



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

SOSYAL MEDYANIN YOĞUN KULLANIMIN İLERİ  
ERGENLİKTE YALNIZLIK VE DEPRESYONA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİZEM YALÇIN

135101117

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

İstanbul, 2015



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**SOSYAL MEDYANIN YOĞUN KULLANIMININ  
İLERİ ERGENLİKTE YALNIZLIK VE  
DEPRESYONA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **GİZEM YALÇIN**

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	ix
ABSTRACT .....	x
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xi
TABLolar LİSTESİ .....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiv
TEŞEKKÜR .....	xv

### 1. BÖLÜM GİRİŞ

1.1.SOSYAL MEDYA .....	1
1.2.FACEBOOK .....	3
1.3.TWITTER .....	4
1.4.İNTERNET .....	10
1.5.DEPRESYON.....	21
1.5.1. Psikoanalitik Kuram .....	24
1.5.2. Davranışçı Yaklaşım.....	25
1.5.3.Öğrenilmiş Çaresizlik ve Umutsuzluk Kuramı.....	25
1.5.4.Bilişsel Yaklaşım .....	26
1.5.5.Kişilerarası ilişki ve depresyona kuramsal yaklaşımlar .....	27
1.6.YALNIZLIK .....	33
1.6.1.Yalnızlığın Boyutları .....	41
1.6.2.Yalnızlığın Nedenleri .....	45

## 2. BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

2.1.ARAŞTIRMANIN AMACI .....	47
2.2.PROBLEM .....	47
2.2.1.Alt Problemler .....	47
2.3.SINIRLILIKLAR .....	48
2.4.SAYILTIKLAR .....	48

## 3. BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	49
3.1.1.Çalışma Grubu.....	49
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	49
3.2.1.Kişisel Bilgi Formu .....	50
3.2.2.Sosyal Medya Ölçeği.....	50
3.2.3.BECK Depresyon Ölçeği.....	50
3.2.4.UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	51
3.3.İŞLEM .....	52
3.4.VERİLERİN ANALİZİ .....	52

**4. BÖLÜM**  
**BULGULAR**

**5. BÖLÜM**  
**TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

<b>5.1.TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>62</b>
<b>5.2.ÖNERİLER.....</b>	<b>68</b>

## ÖZET

### SOSYAL MEDYANIN YOĞUN KULLANIMININ İLERİ ERGENLİKTE YALNIZLIK VE DEPRESYONA ETKİSİ

Gizem YALÇIN

Tez Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

Eylül, 2015

Bu çalışma ile sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini farklı üniversitelerde okuyan 18-24 yaş arası 280 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada öğrencilerin sosyal medya kullanımına yönelik araştırmacı tarafından hazırlanmış olan anket, depresyon ve yalnızlık düzeylerini belirlemek için türkçeye uyarlaması Tegin (1980) tarafından yapılan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medyayı yoğun kullanan öğrencilerin depresyon ve yalnızlık seviyelerinde anlamlı derecede farklılıklar bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya, İnternet, Yalnızlık, Depresyon

## **ABSTRACT**

### **IMPACT OF INTENSIVE USAGE OF SOCIAL MEDIA TO LONELINESS AND DEPRESSION ON THE ADOLESCENTS.**

**Gizem YALÇIN**

**Thesis, Psychology Department**

**Supervisor: Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT**

**October, 2015 – 105 pages**

The aim of this work is research of impact of intensive usage of social media to loneliness and depression on the adolescents. Sample of research is 280 students who are studying on different universities who are between 18-24 years old. To find impact of intensive usage of social media to loneliness and depression on the adolescents, Beck Depression Scale (Tegin, 1980) and Ucla Loneliness Scale (Demir, 1989) were used on the research. At the result of research synonymous differences were found between social media with depression and loneniness.

**Key Words:** Social Media, Internet, Loneliness, Depression

## KISALTMALAR LİSTESİ

TDK: Türk Dil Kurumu

DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

WHO: World Health Organization

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

UYÖ: Ucla Yalnızlık Ölçeği

SPSS: Statistical Packagefor Social Sciences

IQ: Intelligence Quation

EQ: Emotional Quation

BÖTE: Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi

PIK: Problemlı İnternet Kullanımı



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1. Genel dağılımın yaş ve cinsiyet yüzdeleri .....</b>	<b>53</b>
<b>Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin okuduğu bölüme göre frekans ve yüzde sonuçları.....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın cinsiyet üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın yaş üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>54</b>
<b>Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın okudukları bölüm üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>55</b>
<b>Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyal medya hesabı süresi ve telefon kullanım sürelerinin cinsiyetleri üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>55</b>
<b>Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın facebook hesabına sahip olup olmama durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>56</b>
<b>Tablo 8. Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyal medya hesabı süresi ve telefon kullanım sürelerinin okudukları bölüm üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>56</b>
<b>Tablo 9. Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyal medya hesabı süresi ve telefon kullanım sürelerinin okudukları üniversite üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>57</b>
<b>Tablo 10. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın twitter hesabına sahip olup olmama durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>58</b>
<b>Tablo 11. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın instagram hesabına sahip olup olmama durumu üzerindeki sonuçları ....</b>	<b>58</b>
<b>Tablo 12. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın telefonda sosyal medya hesaplarına erişim sağlayıp sağlayamama durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>58</b>
<b>Tablo 13. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın internet üzerinden diğer kullanıcılar ile yeni ilişkilere başlayıp başlamama durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>59</b>
<b>Tablo 14. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın internet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kalıp kalmama durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>59</b>

<b>Tablo 15. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın yaşamlarıyla ilgili sorunlardan internet vasıtasıyla kaçıp kaçmama durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>59</b>
<b>Tablo 16. Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın internet kullanım tercihleri üzerindeki sonuçları.....</b>	<b>60</b>
<b>Tablo 17. Araştırmaya katılan öğrenciler için yalnızlık ve depresyonun, yapacak başka işleri olmasına rağmen sosyal medya hesaplarını sık kontrol etmeleri üzerindeki sonuçları.....</b>	<b>60</b>
<b>Tablo 18. Araştırmaya katılan öğrenciler için yalnızlık ve depresyonun internette fazla zaman geçirdiklerinden dolayı not ya da okul ödevlerinin aksama durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>61</b>
<b>Tablo 19. Araştırmaya katılan öğrenciler için yalnızlık ve depresyonun internette olmadıkları zaman keyifsiz, sınırlı olma durumu üzerindeki sonuçları .....</b>	<b>61</b>

## EKLER LİSTESİ

<b>EK 1 – KİŞİSEL BİLGİ FORMU VE SOSYAL MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>86</b>
<b>EK 2 – UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>88</b>
<b>EK 3 – BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ(BDÖ) .....</b>	<b>90</b>

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmada 18-24 yaş grubundaki farklı üniversitelerde eğitim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımlarının depresyon ve yalnızlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yüksek Lisans eğitime başladığımdan bu yana derslerine severek katıldığım ve birçok şey öğrendiğim değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT'e tezin tamamlanma sürecinde bana gösterdiği destek, sabır ve eğitim sürecinde mesleki girişimimize katkı sağlayan paylaşımları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Veri analiz sürecindeki yardımları için değerli hocam Yrd. Doç. Dr. İbrahim DEMİR'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde her türlü konuda yardım etmeye çalışan canım arkadaşım Pelin KANOĞLU, Hazal IŞIK ve Ercan ALTUN'a teşekkür ederim.

Bugüne kadar eğitimim için her türlü desteğin fazlasını sağlayan, sevincimi ve üzüntümü paylaşan hep yanımda olan annem ve babama sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak beni hiç yalnız bırakmayan, her zaman desteklerini hissettiğim hayatımı anlamlı kılan kardeşlerim Yüksel YALÇIN, Çiğdem YANGİL ve Meltem YALÇIN'a teşekkür ederim. Ayrıca araştırmama denek olarak katılıp bana zaman ayıran herkese teşekkür ederim.

**Gizem YALÇIN**

**İstanbul, 2015**

# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

Günümüzde teknoloji çağında ayak uydurmak artık çok kolay ve teknoloji denince akla ilk gelen ortam internet ortamıdır. İnternet teknolojisi kullanılarak pek çok konu ile ilgili bilgiye kolay ve hızlı bir şekilde erişilebilirken kimi zamanda sosyal medyada yoğun bir şekilde zaman geçirilebilir. Bu etkileşimi sağlayacak ve kullanımı yönlendirecek kullanıcının kendisidir. Küçükten büyüğe herkesin erişim sağlaması için neredeyse hiçbir engel bulunmamaktadır. Bununla birlikte internet kullanımının yaygınlaşması insanları birbirinden uzaklaştırmaya, yüz yüze iletişimi ortadan kaldırmaya, sosyal hayatı zayıflatmaya, günlük işleri aksatacak şekilde zaman kaybına neden olmaya ve kullanıcıyı bağımlı hale getirmeye başlamıştır.

