi "iyi ve çok iyi" olanların yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak sanal ortam yalnızlığı boyutlarından, sanal sosyalleşmenin artması yaşam doyumunu artırmaktadır. İnternet bağımlılığının yaşam doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p>0,05$). Sanal paylaşım arttıkça internet bağımlılığı artmakta, sanal yalnızlığın artması ise internet bağımlılığını azaltmasına neden olmaktadır.

MAKALE GEÇMİŞİ

Geliş 02 Mart 2020
Kabul 30 Mayıs 2020

ANAHTAR KELİMELER

Yaşam doyumu, sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı, yaşlı

Virtual media loneliness, internet addiction and life satisfaction in elderly individuals

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between virtual environment loneliness, internet addiction and life satisfaction for individuals over 65 years of age. For this purpose, a questionnaire was applied to individuals over 65 years of age studying at "Antalya 60+ Tazelenme University". The SPSS program was used to evaluate the data obtained in the study, and the mean, Anova test, independent sample t test, correlation and regression analyses were performed. In this study, it was found that life satisfaction levels of individuals over 65 years of age were high, virtual environment loneliness was moderate and internet addiction levels were low. Individuals over 65 years of age without chronic disease were found to have higher life satisfaction ($p<0,05$). Internet addiction was found higher in participants whose life satisfaction level was "low and medium" ($p<0,05$). Life satisfaction levels were found to be higher in those with "good and very good" satisfaction.

As a result, the increase in virtual socialization from the dimensions of virtual media loneliness increases life satisfaction. There was no significant effect of internet addiction on life satisfaction ($p>0,05$). Internet addiction increased as virtual sharing increased, the increase in virtual loneliness caused a decrease in internet addiction.

ARTICLE HISTORY

Received 02 March 2020
Accepted 30 May 2020

KEYWORDS

Life satisfaction, virtual media loneliness, internet addiction, older adult

1.GİRİŞ

Yaşam doyumu, kişinin yaşamından ne derecede memnun olduğunu belirlemede kendi ölçütlerine göre bilişsel değerlendirmesidir (Kapıkıran, 2016:14). Fiziksel ve zihinsel sağlığın göstergeleri

olan yaşam memnuniyeti veya yaşam doyumu görünür yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir (Şahin, Özer & Yanardağ, 2019:70).

İnsan yaşamının farklı dönemlerinde farklı yaşantılar, olumlu veya olumsuz faktörler yaşam

¹ Makalenin Kaynak Olarak Gösterimi: Ay, F., & Özgün Başibüyük, G. (2020). Yaşlı bireylerde sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 13(1), 27-35.

² Sorumlu Yazar e-mail: ay.faruk@gmail.com

doyumunu etkileyebilmektedir. Yaşamı olumsuz şekilde etkileyen faktörlerden biri de yalnızlıktır (Kapıkıran, 2016:14).

Yalnızlık, olumsuz bir duygusal duruma yol açan, sosyal desteğin düşük memnuniyeti olarak tanımlanabilir. Yalnızlık aynı zamanda bireyin toplumsal ilişkilerinden öznel memnuniyetsizliğinin bir ölçüsüdür. Yalnızlık, her yaşta insan tarafından yaşanabilecek olumsuz bir duygu halidir (Andrew & Meeks, 2018:183).

Toplumda yalnızlık sıkıntı verici, problemleri olarak görülebilen ve toplumun içinde psikolojik sorunlara yol açabilmekte iken, sanal ortamdaki yalnızlık ise bireyin kendisi tarafından yaşanmakta ve birey tarafından fark edilmemektedir. Bu nedenle sanal yalnızlık problem olarak algılanmadığından sanal ortamlar gerçek hayatın yerine tercih edilebilmektedir (Korkmaz, Usta & Kurt, 2014:145). Bilgisayar ve internet kullanımı tüm bireylerde olduğu gibi yaşlılarda da artış göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre Türkiye'de bireylerin internet kullanım oranı 2019 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %75,3 oldu. Bu oran bir önceki yılda (2018) %72,9'du. (TÜİK, 20.05.2020).

Yalnızlık insanların aynı zamanda dijital dünyayla nasıl etkileşime girdiğinin bir belirleyicisi olmaktadır. İnternet kullanımı, mevcut ilişkileri geliştirmek ve yeni sosyal bağlantılar kurmak için yapıldığında yalnızlığı azaltmak için yararlı bir araç olmaktadır. Ancak, sosyal dünyadan kaçmak veya çekilmek için kullanıldığında, yalnızlık duyguları artacaktır. Bu nedenle yalnız insanlar internet kullanımlarında desteğe ihtiyaç duyacaklardır. Böylece yalnız insanlar bunu yaparken mevcut arkadaşlarını ve dostluklarını geliştirecek veya yenilerini taklit edeceklerdir (Nowland, Necka & Cacioppo, 2018:70).