Bu araştırmanın amacı 18-24 yaş arasındaki üniversite okuyan ve ileri ergenlik döneminde olan öğrencilerin sosyal medya kullanımına bağlı depresyon ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamlandırmaktır.

### 1.1 SOSYAL MEDYA

Sosyal medya toplum yaşamımızın hızla ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Bireylerin öncelikli olarak facebook olmak üzere çeşitli sosyal medya uygulamalarını kullandıklarına, bunlarla neşelendiklerine, üzüldüklerine hatta Arap Baharında olduğu gibi sistemleri değiştirebilecek eylemlere geçtiklerine şahit olmaktayız. İnsanların kolaylıkla sıkılacakları, birbirleriyle internet kanalıyla etkileşimin modasının geçeceği, insanların hazır şeyleri sevdikleri düşüncesi ile başlarda çok fazla önemsenmeyen sosyal medyanın artık kendisini idare edecek kadar bilgisayar kullanmayı bilen hemen her yaştan kişinin temel ilgi alanları içinde yer aldığı görülmektedir.

Yeni medya kavramı ile ilgili birçok terim teknolojik dönüşümün sebep olduğu birçok aldatici kargaşayı gösterir. Bunlar içinde uydu yayımı, koaksiyonal kablolar gibi 1965'lerden itibaren hayatımızda olan teknolojiler de yer almaktadır. Ancak, kişiler arası veya kişi grup iletişimini sağlayan e-mail, yeni nesil telefonlar gibi sosyal medya da bu terimi daha çok hak ediyor gibidir. Kaldı ki artık e-mail'lerin yerini almaya aday olan sosyal medya

uygulamaları bilgisayara da ihtiyaç göstermeden bu yeni nesil telefonlarla, tabletlerle bütünleşik bir şekilde yaşamımız içinde yerlerini almaya başlamışlardır (Hesmondhalgh, 2007).

Zamanımızın en çok kullanılan sosyal medya uygulaması olan Facebook, 2004 yılında Mark Zuckerberg ve oda arkadaşları tarafından Harvard Üniversitesi içinde kurulmuştur (Liebert, 2011). Uygulama 2005 yılında daha çok akademik camia içinde kalmış ancak 2006 yılı ile birlikte şimdiki niteliklerine kavuşarak genel kitleye ulaşmıştır. Uygulamayı diğerlerinden farklılaştıran unsurlar; geliştirilen yeni araştırma stratejisi ile basit grafiklerin kullanılması, sayfalara reklam kabul etmeyerek okunması kolay ve hızlı bir site oluşturulmasıdır (Strauss, El-Ansary ve Frost, 2003).

Yine aynı döneme hitap eden önemli uygulamalardan biri olan Twitter ise daha kısa cümlelerin kurularak Tweet'ler ile iletişim kurulması, daha çok gençlere ve Hollywood'un ve müzik dünyasının ünlülerine hitap etmesi nedeni ile oldukça ünlenmiştir. Sosyal medyanın özelliklerini 5 ana başlık altında toplamaktadır (Gürsakal, 2009);

1. Katılım: Sosyal medya, iletişim kurulan kişilerin geri bildirimde bulunmasını ve gerekli katılımlar göstermesini kolaylaştırır. Medya ile izleyicisi arasındaki çizgiyi silikleştirerek, patronajı kullananın hizmetine verir.
2. Açıklık: İçeriğe erişim ve kullanımda mümkün olduğu kadar engelleri bertaraf eder. Kullanımı son derece açık ve kolaylaştırılmıştır.
3. Karşılıklı Konuşma: Geleneksel medya daha çok tek yönlü bir iletişim içermektedir. Klasik kitle iletişim araçlarında geri bildirim zordur ve zaman alır. Buna karşılık sosyal medya bireylere çift yönlü iletişim, rahat ve zamanında geri bildirim sunar.
4. Topluluk: Sosyal medya toplulukların ilgili konu veya kişiler üzerinde hızla oluşmasına ve buna bağlı olarak etkin bir şekilde iletişim kurulmasına izin verir.
5. Bağlantısallık: Birçok sosyal medya bağlantısaldır. Kullanıcı kolaylığı, reklam veya herhangi bir gerekçeden dolayı diğer sitelere, kaynaklara ve kişilere link verirler.

Yüz yüze ilişkinin yerine geçmeye başlayan sosyal medya kullanımı, ister istemez bir iletişim için katlanılan sıkıntıları (kalkmak, hazırlanmak, makyaj yapmak, arabaya veya otobüse binmek, biri ile buluşmaya gitmek, bir şeyler içip para harcamak, ayrılarak tekrar araba veya otobüs ile eve gelmek, vb.) bertaraf ederek ilişki kurmayı kolaylaştırmaktadır. Fakat herhangi bir bedel ödenmeden elde edilen şeyleri de sıradanlaştırmakta, iletişimi ve karşdakini önemsizleştirmektedir (De Fleur ve Ball-Rokeach, 1977).

## **1.2 FACEBOOK**

Facebook, 2004 yılında Harvard Üniversitesi öğrencileri için kurulmuştur. Daha sonra Boston civarındaki okulları da içine alan Facebook, iki ay içerisinde Ivy Ligi okullarının tamamını; ilk sene içerisinde de Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm okulları kapsamıştır (Yağmurlu, 2011). Bugün Facebook'un 500 milyondan fazla kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcıların %50'si her gün Facebook'a girmektedir. Her bir kullanıcının ise ortalama 130 arkadaşı vardır. Kullanıcılar ayda 700 milyar dakikayı Facebook'ta geçirirken yine aynı ayda 30 milyar paylaşım yapılmakta, 200 milyon kullanıcı Facebook'u cep telefonundan takip etmektedir (Aksu, Çankaya ve Candan, 2011).

Facebook gibi sosyal ağlar, hem sosyal sermayeyi hem de zayıf bağların sayısını artırmaya olanak tanıyan şebekelerdir. Ellison ve arkadaşlarına göre Facebook, özellikle öğrencilerin sosyal sermayelerini biçimlendirmesi ve sürdürmesinde rol önemli bir oynamaktadır. Sözgelimi, Facebook'ta üniversite öğrencilerinin ilişkilerini sürdürmek için en çok çaba sarf ettikleri gruplarından birisi lise arkadaşlarıdır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2006).

Facebook, kullanıcılarına temelde profil ve sayfa oluşturma, grup kurma ve haber kaynağı hizmetlerini sunmaktadır. Facebook'un bu temel özelliklerinin yanı sıra; mesaj, bildirim, etkinlikler, uygulamalar, oyunlar gibi birçok farklı özelliği bulunmaktadır. Her geçen gün Facebook, yeni bir özellik ortaya çıkararak kullanıcıların Facebook deneyimini zenginleştirmektedir. Facebook bu özellikleri ile Türkiye'de de çok sık kullanılan bir Web sitesidir.

Türkiye’de en fazla ziyaret edilen Web siteleri sıralamasında Facebook en önde yer almaktadır.

Facebook sitesine üye Türk sayısı otuz milyonun üstündedir. Facebook kullanan Türk internet kullanıcılarının % 63,3’ü erkek kullanıcılar iken, % 36,7’si kadın kullanıcılarıdır. Yaş gruplarında ise Türkiye’deki Facebook kullanıcılarının genç oldukları gözlenmektedir. Buna göre Facebook kullanıcılarının % 33,6’sı 18-24 yaş arasında iken, yine kullanıcıların % 28,6’sı 25-34 yaş arasındadır (İşlek, 2012).

### **1.3 TWITTER**

Twitter’in kullanım nedenleri (Bayraktutan ve ark., 2012);

- Sohbet ve diyalog özelliği (telefonda kısa konuşma gibi ama tek kişiye ya da web sayfası ara yüzüne bağlı değil)
- Dayanışma ve değişimi mümkün kılması (belli kullanıcılarla)
- Öz-ifade ve öz-iletişimi mümkün kılması
- Statü güncelleme ve kontrol etme
- Bilgi ve haber paylaşımı
- Pazarlama ve reklam olarak ifade edilmektedir.

Twitter Mart 2008’de; 1,3 milyon kayıtlı kullanıcıya sahipken Nisan 2009’da; 6 milyon, Nisan 2010’da; 105 milyon, Eylül 2010’da; 145 milyon ve son olarak Eylül 2011’de; 200 milyon kayıtlı kullanıcı sayısına ulaşmıştır (Buck, 2011). Sadece 140 karakterlik bir iletiye izin vermesine karşın 2006 Ağustos ve 2008 Ağustos zaman diliminde Twitter’da paylaşılan iletilerin toplamından yaklaşık 100 bin kitaplık bir içerik ortaya çıkmaktadır (Jansen ve ark., 2009). Twitter 2011 yılında kendi sitesinde açıkladığı rapora göre her gün ortalama 200 milyon ileti (tweet) paylaşılan bir Web sitesidir.

Twitter’da kullanıcılar kısa iletiler paylaşarak o an ne yaptıklarından sahip oldukları evcil hayvanın fotoğrafına kadar çeşitli içerikler oluşturmaktadırlar. Diğer kullanıcıların kişinin sayfasına abone olarak onu takip etmesi ile bir kullanıcının paylaştığı iletiler diğer kullanıcıların sayfasında görüntülenmektedir. Ters kronolojik olarak sıralanan kısa iletiler ile



kullanıcıların değişik mobil iletişim araçlarını kullanarak sık güncelleme yapmasını sağlamak amaçlanmaktadır (Barnes ve Böhringer, 2011).

Twitter en popüler mikro olarak kendi terminolojisine sahip bir sosyal medya aracıdır. Bu terminolojide site içerisinde kullanılan özellikler ile sitede yapılan uygulamalar farklı kelimeler ile isimlendirilmiştir. Twitter terminolojisinde kullanılan kavramlar aşağıdaki gibidir (Gunelius, 2011):

- **Tweet:** 140 veya daha az karakterden oluşan ve kullanıcının profilinde yayınlanan iletiye verilen isimdir.
- **Zaman Akışı:** Kullanıcının paylaşmış olduğu tüm tweetlerin ters kronolojik sırayla yer aldığı arşivdir. Twitter ana sayfasında yer alan zaman akışında ise kullanıcının kendi ve takip ettiği diğer kullanıcıların paylaştığı tweetler ters kronolojik sıra ile görülmektedir.
- **Takip etme:** Bir twitter kullanıcısının tweetlerini almayı kabul etmektir. Twitter’da bir kullanıcı takip edildiği zaman, o kullanıcının tweetleri takip edenin ana sayfasındaki zaman akışında görülmektedir.
- **Retweet:** Bir başka kullanıcı tarafından yayınlanan tweet kullanıcıyı takip edenin sayfasında görünür. Takip edenler eğer bu tweet’in aynısını paylaşmak isterlerse twitter’ın retweet butonunu kullanarak aynı tweet’i tekrar paylaşmış olurlar. Bir tweet’in ne kadar retweet aldığı aynı zamanda ne kadar beğenildiğini göstermektedir. Retweet özelliği twitter tarafından oluşturulmamış olup kullanıcıların kullanma alışkanlıklarına bağlı olarak ortaya çıkmış bir özelliktir.
- **@Bahsedener:** Vurgulanmak istenen kullanıcının isminin tweet’te yer alması için @işareti kullanılır.
- **Mesajlar:** Kullanıcıların birbirleri ile özel mesajlar vasıtası ile iletişime geçmesini sağlayan özelliktir. Kullanıcı mesajı sadece kendisini takip eden kullanıcılara atabilmektedir.
- **#Hashtag:** # sembolü kullanılarak kullanıcıların belirli bir konuyu veya ilgili bir kelimeyi kolayca bulmaları sağlanmaktadır.

2009 yılında Gizmodo şirketi tarafından yapılan bir araştırmada Twitter hesaplarının % 20’sinin kullanılmadığı ve % 5’lik kısmının iletilerin % 75’ini

ürettiğini ortaya koymuştur (Ryan, 2009). Aynı araştırmada kullanıcıların dörtte birinin her gün birkaç kere Twitter sayfalarına giriş yapıp takip ettikleri diğer kullanıcıların tweet'lerini kontrol etmektedir. Araştırmada ortaya koyulan diğer bulgular ise şu şekildedir (Ryan, 2009);

- Twitter kullanıcılarının % 72'si tecrübeleri, ilgi duydukları alan veya yaptıkları aktiviteler ile ilgili tweetler atmaktadır,
- Twitter kullanıcılarının % 62'si işleri ile ilgili paylaşımlarda bulunmaktadır,
- Kullanıcıların % 55'i tweetlerinde haber linki paylaşmaktadır,
- Twitter kullanıcıları % 53 oranında retweet özelliğini kullanmaktadırlar,
- Kullanıcıların %52'si Twitter'ın mesajlaşma servisinden faydalanmaktadır,
- Twitter'da kullanıcılar % 40'ı resim paylaşımında bulunurken, % 28'i video paylaşımında bulunmaktadır,
- Son olarak, Twitter kullanıcılarının % 24'ü tweetlerinde konularını paylaşmaktadır.

Sosyal ağlar akademisyenler için de birçok yarar sağlamaktadır. Sosyal ağ siteleri, esnek ve kullanıcı dostu olması sebebi ile diğer öğretim yönetim sistemlerine göre daha kolay kullanılabilir. Birçok öğrencinin ve araştırmacının çok daha basit adımları takip ederek bir topluluğu oluşturması, kendi aralarında paylaşımların gerçekleşmesi, iletişim ve geri beslemede kolaylık sağlamaktadır (Gülbahar, 2010).

Sosyal medya özellikle toplumun davranışlarını etkilemesi bakımından önemlidir. Öte yandan sosyal medya diğer insanların davranışlarını etkilemede birtakım avantajlara sahiptir. Özellikle kullanıcı için çok hızlı elde edilen geri bildirimler buna örnek olarak gösterilebilir. Ancak bu avantajları açık bir şekilde belirtmek oldukça zordur. Bu durum sosyal medyanın etkisinden ve gelişiminden ileri gelmektedir (Kirschenbaum, 2004). Öte yandan sosyal medya için dünya çapında rakamsal bir değerlendirme yapıldığında şöyle bir tabloyla karşılaşılmaktadır (Kahraman, 2009):

- İnternette sosyal medya pornoyu geride bırakmıştır.
- Twitter'ın geçtiğimiz yıl için büyüme oranı: %1.500.
- Dünya üzerinde her üç kişiden ikisi sosyal ağları ziyaret etmektedir.
- Her gün Youtube üzerinde 100 milyon video izlenmekte ve her dakika 20 saatlik video yüklenmektedir.
- Her gün Facebook üzerinde 8 milyar dakika geçirilmekte ve 285 milyon adet içerik paylaşılmaktadır.
- 350 milyon aktif kullanıcısı ile Facebook bir ülke olsaydı Çin ve Hindistan'dan sonra dünyanın en kalabalık 3. ülkesi olurdu.
- 307 milyon üyesi ile Youtube ise Çin ve Hindistan'ın ardından 3. en kalabalık ülke olurdu.
- Twitter'a açıldığı günden bu yana 6,7 milyar tweet gönderildi.
- İnternet kullanıcılarının sadece % 65,1'i e-posta kullanmakta, sosyal ağları kullananlar ise %68'dir.
- 14 milyondan fazla kullanıcıyla Türkiye Facebook'ta en aktif 3. ülke
- Friendfeed'in Dünya'da en popüler olduğu ülke Türkiye.
- Türkiye, Avrupa'nın internette en çok zaman geçiren ülkesi durumundadır.

Son beş yılda, sosyal ağ sitelerine, on milyonlarca internet kullanıcısı talep gösterdi ve böylece sosyal ağlar hem yetişkin hem de genç kullanıcılarla değerini artırdı. Bu noktada sosyal ağlarla ilgili sayısal verilere bakıldığında büyük önem arz eden rakamlarla karşılaşılmaktadır (Lenhart ve Madden, 2007):

- Üniversite öğrencilerinin % 82'si ve 19 yaş altının %55'i sosyal ağ kullanır.
- 13-19 yaş arasının %28'inin bloğu bulunmaktadır.
- İnternet kullanıcılarının %28'i etiketlenmiştir. Fotoğraflar, yeni hikayeler veya blog mektupları gibi çevrimiçi içeriklerine göre sınıflandırılmışlardır.
- İnternet kullanıcılarının %48'i Youtube gibi video paylaşım sitesi kullanmaktadırlar.

İnternet'in sosyal ağ oluşumuna yaptığı etkiyi, en belirgin olarak, çevrimiçi sosyal ağlarda görmek mümkündür. Gerçekten de, çevrimiçi sosyal ağlar kişiler arası etkileşimin dramatik olarak artış gösterdiği mekânlardan biridir. İnsanların bir araya gelip fikirlerini paylaşabilecekleri, etkileşimde bulunabilecekleri her yer kişiler için anlamlıdır. Bu yüzden de mekân, ister gerçek olsun isterse “sanal”, yeni kurumlar ve kişisel kimliklerin oluşumunda son derece güçlü bir etkiye sahiptir. İnternet üzerinden kurulan sosyal ağlar da, insanların birbirlerine arkadaşlık teklifi yaptığı, arkadaşların birbirlerinin ana sayfasına yazdığı, posta kutularına mesaj bıraktığı ve etkinliklere katılım için davetiye gönderdiği mekânlardır.