Yalnızlık; yaş, cinsiyet, ırk, sınıf ayrımı olmadan tüm bireylerin yaşamın belli bir döneminde yaşayabileceği evrensel bir durumdur. Bununla birlikte en fazla yalnızlık yaşlılık döneminde hissedilmektedir (Şimşek, Küçük Öztürk & Kaçmaz, 2018). İnternet kullanımının artmasıyla birlikte yalnızlığın yaşandığı ortamlardan biri de sanal ortamlardır. Sanal ortam yalnızlığının belirlenmesi amacıyla üç boyut belirlenmiştir. Birinci boyut olan *sanal sosyalleşme*, gerçek yaşamda "uygun" sosyalleşme durumlarının sanal ortamlardaki iletişim ve etkileşimini ifade etmektedir. İkinci boyut olan *Sanal paylaşım*, sanal ortamda kişilerarası iletişimde her türlü bilgi, resim, müzik, görüş, ideoloji vb. gibi paylaşım faaliyetlerini ifade etmektedir. Üçüncü boyut olan *sanal yalnızlık* boyutu ise sanal ortamlarda birey olarak var olan ancak başkaları ile etkileşime girmeye ve bir şeyler paylaşmaya pek yanaşmayan, istemese de zaman zaman yanlış anlaşılma yaşayanların durumunu ifade etmektedir (Temel & Şişman, 2017:173; Korkmaz, Usta & Kurt, 2014:154).

İnternet bağımlılığının genel olarak nedenleri arasında bireylerin sosyalleşme ihtiyacı, yalnızlıktan kaçınması, gerçek yaşamda kuramadığı bağı internet üzerinden kurabilmesi, düşünce ve duygularını özgürce ifade edebilmesi, diğer

insanlarla risk almadan iletişime geçebilmesi ve istediği zaman iletişime girebilmesi gibi nedenler sıralanabilir (Ümmet & Ekşi, 2016: 34)

İnternetin aşırı ve problemleri kullanılması sonucunda sosyal anlamda arkadaşlık kuramama, aile ile geçirilen vaktin giderek azalması ya da var olan arkadaşlıkların bozulması gibi durumlar görülebilir. Gerçek yaşamda sevgi beslenen kişinin sanal ortamda aranması ve sanal ortamda bu ihtiyacın yeterince doyurulmaması, bireylerin ruh halini olumsuz etkilemektedir (Anlı, 2018:393-394).

İnternet bağımlılığını tedavi etmek için Young tarafından sunulan öneriler ise şu şekildedir: (a) *İnternet kullanımında tam tersi bir zamanda yaptırmak*, (b) *oturumu kapatması zamanını hatırlatıcı dış durdurucu kullanmak (zaman alarmı gibi)*, (c) *kısa sürmesi için kullanımda makul hedefler belirlemek* (d) *bağımlılığı artıracak belirli bir uygulamadan kaçınmak*, (e) *bağımlılığın yarattığı sorunları ve vazgeçerse olabilecek faydaları içeren hatırlatma kartlarını kullanmak*, (f) *kişisel bir envanter geliştirmek*, (g) *bir destek grubuna girmek* ve (h) *aile terapisi* (Young, 1999:10-14).

Yapılan araştırmalarda aşırı internet kullanımının; ev dışındaki sosyal aktivitelere daha az zaman ayrılmasına, eğitsel performansın azalmasına, bireylerin ebeveyn ve arkadaşları ile daha zayıf ilişkiler kurmasına, aile içi iletişimin ve aile içi karşılıklı sosyal desteğin azalmasına neden olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aşırı internet kullanımı yalnızlık hissi ve yalnızlıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir. (Özen & Korukçu Sarıcı, 2010:16).

Toplumun artan dijitalleşmesi, yüz yüze görüşmedeki temasın azaltılması veya sosyal bağlarının azalması için bir risk faktörü oluşturmaya rağmen, bazı bireyler için yararları da olabilir. Örneğin, sınırlı hareket kabiliyetine sahip yaşlı bireylerin, sosyal ağlarını korumak, sosyal içermeyi artırmak ve refahlarını kolaylaştırmak için dijital teknolojiyi kullanmaları faydalı olabilir. Böylece zaman daha yapıcı olarak geçirilebilmekte ve onların yalnızlık duygularını azaltabilmekte ve bilişsel gerilemeyi önleyebilmektedir (Hill, Betts & Gardner, 2015:416).

Literatürde yaşlıların sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam ortam ilişkilerini içeren yeterince çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle gelecek araştırmalar için de bu çalışma önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Kalıncara ve Sarı (2018:1), Denizli'de 60+ yaşta bireyler üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, bilgisayar kullanıcıları olan ve olmayan bireylerin teknolojiye karşı tutumlarının farklılık gösterdiğini; bilgisayar kullanıcıları olmayan bireylerin, ergonomik açıdan bilgisayar kullanımıyla ilgili olumsuzluklar belirttikleri ve teknolojiye olumlu bakanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sum ark. (2008), araştırmalarında yaşlıların internet kullanımını ve yalnızlıklarını araştırmış ve araştırmalarında, interneti bir iletişim aracı olarak daha fazla kullanmanın daha düşük bir sosyal yalnızlık düzeyi ile ilişkili olduğunu, internetin yeni

insanları bulmak için daha fazla kullanılması ise daha yüksek düzeyde duygusal yalnızlık ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Kapıkıran (2016) 65 yaş üzeri yaşlılara yönelik çalışmasında, sosyal desteğin yalnızlık ile yaşam doyumu arasında kısmi düzeyde aracılığı olduğunu saptamıştır. Şahin ve Yıldırım (2019: 50), yaşlı bireylerde internet kullanımını arttıkça yaşam doyumunun da olumlu etkilendiğini saptamıştır.