Sosyal medya; içerik üretimi, yayınlama ve ulaşma konularında kuralları yeniden yazmıştır. Basitçe, medyanın platformunu çoktan çoğa olarak değiştiren paradigma olarak tanımlanan sosyal medya; en iyi geleneksel medya bağlamında açıklanır (Poytner, 2010).

Sosyal medya kullanıcılarının da davranış farklılığı gösterdiği temel değişkenlerden biri yaş olarak göze çarpmaktadır. Farklı yaş gruplarının sosyal medya kullanımı ve sosyal medyadaki içeriklerden etkilenme noktasında farklılık gösterdiği yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Nielsen araştırma şirketinin yapmış olduğu araştırmaya göre sosyal ağlara en fazla giriş yapan yaş grubu 18-34 yaş arası kullanıcılar olurken, onları takip eden yaş grubu ise 35-49 yaş arası kullanıcılar olmuştur (İşlek, 2012).

Sosyal medyada öğrenim düzeyi farklı kullanım ve etkilenme dereceleri ortaya çıkarmaktadır. Facebook kullanıcılarının % 57'sini üniversite mezunu kullanıcılar oluştururken, bu oran Twitter'da % 59 olarak ortaya konulmuştur (Skelton, 2012).

Baird ve Fisher'e göre; sosyal medya araçları ile birlikte yeni dönem öğrenme metotlarının ortaya çıkmaktadır ve öğrencilere; öğrenme toplulukları, öğrenci katılımı ve öğrenci tecrübesinin zenginleştirilmesi noktalarında yeni faydalar sağlamaktadır. Yeni araçların yeni öğrenme yöntemlerini geliştirdiğini söyleyen bu görüş, sosyal medya araçlarıyla birlikte öğrenmenin farklılaşabileceğini ortaya koymaktadır (Baird ve Fisher, 2006).

Sosyal medya kullanımı ve kişiliğin psikolojik boyutları (Beş Büyük Faktör Modeli) ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sosyal medya kullanımına yoğunlaşarak hangi kişilik özelliklerine sahip sosyal medya kullanıcılarının sosyal ağlar aracılığı ile nasıl sosyalleştiklerini ve diğer kullanıcılar ile nasıl iletişim ve etkileşim kurduklarını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışmanın ortaya koyduğu sonuç; bireyin kişilik boyutları olan açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusal denge interaktif sosyal medya kullanımda rol oynamaktadır (Correa, Hinsley ve Zuniga, 2009).

Sosyal medya araçlarındaki sosyalleşme olgusu, geleneksel anlamda sosyalleşmeden farklıdır. Geleneksel sosyalleşme, tüketicilerin aile, meslektaş, akraba, arkadaş veya komşu gibi gerçekte tanıdığı ve bildiği kişiler vasıtasıyla oluşur. Buna rağmen, sosyal medya araçlarındaki sosyalleşme olgusu kişinin hiç tanışmadığı, kimliğini bilmediği kişileri de kapsamaktadır (Wang, Yu ve Wei, 2012).

Kietzman ve arkadaşları sosyal medyayı oluşturan yapıtaşları arasında kimlik, konuşmalar, paylaşma, görünme, ilişkiler ve ünün yanında grupları da saymaktadırlar. Grup yapıtaşı kullanıcıları topluluk oluşturması ile ilgilidir. Sosyal medyadaki gruplar sadece arkadaş listeleri ile sınırlı değildir. İçerik ve üye aktifliğine göre sosyal medyada farklı gruplar veya grup içi yeni alt-gruplar oluşturulabilmektedir. Bu tür özelliklere sahip olan gruplar içerisindeki konuşmaların ve etkileşimlerin grubun herkese açık, kapalı veya gizli olmasına göre kapsamı ve etki derecesi farklılaşabilmektedir (Kietzman, 2011).

Sosyal medya araçlarının yoğun kullanımı ile aynı aileye mensup kişiler, aynı sosyal medya araçlarında üye olarak farklı bir sosyal bağlantı paylaşmaktadırlar. Kullanıcıların aile üyeleri ile bu tür yeni sosyal ortamları paylaşmaları, yeni kullanım ve güvenlik özelliklerinin ve hatta yeni tür sosyal medya sitelerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Örneğin ebeveyni ile internetteki sosyal profilini paylaşmak istemeyen kullanıcı, yeni kullanım ve güvenlik özelliklerini devreye sokmuş veya kendini “aile üyelerinin sosyal ağı” olarak konumlandıran myfamily.com gibi yeni sosyal ağ siteleri ortaya çıkmıştır (Wang, Yu ve Wei, 2012).

Yapılan bir çalışmada şehirde ve kırsalda yerleşik sosyal medya kullanıcıların sosyal ağ profillerini inceledikleri ve sosyal medya kullanımlarını

analiz ettikleri çalışma ile sosyal medya kullanımının sosyal sınıf bağlamında nasıl farklılaştığını ortaya koymaktadır. Çalışmanın ortaya koyduğu sonuçlara göre (Gilbert, Karahalios ve Sandwig, 2008);

- Kırsal alanlarda yerleşik sosyal medya kullanıcılarının çevrimiçi arkadaş sayıları şehirdeki kullanıcılara göre daha az ve daha yakın bir coğrafyaya yayılmış durumdadır,
- Kırsal alanlarda yerleşik sosyal medya kullanıcılarının içindeki kadın kullanıcı oranı şehirdesine göre daha düşüktür,
- Kırsal alanlarda yerleşik sosyal medya kullanıcıları çevrimiçi profilleri için şehirdesilere göre daha yüksek güvenlik ayarlarına sahiptirler.

#### **1.4 İNTERNET**

İnternet, bireylere her tür bilgiye kolaylıkla ulaşmasını sağlayan ve mesafe tanımaksızın diğer bireylerle hızlı şekilde iletişime geçmelerini olanaklı kılan bir iletişim ve bilgi paylaşım aracıdır. Elektronik posta yolu ile dünyanın bir ucundaki insanlarla haberleşmek, video konferanslar yapmak, dünya çapındaki veri tabanlarından, kütüphanelerden bilgi sağlamak, dünyada olup bitenlerden anında haberdar olmak, oturulan yerden tüm finansal işlemleri yapabilmek. Müzik dinlemek, film seyretmek, oyun oynamak, sınırsızca alışveriş yapabilmek ve oturulan yerden tüm finansal işlemleri yapabilmek internetin bireylerin hayatına kattığı sayısız kolaylıklardan sadece birkaçıdır (Aydoğdu, 2003; Gönül, 2002).

Bu teknoloji insanlığa; bilgiye ulaşmakta ve onu yaymakta büyük kolaylıklar sunmaktadır. İnsanlık internet aracılığı ile oturduğu yerden dünyanın dört bir tarafıyla iletişim kurabilmekte dilediği hemen her konuda bilgi edinebilmekte gerekli gördüğü bilgi ve belgelere ulaşip onları kendi bilgisayarında toplayabilmektedir. “İnternet’in bütün dünyada büyük ilgi karşılanmasının ve hızla yaygınlaşmasının en önemli sebebi İnternet sayesinde en güncel bilgiye en hızlı ve en ucuz olarak ulaşabilme olanağının iyi kavranmış olmasıdır. İnternet üzerinde bulunan bilgilere ve adreslere erişilmektedir. İnternet ağına fiziksel olarak bağlı olan her bilgisayarın bir

adresi vardır. Adresi olan her bilgisayar ile bağlantı kurulabilir ve karşılıklı bilgi transferi yapılabilir (Uysal, 1996).

Örneğin, internette heyecan verici ve rahatlatıcı eğlencelerle karşılaşma beklentisi, normalde bu tarz tatminleri başka medyalar aracılığıyla yaşayan insanları internete çekebilmektedir. Çevrimiçi bir aşk yaşama ya da orada gerçek hayattakinden daha ilginç insanlarla karşılaşma ihtimali, gerçek hayatla kurulan bağların azalmasına yol açabilmektedir. Normalde hem kitle iletişim, hem de kişilerarası kanallar aracılığıyla karşılanan eğlence ihtiyaçlarının internet vasıtasıyla karşılanabilmesi, interneti kati bir şekilde yoğun kullanım için uygun bir zemin haline getirmektedir. Bu durum kendi içinde mantıksal olarak internetin diğer alanların yerini alarak; zamanın yeniden tahsisi bağlamında artan bir kullanıma işaret etmektedir (Song ve ark., 2004).

Günümüzün en önemli iletişim teknolojisi ve zamanın en popüler olgusu olan internetin tarihsel serüvenine baktığımızda, temelinin 1960'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nin Savunma Bakanlığı'nın askeri personel ve sivil araştırmacıların savunma ile ilgili projelerde haberleşmelerini sağlamak amacıyla bilgisayar ağlarının kullanılması düşüncesine dayandığını görürüz (Timisi, 2003).

Türkiye'de ise internet ilk olarak 1980'li yılların ortalarından sonra gündeme gelmiştir. 1993'de internet bağlantısının kullanıma açılmasıyla başlayan sürecin ilk aşamasının en önemli görünümü, internet ağında akademik kesimin egemenliğidir (Başaran, 2010). Daha sonra bu ağın ihtiyaçları karşılayamaz duruma gelmesi, akademik kurumlar tarafından çok sayıda yeni bağlantının gerçekleştirilmesini sağlamıştır. Bugün ise gerek üniversitelerin, araştırma kuruluşlarının gerekse ticari kuruluşların ve kişilerin internete bağlanmasını gerçekleştiren çok sayıda bağlantı merkezi bulunmaktadır (Şeker, 2005).

Elbette ki her geçen gün sunduğu alternatif yeniliklerle kullanıcı sayısını giderek arttıran internet, sadece eğlence amaçlı kullanılmamaktadır. Günümüzde bütün dünya, bir anlamıyla insanların parmaklarının ucundadır. İnternet aracılığıyla insanlar ihtiyaç duyduğu her türlü bilgiye hızlı bir şekilde ulaşabilmekte; dünyada meydana gelen gelişmelerden anında haberdar olmakta; eğlenceli ve hoş vakitler geçirebilmekte; sevdikleriyle ve tanıdıklarıyla sohbet edebilmekte, bankacılık işlemlerini yerine getirebilmekte

ve hatta alış-veriş yapabilmektedirler. İnternetin en önemli özelliği interaktif iletişim sağlamasıdır (Morris ve Ogan, 2004). Öyle ki insanlar, bilgisayar faresine bir kez dokunmak suretiyle yüzlerce internet gönüllüsüne aynı anda mesaj gönderebilmektedir. İnternet teknolojisi, mesajların sadece yazılı olarak değil, aynı zamanda görsel ve sesli olarak da iletilmesine imkân tanımaktadır (Newhagen ve Rafaeli, 1996).

Birey açısından bu denli etkili olan, bazen bilgilendirmek, bazen de eğlenmek, vakit geçirmek için tercih edilen internetin, günlük yaşamımızda bu denli etkin bir biçimde yer alması belki de insanlık tarihinin en önemli devrimidir ve günümüzde yediden yetmişe birçok kişinin yaşamında vazgeçilmez olarak yerini almaktadır (Zeybek, 2002). Tekerlekten matbaaya kadar birçok yenilik gibi toplumsal yaşantıda, insanların tutum, davranış ve alışkanlıklarında önemli değişikliklere yol açacak potansiyele sahip olan internet ortamı belirli bir sosyal sınıfa, belirli bir ırka, dine değil bilgisayar ile internet bağlantısı olan her vatandaşa açıktır (Tarcan, 2005). Bu yönüyle internet sadece çeşitli alanlarda araştırma yapabileceğimiz bir bilgi kaynağı olmanın ötesinde; dünyanın farklı yerlerinden, farklı kültürlerden insanlarla bir araya gelebileceğimiz büyük bir platform olma özelliğine sahiptir (Özsoy, 2010).

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır ve insanların her geçen gün geçtikçe artan (üretilen bilgiyi saklama, paylaşma ve ona kolayca ulaşma) istekleri sonrasında ortaya çıkmış bir teknolojidir. Bu teknoloji yardımıyla pek çok alandaki bilgiye insanlar kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişebilmektedir.

Öte yandan temellerinin atıldığı yıllardan günümüze internetin, kullanıcı sayısı bakımından ulaştığı rakamlar ise oldukça şaşırtıcıdır. Günümüzün en çok kullanılan iletişim teknolojisi olarak karşımıza çıkan bu teknolojinin bugün itibarıyla Dünya genelinde 2,1 milyar kullanıcıya ulaştığı kabul edilmekte; Türkiye’de ise 36,5 milyon internet kullanıcısının bulunduğu tahmin edilmektedir (Özsoy, 2010). İnternet, özellikle son yıllarda Facebook ve Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerinin yaygınlaşmasıyla kullanıcı sayısını her geçen gün daha da artırmaktadır. Özellikle gençlerin yoğun bir şekilde kullandığı internet için üniversiteler; öğrencilere daha rahat erişim sağlamaları



için çeşitli imkânlar sunmakta ve onların bu teknolojidten maksimum düzeyde yararlanmalarının yollarını aramaktadır (Balcı ve Ayhan, 2007).

1980’li yıllarda 20. Yüzyıla damgasını vuran en önemli olay ya da buluş, kuşku yok ki internetin bulunması ve toplum hizmetine sunulmasıdır. Bilgisayar teknolojisinin bulunmasından sonra iletişim uyduları ile gelişen teknolojinin birleşmesinden doğan bu yeni iletişim olgu ve süreci, çağımıza “Bilgi Çağı” adının verilmesine neden olmuştur (Aziz, 2008).

Toplumları etkileyen internet yine toplumlar tarafından farklı şekillerde anlaşılmıştır. Bizim toplumumuz interneti daha çok kişilerarası bir sohbet ortamı, biraz da sörf ortamı olarak algulamakta, internetin bir haberleşme, bilgi, eğitim ortamı olduğunun farkına varamamaktadır (Dikener, 2010).

İnternet sunduğu olanaklarla geleneksel medyadan ayrılmaktadır. Televizyon ve yazılı basın gibi geleneksel iletişim kanalları görsel anlamda etkileyici olmakla birlikte, tek yönlü bir iletişim kurdukları için amaca ulaşma konusunda manipülatif oldukları düşünülmektedir. İnternetin sağladığı web uygulamalarında ise iletişim kuran taraflar arasında eş zamanlı ve iki yönlü enformasyon akışı sağlanmaktadır. Kendini sürekli yenileyen internet sosyal medya ile kendi içinde altın çağını yaşamaktadır. Bu çağ öyle bir çağdır ki insanların hayatlarına dokunmaktadır. Birçok kişi arkadaşlarıyla görüşmek, arkadaşlarının fotoğraflarına ve iletilerine bakmak, mesaj göndermek ve almak, eğlenmek, boş zamanını değerlendirmek, bilgiye erişmek, gündemi takip etmek için sosyal medyayı kullanmaktadır (Sayımer, 2008).

İnternet, toplumsal ve teknolojik alanda her türlü değişikliklerden etkilenecek bu değişime kendisini kısa sürede uydurabilen ve önemli olanaklar sunabilen bir iletişim aracıdır (Karaçor, 2007).

Radyo dinlemek, yayındaki programları izlemek, e-postaları okumak, reklamları görmek gibi bilgi ve eğlenceye yönelik tüm iletişim fırsatlarını kullanıcılarına sunan internet, bu yönüyle televizyon, radyo, gazete, dergi, reklam panosu gibi geleneksel araçların melezidir (Gülerarslan, 2011).

Hayatımızın vazgeçilmezlerinden olan internet teknolojisinin özellikleri şöyle özetlenebilir (Aziz, 2008);

- İnternet, iletişim teknolojilerinin bir koleksiyonudur.

- Yazılı iletişim araçları, telefon, iletişim uyduları, yazılı, sesli ve görüntülü kitle iletişim araçları, kitap, fotoğraf ve bilgi kaydetme/depolama teknikleri gibi tüm iletişim tekniklerini kullanır.
- İnternet tün medya fonksiyonlarını yerine getirir.
- İnternet ticari fırsatlar yaratır.
- İnternet etkileşimli(interaktif) olarak iletişim sağlar.

Gelişen dünyada internetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırarak, araştırmacıların olanaklarını arttırmaktır. Ancak internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması patolojik yoğun kullanıma bağlı sorunları da ortaya çıkartmaya başlamıştır. İşyeri ve okul performansının düşmesi, uyku bozukluğu, internetsiz bir hayatın çok sıkıcı ve boş gelmesiyle kendini gösteren yoğun avolüsyon. Hatta internetin yoğun kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan kas ve iskelet sistemi problemleri ile belirli cins video oyunlarına bağlı epileptik nöbetler bahsi geçen belirtileridir (Nalwa ve Anand, 2003).

Ancak internet kullanım süresinin artması internet bağımlılığı problemini ortaya çıkarmıştır. İnternet bağımlılığı, internet kullanımına sınırlama getirememe, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etme ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda anksiyete duyma gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Shapira ve ark., 2003).

Yapılan çalışmada internet kullanımındaki artışın gerçek sosyal ilişkilere ayrılan zamanı ve yüz yüze ilişkileri azalttığı, sosyal izolasyonu sebep olduğu; bu tür insanların yalnızlıklarının arttığı bulunmuştur (Chou ve Hsiao, 2000). Hamburger ve arkadaşları ise internet bağımlılığının yalnızlık düzeyini arttırmadığını, yalnızlık sonucunda internet bağımlılığının ortaya çıktığını bulmuşlardır (Hamburger ve Ben-Artzi, 2003). Chen, Li ve Long algılanan sosyal destek ve sosyal destek düzeyi düşük öğrencilerde internet bağımlılığı görülme oranının yüksek olduğunu ve düşük sosyal desteğin internet bağımlılığı için risk faktörleri arasında yer aldığını ortaya koymuşlardır (Chen, Li ve Long, 2007).