Tekedere ve Arpacı (2016), orta yaş ve yaşlılara yönelik çalışmasında, katılımcılardan beğendiği resim, video, yazı gibi şeyleri paylaşmak isteyenler 65 yaş altı bireylerde %66,7 iken bu oran 65 yaş üstü bireylerde %41 olarak belirlenmiştir. Görgün Baran ve arkadaşları (2017) çalışmalarında yaşlıların internet teknolojileri ve platformlarına önemli ölçüde hakim olduklarını, bununla birlikte dijital yeterlilik düzeyleri üzerinde demografik unsurların da etkili olduğu belirlenmiştir.

Kalınkara ve Sarı (2019) yaşlıların sosyal ağ kullanımları ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarında, sosyal ağları kullanan yaşlıların daha fazla yalnız yaşayanlar olduğu belirlenmiş ve sosyal ağ boyutlarından iletişim kurma ile sosyal yalnızlık ve sosyal ağ boyutlarından işbirliği sağlama ile duygusal yalnızlık arasında negatif ilişkiler saptanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, yaşlıların sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin saptanmasıdır.

2.YÖNTEM

Bu çalışmanın temel amacı, 65 yaş üstü bireyler için yönelik olarak, sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Ayrıca yaşlıların sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeylerinin saptanması ve sanal ortam yalnızlığının yaşlıların internet bağımlılığına ve yaşam doyumuna etkisinin belirlenmesi de çalışmanın amaçları arasındadır.

Ayrıca araştırmanın diğer alt amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- 65 yaş üstü bireylerin sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi,
- Bazı sosyo-demografik özelliklere göre sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemek,
- Sanal ortam yalnızlığının yaşam doyumu ve internet bağımlılığı üzerindeki etkisini belirlemek,
- İnternet bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemektir.

Çalışmanın hipotezleri ise aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

- H1: Sanal ortam yalnızlığı ile sosyo-demografik özellikler arasında (Cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, kronik hastalık ve genel olarak yaşamdan memnuniyet) anlamlı bir fark vardır.
- H2: İnternet bağımlılığı ile sosyo-demografik özellikler arasında (Cinsiyet, medeni durum,

eğitim durumu, kronik hastalık ve genel olarak yaşamdan memnuniyet) anlamlı bir fark vardır.

H3: Yaşam doyumu ile sosyo-demografik özellikler arasında (Cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, kronik hastalık ve genel olarak yaşamdan memnuniyet) anlamlı bir fark vardır.

H4: Sanal ortam yalnızlığı boyutlarının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H4a: Sanal Sosyalleşme boyutunun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H4b: Sanal paylaşım boyutunun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H4c: Sanal yalnızlığının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H5: Sanal ortam yalnızlığı boyutlarının internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H5a: Sanal Sosyalleşme boyutunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H5b: Sanal paylaşım boyutunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H5c: Sanal yalnızlığının internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H6: İnternet bağımlılığının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

60+ Tazelenme Üniversitesi Akdeniz Üniversitesinde yaşları farklı olan (50 ve daha ileri yaşlardaki) bireylerin eğitim aldıkları görülmüştür. Bununla birlikte katılımcılardan sadece 65 yaş ve üzeri olan öğrencilere anket uygulanmıştır. Bu nedenle bu çalışmada 60+ Tazelenme Üniversitesi Akdeniz Üniversitesinde eğitim gören ve 18-22 Mart 2019 tarihleri arasında derslere aktif olarak katılan ve yaşları 65 yaş ve üzeri olan 150 kişi araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Bu tarihler arasında gönüllü olarak ankete katılan 65 yaş ve üzeri toplam 112 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bu sayı % 5 güven aralığında yeterli görülmektedir (<http://www.raosoft.com/samplesize.html>).

Veri Toplamada Kullanılan Anketler

Araştırmada sosyo demografik özelliklere ilişkin 5 soru sorulmuş ayrıca 8 maddeden oluşan İnternet bağımlılığı ölçeği, 5 maddeden oluşan yaşam doyumu ölçeği ve 20 maddeden oluşan sanal ortam yalnızlığı ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler şu şekildedir:

1.İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ): 65 yaş üzeri bireylerin internet bağımlılığını ölçmek amacıyla Young (1998) tarafından geliştirilen 8 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bayraktar (2001) tarafından gerçekleştirilmiş ve güvenilirlik değeri =0,910 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe verilen cevaplar 5'li

likert tipinde “kesinlikle katılmıyorum” ve kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanmıştır.