Temelleri 1960'lı yıllarda Amerika'da atılan internet, aradan geçen 50 yıl içerisinde tüm dünyaya hızla yayılmış ve 30 Haziran 2010 tarihli verilere göre tüm dünyada 1.966.514.816 kişiye ulaşmıştır. 2000-2010 yılları arasında % 444,8'lik bir artıştan söz edilmektedir. Türkiye'de de oldukça hızlı bir artış söz konusudur. Örneğin, 2005 yılında 7.270.000 kullanıcıya sahip olan Türkiye, 2010 Haziran ayında 35.000.000 kullanıcıya ulaşmıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011).

İnternetin tüm dünyada bu denli hızla yayılması, kuşkusuz pek çok farklı disiplinin konuyu ele almasına neden olmuş ve birey üzerinde yarattığı etkiler ile psikoloji literatürüne de girmesini sağlamıştır. İnternet, bir yandan insanların pek çok ihtiyacını karşılarken bir yandan da bağımlılığın gelişmesine neden olmaktadır. Bağımlılık yapıcı bir araç olduğu, Goldberg'in yaptığı bir çalışma ile ortaya atılmıştır (Goldberg, 2006).

Konuya ilişkin bir kurama göre, bazı bireylerin çok fazla internet kullanma nedeni, internetin kişiye hoşlandığı türden iletişim deneyimleri sağlamasıdır ve bu fazla kullanım da bağımlılık benzeri davranışlara neden olmaktadır (Stephenson, 1988). Bağımlı olan bireyler interneti eğlence, etkileşim ve hoşnutluk duygularını yaşamak için daha sık kullanmaktadırlar.

Bireylerin interneti bilgi, iletişim ve eğlence gereksinimlerini doyumak amacıyla kullandıklarına ilişkin verilerden hareket edildiğinde; internet kullanımı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler de doğal olarak gündeme gelmektedir. Kişilik özelliklerinin, sosyal etkileşime ilişkin motivasyon ve davranışı etkilediği belirtilmektedir (Levin ve Stokes, 1986).

İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında da, konunun daha çok birbirinin tersi iki görüş etrafında toplandığı görülmektedir. Bunlardan biri "Sosyal Ağ Kuramı"dır. Bu kuram, kişilik özelliklerinin özellikle sosyal etkileşimde motivasyon ve davranışı belirleyen en önemli faktör olduğunu savunur. Dışadönük bireyler, sosyal etkileşimi başlatmaktan hoşlanırlar ve bu etkileşimde özellikle içedönük bireylerden daha başarılıdırlar. Nörotik bireyler ise, kaygılı, yoğun duygusal ve sosyal uyaranlara yoğun duyarlı bireylerdir ve dengeli bireylere göre sosyal etkileşimde daha başarısızdırlar (Hojat, 1982). Bu kuram, internetin öncelikle dışadönük bireylere yarar sağladığını savunmaktadır. Dışadönük bireylerin içedönük bireylere göre daha fazla iletişim kurma ihtiyacı içerisinde oldukları,

bu nedenle de interneti daha çok etkileşim amacıyla kullandıkları belirtilmektedir (Kraut, Kiesler ve Boneva, 2002). Sosyal ödünleme hipotezi ise, internetin daha çok içedönük bireylere yarar sağladığı görüşünü savunur (McKenna ve Bargh, 2000). Bu hipoteze temellenen çalışmalar, internette anonim olmak ve kişinin kimliğini saklayabiliyor olmasının, içedönük bireyin reddedilme ve alay edilme kaygısını azalttığı için, bireylerin çevrimiçi ortamda kendini açma davranışını artırdığı görüşünü savunmaktadırlar (Derlega, Meets ve Petronio, 1993; Pennebaker, 1989).

İnternet bağımlılığı açısından öğrencilerin çok hassas bir noktada durdukları görülmektedir. Öğrencilerin profesyonel gelişimi konusunda internetin vaat ettikleri ve okul hayatlarında internetin ayrılmaz bir parça haline gelmesi; yerleşkelerde internet kullanımının önünü açmıştır. Bu durum, öğrencilerin patolojik internet kullanımı karşısında risk altında kalma ihtimallerini artırmakta etkilidir. Bilgisayarla ilerleyen toplum, öğrencilerin teknolojik bir çevrede işlem yapabilme yeterliliklerini geliştirmelerini gerektirmektedir. Ancak, internet kullanımının psikolojik olarak bağımlılık taşıyan özelliklerinin sayısında görülen artış, eğitimciler ve psikologların internetin insanların sağlığı üzerindeki etkisi konusunda artan bir kaygıya kapılmalarına sebep olmaktadır (Nalwa ve Anand, 2003).

Sosyal destek kaynaklarından yararlanabilme bedensel ve ruhsal sağlıkla yakından ilişkilidir. Sosyal desteğin olmadığı ya da yetersiz kaldığı durumlarda fiziksel ve psikolojik sıkıntıların olduğu belirtilmektedir (Holahan ve Moos, 1982). Sosyal destek eksikliği depresyon ile ilişkili bulunmakta, internet bağımlılığına yatkınlığı da artırmaktadır. Araştırmacılar, son dönemlerde sosyal desteğin çevrimiçi ortamda da var olabildiğine değinmektedirler. İnsanlar internetteki aktiviteler ile yeni bir yaşam tarzı geliştirmekte, bu durum da gerçek sosyal ilişkilerde kötüleşmeye yol açmaktadır. Başka bir deyişle depresif bireyler sosyal destek için internete bel bağlamakta, bu durum da gerçek yaşamlarındaki kişilerarası ilişkilerinin daha kötüye gitmesine neden olarak internet bağımlılığı riskini artırmaktadır. Kısacası, bir gerçek sosyal destek (gerçek yaşantımızda, çevremizden elde ettiğimiz), bir de sanal (internet aracılığıyla elde edilen) sosyal destekten söz edilmektedir. Buradan yola çıkan Yeh ve arkadaşları, yaptıkları çalışma

sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde, gerçek sosyal destek oranının düşük, sanal sosyal destek oranının yüksek olmasının depresyon belirtileri ile internet, önemli bir iletişim ve bilgi paylaşım aracı olup, ev ve iş ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca özellikle erkeklerde sanal sosyal desteğin internet bağımlılığını doğrudan yordadığı belirtilmektedir (Yeh ve ark., 2008).

Teknoloji araçlarının sahip olduğu ve etkileşim olanağı sağlayan ses, görüntü vb. etkiler bağımlılık eğilimini arttırabilmektedir. Teknoloji bağımlılıkları kapsamında medya bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar ele alınabilmektedir. Özellikle internetin yaşamdaki yerinin ve öneminin giderek artması nedeniyle, oluşturduğu etkiler diğer bilgi ve iletişim teknolojilerine oranla daha çok önem taşımaktadır (Griffiths, 1999).

İnternetin faydalarının yanında, herkesin kullanımına açık olmasından ortaya çıkan problemler de söz konusu olabilmektedir. Bunlardan bazıları; internet ortamında bilgi ayırımı, yoğun bilgi yüklemesi ve güvensiz bilgiye olanak vermesi vb. olarak sıralanabilir (Kim ve Kim, 2002). Ayrıca yine internet üzerinden işlenen bilişim suçları ve internet bağımlılığı da internetin neden olduğu ciddi problemlerdendir.

Türkçede çoğunlukla internet bağımlılığı olarak kullanılan bu kavram, uluslararası alan yazına ilk kez, Dr. Ivan Goldberg'in göndermiş olduğu şaka amaçlı bir mail ile girmiştir (Goldberg, 1996). Uluslararası alan yazına ilk kez internet bağımlılığı kavramı ile giren bu kavram daha sonraları farklı araştırmacı ve klinisyenler tarafından farklı kavramlarla adlandırılmıştır. Bu kavramlar;

- İnternet bağımlılığı (Tvedt, 2007),
- Patolojik internet kullanımı (Davis, 2001; Young, 2004),
- Problemlerli internet kullanımı (Kaltiala, Lintonen ve Rimpela, 2004),
- Yoğun internet kullanımı (Yang, Choe, ve Baity, 2005),
- İnternet istismarı (Young ve Case, 2004)
- Ve düzensiz internet kullanımı (Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005) şeklinde ifade edilmektedir.

İnternet bağımlılarının tespitinde sadece internet başında geçirilen zamanın miktarı yeterli olmamakta, bu zamanın hangi kullanım amacı için harcandığı da büyük önem taşımaktadır. İnternet kullanımında oluşabilecek olumlu ve olumsuz sonuçlar, interneti kullanım neden ve amaçlarıyla ilişkilidir (Bayraktutan, 2005).