2.Yaşam Doymu Ölçeği: 65 yaş üstü bireylerin yaşam doyumunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen beş maddeden oluşan “Yaşam Doymu Ölçeği (Satisfaction with Life Scale)” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiş ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha=0,88$ olarak saptanmıştır. Ölçek 5’li likert türünde “hiç katılmıyorum” ve “tamamen katılıyorum” arasında değişmekte ve puanlanmaktadır (Dağlı & Baysal, 2016).

3.Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ): 65 yaş üstü bireylerin sanal ortamlarda yalnızlık düzeylerini belirlemek ve sanal ortamların bireylerin yalnızlaşma durumlarına etkilerini belirlemek amacıyla Korkmaz ve ark. (2014) tarafından geliştirilen ve geçerliliği yapılan “Sanal Ortam Yalnızlığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5’li Likert

tipinde “(1) Hiç yansıtıyor”, “(2) Çok az yansıtıyor”, “(3) Kısmen yansıtıyor”, “(4) Çok yansıtıyor” ve “(5) Tamamen Yansıtıyor” şeklinde puanlanmıştır. Ölçek “Sanal Sosyalleşme”, “Sanal Paylaşım”, “Sanal Yalnızlık” olmak üzere üç boyuttan ve 7 adet olumsuz, 13 adet olumlu ifade olarak toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek boyutlarının güvenilirlik değerleri ise 0,614 ile 0,842 arasından değişmektedir (Korkmaz vd., 2014). Çalışmamızda “sanal ortamda arkadaşım yok” ve “sanal ortamda kimse beni ilgilendirmiyor” maddeleri ölçeğin boyutlarının güvenilirliği düşürdüğünden bu maddeler kapsam dışı bırakılmış ve toplam 18 maddeden oluşan ifadeler kullanılarak analiz edilmiştir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 programı aracılığıyla ortalamalar, ANOVA testi, bağımsız örneklem t testi, korelasyon ve regresyon analizlerinden faydalanılmıştır.

Tablo 1. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Cronbach's Alpha (α)	Madde sayısı	Ort.	Std. Sapma	Min.	Max.
Sanal Ortam Yalnızlığı Ölçeği (genel)	0,824	18	2,80	0,66	1,28	4,67
Sanal Sosyalleşme	0,821	7	3,02	0,90	1,00	5,00
Sanal Paylaşım	0,918	7	2,19	1,06	1,00	5,00
Sanal Yalnızlık	0,803	4	3,48	1,08	1,00	5,00
İnternet Bağımlılığı	0,867	8	1,73	0,74	1,00	5,00
Yaşam Doymu	0,881	5	3,66	0,88	1,00	5,00

Çalışmamızda ölçeklere ilişkin güvenilirlik değerleri yüksek bulunmuştur ($>0,70$). Katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların ortalamaları incelendiğinde, sırasıyla yaşam doymu düzeyleri (3,66), sanal yalnızlık (2,80) ve internet bağımlılığı (1,73) olarak belirlenmiştir. Buna göre yaşam doymu düzeylerinin yüksek olduğu, sanal ortam yalnızlığının orta olduğu ve internet bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Ayrıca sanal ortam yalnızlığı ölçeği boyutlarından sanal yalnızlık boyutunun (3,48) en yüksek ortalamaya sahip olduğu, sanal sosyalleşme (3,02) ve sanal paylaşım (2,19) boyutlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Buna göre 65 yaş ve üzeri bireylerin sanal ortamda paylaşımları daha düşüktür. Sanal ortamlardaki sosyalleşme düzeyleri daha yüksekken sanal ortamlardaki yalnızlık düzeylerinin ise en yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bilgilerin dağılımı

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	75	67,0
	Erkek	37	33,0
Medeni durum	Evli	59	52,7
	Bekar	53	47,3
Eğitim durumu	Lise ve altı	52	46,4
	Ön lisans	27	24,1
	Lisans ve lisansüstü	33	29,5
Kronik Hastalığınız var mı?	Var	71	63,4
	Yok	41	36,6
Genel olarak Yaşamdan memnuniyet düzeyi	Düşük ve Orta	16	14,3
	İyi	74	66,1
	Çok iyi	22	19,6
Toplam		112	100,0

3.BULGULAR

Araştırmaya katılan 65 yaş ve üzeri olan yaşlıların % 67'sinin kadın, % 52,7'sinin evli olduğu, % 46,4'ünün lise ve altı eğitim düzeyine sahip olduğu, % 63,4'ünün kronik bir hastalığı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların % 66,1'i genel olarak yaşamdan memnuniyet düzeylerini iyi olarak belirtmişlerdir (Tablo 2).

Sosyo-demografik özelliklere göre sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri ANOVA testi ve bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre katılımcılar arasında sosyo-demografik özelliklerine göre:

- Cinsiyet, medeni durum ve eğitim açısından sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve

yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

- Kronik hastalığa sahip olma açısından sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Kronik hastalığa sahip olma açısından yaşam doyumu düzeylerinde ise farklılık belirlenmiştir. Kronik hastalığa sahip olmayanların yaşam doyumu düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir ifadeyle kronik hastalığı olmayan 65 yaş üzeri bireylerin yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 3. Sosyo-demografik özelliklere göre sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri (Bağımsız örneklem t testi sonuçları)

Değişkenler		Sanal yalnızlık				İnternet bağımlılığı				Yaşam doyumu			
		Ort.	Std. Sapma	t	P	Ort.	Std. Sapma	T	P	Ort.	Std. Sapma	t	P
Cinsiyet	Kadın	2,78	0,66	-0,434	0,665	1,75	0,83	0,382	0,704	3,65	0,90	-,095	,924
	Erkek	2,84	0,66			1,69	0,52			3,67	0,86		
Medeni durum	Evli	2,86	0,64	0,989	0,325	1,72	0,69	-0,196	0,845	3,69	0,60	0,342	0,733
	Bekar	2,73	0,67			1,75	0,80			3,63	1,12		
Kronik Hastalık	Var	2,83	0,66	0,740	0,461	1,68	0,64	-0,955	0,342	3,53	0,92	-2,012	0,037*
	Yok	2,74	0,65			1,82	0,88			3,88	0,77		

*p<0,05

"Genel olarak yaşamdan memnuniyet düzeyleri" ile sanal ortam yalnızlığı arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte katılımcıların genel olarak yaşamdan memnuniyet düzeyleri ile internet bağımlılığı ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

İnternet bağımlılığı düzeyi, genel olarak yaşamdan memnuniyet düzeyi "düşük ve orta" olanlarda yaşamdan memnuniyet düzeyi "çok iyi" olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların yaşamdan memnuniyet düzeyi

düşük ve orta olanlarda internet bağımlılığı daha yüksektir.

Yaşam doyumu düzeyi, yaşamdan memnuniyet düzeyi "düşük ve orta" olanların, genel olarak yaşamdan memnuniyet düzeyi "iyi ve çok iyi" olanlara göre daha düşük çıkmıştır. Başka bir ifadeyle katılımcıların yaşamdan memnuniyet düzeyi iyi ve çok iyi olanların yaşam doyumları daha yüksektir (Tablo 4). Bu bulgulara göre H1 hipotezi reddedilmiş, H2 ve H3 hipotezleri kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 4. Sosyo-demografik özelliklere göre sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri (ANOVA testi sonuçları)

Değişkenler		Sanal ortam yalnızlığı				İnternet bağımlılığı				Yaşam doyumu			
		Ort.	Std. Sapma	F	P	Ort.	Std. Sapma	F	P	Ort.	Std. Sapma	F	P
Eğitim Durumu	Lise ve altı	2,93	0,67	2,251	,110	1,76	0,71	2,331	,102	3,74	0,98	0,470	0,627
	Ön lisans	2,77	0,60			1,49	0,54			3,54	0,76		
	Lisans ve lisansüstü	2,62	0,64			1,89	0,89			3,64	0,82		
Genel olarak Yaşamdan memnuniyet düzeyi	Düşük ve Orta	2,5347	0,61359	1,590	0,209	2,0313	1,07384	3,357	0,038*	2,9125	1,20215	8,548	0,000*
	İyi	2,8356	0,61826			1,7669	0,70781			3,7270	0,73023		
	Çok iyi	2,8838	0,80323			1,4261	0,44764			4,0000	0,83723		

*p<0,01

Tablo 5. Sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu değişkenlerine ait korelasyon analizi bulguları

	1	2	3	4	5	6
1.Sanal Sosyalleşme	1					
2.Sanal Paylaşım	,714**	1				
3.Sanal Yalnızlık	-,221*	-,444**	1			
4.Sanal Ortam Yalnızlığı Ölçeği (genel)	,901**	,845**	-,031	1		
5.İnternet Bağımlılığı	0,152	0,318**	-,403**	,133	1	
6.Yaşam Doymu	,363**	,383**	-,192*	,364**	,041	1

** 0.01 düzeyinde anlamlı; * 0.05 düzeyinde anlamlı.

Tablo 5'de sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumuna ilişkin korelasyonlar yer almaktadır. Sanal ortam yalnızlığı ölçeği boyutlarından sanal paylaşım ve sanal yalnızlık boyutu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler saptanmıştır. Sanal paylaşım boyutu ile internet bağımlılığı ($r=0,318$) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre sanal paylaşım arttıkça internet bağımlılığının arttığı söylenebilir.

Sanal yalnızlık boyutu ile internet bağımlılığı arasında ($r= -0,403$) ise negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre sanal yalnızlık boyutunda bir artış internet bağımlılığında azalışa neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle internet

bağımlılığında bir artış olması sanal yalnızlık boyutunda bir azalışa neden olmaktadır.

Yaşam doyumu ile sanal ortam yalnızlığı ölçeğinin boyutlarından sanal sosyalleşme ($r=0,363$), sanal paylaşım ($r=0,383$) ve sanal yalnızlık (genel) ($r=0,364$) arasında pozitif ve anlamlı korelasyon saptanmıştır. Buna göre sanal yalnızlık boyutlarından sanal sosyalleşme ve sanal paylaşımın artması ve sanal ortam yalnızlığının (genel) artması yaşam doyumunda bir artışa neden olmaktadır.