İnternet bağımlısı olan kullanıcılar, film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk siteleri (Murali ve George, 2007; Tvedt, 2007) vb. sitelerde daha çok zaman harcarken, internet bağımlısı olmayan kullanıcılar haber, alış-veriş ve eğitim sitelerinde zaman harcamaktadırlar (Kim ve Kim, 2002). Irwansyah; çalışmasında, interneti kullanım miktarının, interneti oyun, sohbet, eğitim, bilgi vb. kullanım amaçları ile değişebildiğini saptamıştır (Irwansyah, 2005). Gençler üzerinde yapılan bir çalışmada sohbet, oyun gibi bağımlılık yapan etkenlerin filtrelenmesi yani erişiminin engellenmesi durumunda internet kullanıcılarının, interneti bilgi ve haber amaçlı kullanmaya yöneldikleri ve interneti daha az süre kullandıkları gözlemlenmiştir (Günüç ve Kayri, 2008).

İnternet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen önemli kavramlardan birinin bireyin sosyalleşme ihtiyacı olduğu söylenebilir (Bayraktutan, 2005; Grohol, 1999). Bu ihtiyaç, gerçek yaşamda elde edilemeyen ya da kazanılamayan sosyalleşmenin, sanal ortamda giderilmek istenmesi şeklinde düşünülebilir. Birey elektronik postalar, sohbet odaları, tartışma forumları ve çevrimiçi oyunlar aracılığıyla sosyalleşmeye çalışmaktadır (Grohol, 1999). Bireyin internete sosyalleşme ya da sosyal destek bulma amaçlı yönelmesi internet bağımlılığı riskini tetiklemekte ve birey toplumdan uzaklaşabilmektedir (Thatcher ve Goolam, 2005).

Depresyonun, patolojik internet kullanımının gelişiminde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Depresyon kavramı internet bağımlılığında hem bir neden hem bir sonuç olarak düşünülebilir. Başka sosyolojik ya da psikolojik etkenler nedeniyle depresyon hali gözlenen birey bu nedenle internete yönelip bağımlı olabileceği gibi, internet bağımlısı olduktan sonra da bağımlılığından dolayı depresyon hali gözlemlenebilmektedir (Bayraktar, 2001; Young ve Rodgers, 1998).

İnternet bağımlılığının oluşmasında; yetersiz kontrol mekanizması, internete erişim kolaylığı, ucuz erişim, internetin yüksek hızı gibi etkenler

internet bağımlılığını tetikleyen ve bağımlılığa yakalanma riskini artıran dolaylı nedenler arasında sayılabilmektedir (Greenfield, 1999).

Bilgi teknolojisinin insanların hayatlarındaki en belirgin etkilerinden biri, durmadan artan internet kullanımınıdır. Öyle ki; bazı insanlar bu kitle iletişim aracı konusunda çok heyecanlıdır ve buna katılmaktan kendilerini alamıyor gibi görünmektedirler (Wang, 2001). İlk başlarda, bilgi arayışını, kişilerarası iletişimi ve ticari işlemleri kolaylaştırmak için tasarlanmış olsa da internet, kimi kullanıcılar için hayatlarının merkezinde ve karşısında direnmenin zor olduğu bir ortam haline almıştır. İnternetin öneminin ve çevrimiçi kullanma miktarının dikkate değer şekilde artmasıyla da internet bağımlılığı toplumda sık görülür hale gelmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

Bu tür kullanıcıların internet kullanımı yoğun ve kontrol dışıdır. Söz konusu durum bu kullanıcıların hayatına ciddi şekilde zarar vermektedir. Öyle ki; bu kişilerin hayatlarında internet kullanımı sorunlara sebep olmaya başladıkça, istismara dönüşmektedir. İstismarın yanında genelde suçluluk, istek ve çevrimiçi geçirilen zamanı gizleme ya da azaltma girişimi yer almaktadır. İnternet istismarında bulunan kişiler, kendilerini kötü, endişeli ya da soyutlanmış hissettiklerinde ruh hallerini değiştirmek için interneti kullanmaktadırlar. Dolayısıyla patolojik internet kullanımı, çevrimiçi zamanın bir işlevi değildir; ancak insan hayatında internet kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir rahatsızlıktır (Morahan, Martin ve Schumacher, 2000).

İnternetin yaşamımıza bu denli girmesi, birey üzerinde yarattığı etkilerle psikoloji literatürüne de girmesini sağlamıştır. İnternetin bağımlılık yapabildiği, Goldberg'ın yaptığı bir çalışma ile ortaya atılmış (Goldberg, 1996), bağımlılığın ilk işe vuruk tanımı ise Young KS tarafından yapılmıştır (Young, 1996). Bağımlıların çoğunun sosyal ilişkilerin ön planda olduğu, etkileşim içeren (chat yapmak, rol oyunları oynamak, forum, mail vb.) servisleri seçtikleri belirtilmekte ve yalnızlık değişkeninin sıkça ele alındığı gözlenmektedir (Kraut ve ark., 1998).

İnternet kullanıcılarının sayısı tüm dünyada hızla artış gösterirken, kullananların demografik yapılarında da hızlı bir değişim görülmektedir. İnternet önceleri sadece iş amaçlı kullanılırken, günümüzde özel olarak

teknolojiyle ilgilenmeyen kullanıcılar tarafından günlük yaşamdaki bazı işleri kolaylaştırmak ya da iş yaşamının yoğunluğundan kaçmak için kullanılabilir. Dünya üzerinde yaklaşık 605 milyon insanın internet kullandığı bildirilmekte ve bu kişilerden bazıları internet bağımlısı olarak tanımlanmaktadır (Baran ve Burcu, 2000).

Davis'e göre sağlıklı internet kullanımı düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın, uygun bir zaman diliminde, istedik amaca ulaşmak için internet kullanmaktır (Davis, 2000).

Davis'e göre problemlili internet kullanımı (PİK), uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren bir psikiyatrik durumdur (Davis, 2002). Morahan-Martin ve Schumacher'e göre patolojik internet kullanımı, internetin yoğun kullanılması, bu kullanımın kontrol altına alınamaması ve kişinin yaşamına ciddi zarar vermesi durumudur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Grohol internet bağımlılığını, bilişsel davranışçı yaklaşımla açıklamış ve neye bağımlı olduğundan çok, "bağımlı davranış" ve bu "davranışın tedavisi" üzerinde durmuştur (Grohol, 1999).

İnternet bağımlılığının da diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, aslında emosyonel durumu dengelemek ve stresle baş etmek için başvuru bir yol olduğunu savunmuştur (Wang, 2001). Kendall internet bağımlılığını, bir psikolojik bağımlılık olarak tanımlamış ve özellikle gençleri bu bağımlılık açısından riskli grup olarak değerlendirmiştir (Kendall, 1998). İnternetin yoğun kullanımının sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olabileceğini vurgulamıştır (Chou ve Hsiao, 2000). Beard ve Wolf patolojik internet kullanımını; kişinin ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamında zorluk yaratan "yoğun kullanım" olarak tanımlamışlardır (Beard ve Wolf, 2001).

İnternet bağımlılığı, genel olarak internetin yoğun kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetten yoksun kalındığında yoğun sinirlilik hali (Young, 2004), sosyal problemlere sebep olacak derecede etkileyebilen, klinik bir rahatsızlık olarak tanımlamıştır (Young, 2007). Morahan-Martin ve Schumacher; internet bağımlılığını, internetin yoğun kullanılması, bu kullanımın kontrol altına alınamaması ve kişinin yaşamına ciddi düzeyde zarar vermesi olarak tanımlamıştır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Davis ise uyumsuz



düşünce ve patolojik davranışları içeren psikiyatrik bir durum olarak tanımlamaktadır (Davis, 2001).

## 1.5 DEPRESYON

Genel tanımlara bakılacak olursa duygulanım; bireyin uyarılara, olaylara, anılara, düşüncelere, duygusal tepki ile katılabilme yetisidir. Duygu durumu ise bireyin bir süre, değişik derecelerde rahat, neşeli, üzüntülü, öfkeli, taşkın ya da çökkün bir duygulanım içinde bulunmasıdır. Bu bağlamda “depresyon”; derin üzüntülü, bazen de hem üzüntü hem bunaltılı bir duygu durumunun olduğu sendromdur. Buna ek olarak düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama; duygu ve düşüncelerde ise değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık olabilir (Köroğlu, 2006).