Sanal yalnızlık boyutu ile yaşam doyumu ($r=-0,192$) arasında ise negatif ve anlamlı korelasyon saptanmıştır. Buna göre sanal yalnızlık boyutundaki bir artış yaşam doyumunda azalışa neden olmaktadır.

Tablo 6. Sanal ortam yalnızlığı boyutlarının yaşam doyumuna etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Modelin özeti		ANOVA		Regresyon katsayıları			Sonuç
		R	R ²	F	P	Beta	t	P	
1.Sanal Sosyalleşme	Yaşam doyumu	0,333	0,111	6,920	0,000	0,204	2,184	0,030	H4a Kabul
2.Sanal Paylaşım						0,170	1,759	0,080	H4b Ret
3.Sanal Yalnızlık						0,018	0,231	0,818	H4c Ret

Sanal ortam yalnızlığı boyutlarının yaşam doyumuna etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yaşam doyumunun % 11'i ($R^2=0,11$) sanal sosyalleşme boyutu tarafından açıklanmaktadır. Sanal sosyalleşmenin yaşam doymu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır ($\beta=0,204$, $t=2,184$). Sanal ortam yalnızlığı ölçeği boyutlarından sanal paylaşım ve sanal yalnızlığın ise yaşam doymu üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır (Tablo 6). Buna göre sanal sosyalleşmenin artması yaşam doyumunda da artışa neden olmaktadır.

Sanal ortam yalnızlığı boyutlarının internet bağımlılığına etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. İnternet bağımlılığının yaklaşık %22'si ($R^2=0,217$) sanal

paylaşım ve sanal yalnızlık boyutları tarafından açıklanmaktadır. Sanal paylaşımın internet bağımlılığı üzerinde ve pozitif ve anlamlı bir etkisi saptanmıştır ($\beta=0,310$, $t=3,421$). Sanal yalnızlık boyutunun ise internet bağımlılığı üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi saptanmıştır ($\beta=-0,331$, $t=-4,590$). Buna göre sanal paylaşım boyutu arttıkça internet bağımlılığı artmaktadır. Buna karşın sanal yalnızlık boyutu arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır (Tablo 7).

İnternet bağımlılığının Yaşam doyumuna etkisini belirlemek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. İnternet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi anlamlı bulunmamıştır ($P>0,05$) (Tablo 8).

Tablo 7. Sanal ortam yalnızlığı boyutlarının internet bağımlılığına etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Modelin özeti		ANOVA		Regresyon katsayıları			Sonuç
		R	R ²	F	P	Beta	T	P	
1.Sanal Sosyalleşme	İnternet bağımlılığı	0,466	0,217	15,412	0,000	-0,155	-1,772	0,078	H5a Ret
2.Sanal Paylaşım						0,310	3,421	0,001	H5b Kabul
3.Sanal Yalnızlık						-0,331	-4,590	0,000	H5c Kabul

Tablo 8. İnternet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Modelin özeti		ANOVA		Regresyon katsayıları			Sonuç
		R	R ²	F	P	Beta	t	P	
İnternet Bağımlılığı	Yaşam Doyumu	0,057	0,003	0,552	0,458	-0,057	-0,743	0,458	H6 Ret

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın örneklemini, 60+ Tazelenme Üniversitesi Akdeniz Üniversitesinde eğitim gören ve yaşları 65 yaş üstü bireylerdir. Çalışmanın temel amacı 65 yaş üstü bireylere yönelik olarak, sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir.

Çalışmada katılımcıların sırasıyla yaşam doyumu düzeyleri (3,66), sanal yalnızlık düzeyleri (2,80) ve internet bağımlılığı düzeyleri (1,73) olarak belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu, sanal yalnızlığın orta düzeyde olduğu ve internet bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda ise 65 yaş üstü bireylerin sanal sosyalleşme düzeyi yüksek, sanal ortam yalnızlık düzeyi ise daha yüksek bulunmuştur. 65 yaş ve üzeri bireylerin sanal ortamda paylaşımları daha düşüktür. Buna göre katılımcıların sanal paylaşımları düşük olsa bile sanal sosyalleşmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Bununla birlikte Kalıncara ve Sarı (2019) çalışmalarında yaşlıların sosyal ağ kullanım amaçlarının daha çok sırasıyla içerik paylaşma, iş birliği sağlama ve iletişim kurma olarak saptamışlardır. Ayrıca çalışmalarında yaşlıların sosyal yalnızlık düzeyleri duygusal yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyet, medeni durum ve eğitim açısından sanal ortam yalnızlığı, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasından anlamlı farklar saptanmamıştır.

Katılımcıların kronik hastalığa sahip olma açısından yaşam doyumu düzeylerinde farklılık belirlenmiştir. Kronik hastalığa sahip olmayanların yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Başka bir ifadeyle kronik hastalığı olmayan 65 yaş üzeri bireylerin yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca buna göre kronik hastalığa sahip olanların ise yaşam doyumu düzeylerinin

daha düşük olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularımıza benzer olarak Erol ve arkadaşları (2016) yaşlıların kronik hastalığı olmayan yaşlıların yaşam doyumlarını daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada yaşlıların cinsiyet, medeni durum ve eğitim açısından yaşam doyumu ve genel yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiş ve bu bulgular da çalışmamızı desteklemektedir.

Çalışmamızda genel olarak yaşamdan memnuniyet düzeyleri ile sanal ortam yalnızlığı arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak katılımcıların yaşamdan memnuniyet düzeyi düşük ve orta olanlarda internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların yaşamdan memnuniyet düzeyi iyi ve çok iyi olanların yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur.

Korelasyon analizi sonucunda, sanal ortam yalnızlığı ölçeği boyutlarından sanal paylaşım boyutu ile internet bağımlılığı ($r=0,318$) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre sanal paylaşım arttıkça internet bağımlılığının arttığı söylenebilir. Sanal yalnızlık boyutu ile internet bağımlılığı arasında ($r=-0,403$) ise negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre sanal yalnızlık boyutunda bir artış internet bağımlılığında azalışa neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle internet bağımlılığında bir artış olması sanal yalnızlık boyutunda bir azalışa neden olmaktadır.

Yaşam doyumu ile sanal ortam yalnızlığı ölçeğinin boyutlarından sanal sosyalleşme ($r=0,363$), sanal paylaşım ($r=0,383$) ve sanal yalnızlık (genel) ($r=0,364$) arasında pozitif ve anlamlı korelasyon saptanmıştır. Buna göre sanal yalnızlık boyutlarından sanal sosyalleşme ve sanal paylaşımın artması ve sanal ortam yalnızlığının (genel) artması yaşam doyumunda bir artışa neden olmaktadır.

Üçüncü boyut olan sanal yalnızlık boyutu ile yaşam doyumu ($r=-0,192$) arasında ise negatif ve anlamlı korelasyon saptanmıştır. Buna göre sanal yalnızlık

boyutundaki bir artış yaşam doyumunda azalış neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumunu arttıkça sanal yalnızlık boyutunda yer alan durumlar (sanal ortamda ilişkilerin sahte gelmesi, kendini ifade etmekte zorlanma veya bu ortamda yanlış anlaşılma gibi) azalmaktadır.

Regresyon analizi bulgularına göre, sanal ortam yalnızlığı boyutlarından sanal sosyalleşmenin, yaşam doyumunu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi saptanmıştır. Buna göre sanal sosyalleşmenin artması, yaşam doyumunda da artışa neden olmaktadır.

İnternet kullanımı, mevcut ilişkileri geliştirmek ve yeni sosyal bağlantılar kurmak için yapıldığında yalnızlığı azalttığını belirlemiştir (Nowland, 2018:70; Moody, 2001; Sum, Mathews, Hughes, & Campbell, 2008). Yukarıda ifade edildiği gibi, yaşam doyumunu olumsuz etkileyen faktörlerden en önemlilerinden biri de yalnızlıktır. Buna göre araştırma bulgularımızda sanal sosyalleşmenin artmasının yaşam doyumunu artırması, yaşlıların yalnızlığının azalmasında da katkı sağladığını söyleyebiliriz.

Araştırmamızda sanal ortam yalnızlığı boyutlarından sanal paylaşım ve sanal yalnızlığın internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmıştır. Bununla birlikte Sanal paylaşımın internet bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi belirlenmişken, sanal yalnızlık boyutunun ise internet bağımlılığı üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi saptanmıştır. Buna göre sanal paylaşım boyutu arttıkça internet bağımlılığı artmaktadır. Buna karşın sanal yalnızlık boyutu arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır.

Ayrıca çalışmamızda internet bağımlılığının yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Literatürde yaşlılara yönelik internet bağımlılığı ile değil de daha çok internet kullanımlarına yönelik çalışmalara rastlanılmıştır. Bu çalışmalarda araştırma bulgularımızdan farklı olarak Şahin ve Yıldırım'ın (2019) araştırmasında yaşlı bireylerde internet kullanımı arttıkça yaşam doyumunun da olumlu etkilendiği saptanmıştır. Karavidas, Lim ve Katsikas (2005) yaşlıların bilgisayar kullanımının öz-yeterliği artırmaya ve bilgisayar kaygısını azaltmaya yardımcı olarak genel yaşam doyumunu düzeyini artırdığını ortaya koymuştur. Lissitsa ve Chachashvili-Bolotin, (2016) son 10 yıl içinde değişimleri incelemek için tekrarlanan kesitsel çalışmalarında, internet kullanan bireylerde yaşam doyumunun 18-64 yaşları arasında arttığını ve yaşlılar arasında ise sabit kaldığını belirlemişlerdir. İnternetin benimsenmesinin yaşam doyumunu arttırdığı belirlenmiştir. Buna karşın, Stepanikova, Nie ve He'nin (2010) çalışmalarında yaşlılarda internette harcanan zamanın yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Sonuç olarak 65 yaş üstü bireylerin yaşam doyumlarının artmasında internet bağımlılığının katkısı olmadığı söylenebilir. Bununla birlikte yaşlıların bağımlılık olmadan, sanal sosyalleşme amacıyla internet kullanımları onların yaşam doyumlarının artmasında ve yalnızlığın azalmasına olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir. Sanal

sosyalleşme sayesinde yaşlıların gerçek yaşamlarında da ilişkilerin ve etkileşimin artmasının sağlanmasında katkı sağlayabilir.

Yaşlıların sanal paylaşımlarının (resim, bilgi, görüş gibi paylaşımlarının artması) çok sık olması onları internet bağımlılığına götürebilmektedir. Ayrıca sanal ortamlarda yalnızlık arttıkça, başkalarıyla bir şeyler paylaşmayı tercih etmediklerinden yaşlıların internet bağımlılığının azalmasına katkı sağlamaktadır.

Bu çalışma 60+ Tazelenme Üniversitesi Akdeniz Üniversitesinde eğitim gören yaşlılarla sınırlıdır. Yaşlılara yönelik farklı daha geniş gruplara ulaşılarak yeni çalışmaların yapılması araştırma bulgularının geçerliliğine katkı sağlayacaktır. Ayrıca literatürde yaşlılara yönelik internet kullanımı ile ilgili çalışmaların olmasına karşın; bundan sonra yapılacak çalışmalar için yaşlılara yönelik internet bağımlılığı ile ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Yaşlıların internet bağımlılığı, yaşam doyumunu ve sanal ortam yalnızlığının birlikte çalışıldığı araştırmaların sınırlı olması, benzer çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olduğunun önemini göstermektedir.

Teşekkür

Bu araştırmanın yapılmasına olanak sağlayan 60+ Tazelenme Üniversitesi kurucusu Prof. Dr. İsmail Tufan'a ve araştırmaya gönüllü katılım gösteren 60+ Antalya Tazelenme Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

KAYNAKÇA

- Andrew, N., & Meeks, S. (2018). Fulfilled preferences, perceived control, life satisfaction, and loneliness in elderly long-term care residents, *Aging & Mental Health*, 22(2), 183-189, DOI:10.1080/13607863.2016.1244804
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(2), 389-397.
- Bayraktar, F. (2001). *Ergenlik Döneminde İnternet Kullanımının Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262
- Diener, E., Emmons, R, Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1105-1117.
- Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N., & Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumunu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Görgün Baran, A., Koçak Kurt, Ş., & Serdar Tekeli, E. (2017). Yaşlıların dijital teknolojileri

- kullanım düzeyleri üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 45, 1-24.
- Hill, R., Betts, L. R., & Gardner, S. E. (2015). Older adults' experiences and perceptions of digital technology: (Dis)empowerment, wellbeing, and inclusion. *Computers in Human Behavior*, 48, 415-423.
- Kalınkara, V., & Sarı, İ. (2018). Yaşlıların bilgi teknolojileri kullanımı ve yaşam doyumu potansiyel ve engeller, ergonomik yaklaşım. *Journal of Engineering Sciences and Design*, 6 (ÖS: Ergonomi 2017), 1-13. DOI: 10.21923/jesd.367367
- Kalınkara, V., & Sarı İ. (2019). Yaşlılarda sosyal ağ kullanımı ve yalnızlık ilişkisinin belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(1), 8-19.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 13-25.
- Karavidas, M., Lim, N. K., & Katsikas, S. L. (2005). The effects of computers on older adult users. *Computers in Human Behavior*, 21(5), 697-711.
- Korkmaz, Ö., Usta, E., & Kurt, İ. (2014). Sanal ortam yalnızlık ölçeği (SOYÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 144-159.
- Lissitsa, S. & Chachashvili-Bolotin, S. (2016). İnternet çağında yaşam doyumu - Son on yılda meydana gelen değişiklikler. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 54, 197-206.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.
- Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338.
- Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 208-211.
- Şahin, D.S., Özer, Ö., & Yanardağ, M.Z. (2019). Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology*, 45 (1), 69-77, DOI: 10.1080/03601277.2019.1585065
- Şahin, B., & Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97-106.
- Özen, Ü., & Korukçu-Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159.
- Şimşek, N., Küçük Öztürk, G., & Kaçmaz, H. Y. (2018). Yaşlılık ve yalnızlık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58), 496-499.
- Tekedere, H., & Arpacı, F. (2016). Orta Yaş ve Yaşlı Bireylerin İnternet ve Sosyal Medyaya Yönelik Görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 377-392.
- Temel, M., & Şişman, F. N. (2017). İletişim becerileri eğitiminin hemşirelik öğrencilerinin sanal ve kişilerarası ilişkilerine etkisi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 4(3), 171-179.
- TÜİK, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do;jsessionid=2xn7pFGQlyhtGTVfhTTZ8WpHtQJ0Xmd1LzQsPCbqg56lT9NrPCgL-1055167819?id=30574>, Erişim Tarihi: 20.05.2020,
- 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(1), 29-53.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations In Clinical Practice*, 17, 19-31.