Depresyon; üzüntü, aktivitelere ilgi kaybı ve azalmış enerji ile eşlik eden bazı semptomlarla tanımlanmaktadır. Ayrıca tipik bir depresif epizotta bunlara ek olarak haz alma ile ilgi ve konsantrasyon kapasitesinde düşme ve az bir emekten sonra yorgunluk bir şekilde görülür. Uyku genellikle düzensizdir ve iştah azalmıştır. Düşük kendilik saygısının olması ve azalmış kendine güven neredeyse her zaman gözlenir ve suçluluk ile değersizlik düşünceleri de bulunur. Semptomların sayısı ve şiddetine göre bir depresif epizotun düzeyi; hafif, orta ya da ağır olarak tanımlanabilmektedir (Balkaya, 2001).

Depresyon dünyada en sık görülen, en az iki hafta, çoğu zaman daha uzun süren, işlevselliği büyük ölçüde bozan, tedavi edilebilir tıbbi sorunlardan biridir. Depresyon süre giden hayal kırıklıkları ve engellenmeler karşısında verilen duygusal bir tepkidir. Temel özelliği ise benlik saygısında azalma ve çökkünlüktür. Çok sık görülür, belirtileri çok ve karmaşıktır, yaşla birlikte değişen belirtilere sahiptir (Köroğlu, 2006).

Hafif düzey depresyonda, yukarıda sayılan semptomların iki ya da üçü görülür ve kişi bunlardan dolayı sıkıntı çekse de birçok aktiviteyi sürdürebilmektedir. Orta düzey depresyonda, yukarıda sayılan semptomların dört ya da daha fazlası görülür ve kişi günlük aktivitelerini sürdürmekte büyük oranda zorluk yasar. Ağır düzey depresyonda yukarıda sayılan semptomların birçoğu görülür ve tipik olarak kendilik saygısında düşme ve değersizlik ile

suçluluk düşüncelerinin yanında intihar düşünceleri ve girişimleri bulunur (Balkaya, 2001).

Depresyon kadınlarda erkeklerden iki kat fazla görülmekte; yaklaşık 10 erkekten biri (%10) ve 5 kadından biri (%20) yaşamının bir döneminde klinik depresyon geçirmektedir. Depresyon döneminin ilk ortaya çıktığı yaş genelde 25-44 yaşları arasındır ancak çocukluk, ergenlik ve yaşlılık olmak üzere her yaş döneminde ortaya çıkabilmektedir. Depresyon kendiliğinden, bir tetikleyici olmadan ortaya çıkabileceği gibi başka bir hastalığın sonucu olarak, ilaç kullanımına bağlı olarak, alkol kullanımına bağlı olarak, doğum sonrasında, zor bir yaşam olayına tepki olarak da ortaya çıkabilmektedir (Köroğlu, 2006).

Depresyonu:

- Birincil çökkünlükler (Bedensel ya da başka bir ruhsal hastalığa bağlı olmaksızın ortaya çıkan ruhsal çökkünlük);
- İkincil çökkünlükler (Bedensel ya da başka bir ruhsal hastalığa ikincil olarak ortaya çıkan ruhsal çökkünlükler) olarak ikiye ayırmak mümkündür (Öztürk, 2004).

Depresyon uzun zamandır ve yoğun bir şekilde çalışılmış olan bir alan olsa da, bu durum beraberinde birçok farklı tanımlamayı, tartışmayı ve yorumu da getirmiştir. Günümüzde depresyona ilişkin temel kavramların genel tanımında bir uzlaşma söz konusudur, ancak yine de tanı için temel olarak kullanılan DSM ve ICD kriterleri için kimi zaman uyumsuzluklar görülebilmektedir (Sorenson, Mors ve Thomsen, 2005).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin psikiyatrik bozukluklar için kullandığı temel tanılama sistemi olan DSM-5'e baktığımızda, depresyonun sınıflandırılmasının duygu durum bozuklukları altında depresif bozukluklar olarak yapıldığı ve öncesinde "majör depresif epizot'un tanımlandığı görülmektedir. Buna göre "majör depresyon" tanısı için aşağıda verilen belirtilerin en az 5'i, iki haftalık surede hemen her gün görülmelidir ve bunların en az biri depresif duygu durumu ya da ilgi kaybı (zevk alamama) olmalıdır (Soygür ve Cankurtaran, 2008; Köroğlu, Sargın ve Türkçapar, 2007).

Bu belirtiler:

1. Belirli ve hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren depresif duygu durumu;
2. Tüm etkinliklere ya da bu etkinliklerin çoğuna karşı ilgi kaybı;
3. Yeme bozukluğu veya kilo kaybı ya da alımı;
4. Uykusuzluk ya da yoğun uyku;
5. Psikomotor ajitasyon ya da retardasyon;
6. Yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybı;
7. Değersizlik ya da uygun olmayan suçluluk duyguları;
8. Düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştıramama ya da kararsızlık;
9. Yineleyen olum düşünceleridir.

Depresyon duygusal, düşünel ve davranışsal ve bedensel olarak ayrılabilen birçok belirtiler içermektedir.

Duygusal değişiklikler; Bireyde çökkünlük, üzgün olma, çaresizlik ve umutsuzluk görülmeye başlamakta; özgüveni ve benlik saygısında azalmalar olabilmektedir. Depresyon yaşayan çoğu bireyde değersizlik ve suçluluk hisleri görülmektedir. Huzursuzluk, kolay kızma ve eskiden yaptığı aktivitelerden zevk alamama da depresyonun duygusal belirtileri arasındadır.

Düşünel değişiklikler; Karar vermede güçlük, bellekte bozulmalar, düşünceleri belli bir konu üzerinde yoğunlaştırma konusunda zorluk görülebilir.

Davranışsal değişiklikler; Öz bakımda azalma, sorumluluklarını ihmal etme, insanlardan uzaklaşma ve içe çekilme, insanlarla daha sık çatışma yaşama gibi belirtiler görülebilmektedir.

Bedensel değişiklikler; Uyku ve yemek düzeninde bozulmalar görülebilmektedir. Bu bozulmalar hem uyku ve yeme ihtiyacında azalma hem de artma şeklinde olabilmektedir. Cinsel istekte azalma veya tamamen ortadan kalkma olabilmekte; bireyde çoğu zaman yorgunluk ve ufak bir işin bile çok çaba gerektirdiği hissiyatı ortaya çıkabilmektedir. Baş, sırt, bel, karın ağrısı ve

tıbbi açıklaması yapılamayan çeşitli ağrılar ve sızılar olabilmektedir (Köroğlu, 2006).

Bireyin çocukluk dönemindeki hayal kırıklıkları ve engellenme duyguları ile ilişkili olan çelişkili duygular, bireyin yetişkinlik yaşamını da etkilemektedir. Depresyonun psikoanalitik açıklamasında bu çelişkili duygular temel alınmaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre depresyon, bireyin yaşamındaki ödül miktarının yetersiz olmasından ya da ödülün olmamasından kaynaklanmaktadır. Bilişsel yaklaşım daha çok depresyonun sürmesinde etkili olan düşünce ve tutumlar üzerinde durmaktadır (Blackburn, 2011).

### **1.5.1 Psikoanalitik Kuram**

Freud ‘Yas ve Melankoli’ makalesinde çocuğun erken oral ihtiyaçlarının karşılanması konusunda engellenme yaşaması sonucunda o döneme saplanmasının, depresif karakterin temeli olduğunu söylemektedir. İleriki yaşlarda yaşanan kayıp ve yas olguları, depresyonun açıklamasında önemli olmaktadır. Yas, bireyin kendi benlik saygısını bozmadan sevilen birinin kaybına karşı verdiği tepkidir (Freud, 1917).

Ancak bazı bireylerde kayıp, yastan ziyade depresyon ortaya çıkarmaktadır. Depresyonda vicdan azabı, kendini yeme, ceza beklentisi ile sonuçlanabilen benlik saygısında ciddi düzeyde azalma meydana gelmektedir. Mani ise, ego nesne kaybının etkisini atlattığında görülmektedir. Yastaki birey, gerçek veya fantezi olan nesne kaybını içselleştirir, kaybettiği kişi ile özdeşim kurmaktadır. Kaybın temsili bir süre içsel olarak deneyimlenmektedir, birey kayıp nesnesi ile özdeşim kurduğu için, ona karşı beslediği bilinç dışı kızgınlık bireyin kendisine yönelmektedir (Volkan, 1985).

Freud, kaybedilen bir sevgi objesine yönelik duyulacak öfkenin egoya yöneltilmesi durumunda patolojik bir yasin ortaya çıkacağını ifade etmektedir. Freud’un tanımladığı patolojik yas durumunda kişi, egosuna olumsuz değerler yüklemektedir, bunun sonucunda kişinin özsaygısı düşer ve kişi de kendini değersiz, küçük ve suçlu görür. Yaşam anlamını yitirir ve öfke duygusunun olumlu bir şekilde dışa vurulamaması sonucu, ruhsal çökkünlük yani depresyon oluşur. Çökkünlükte, yitim duygusuna “artık sevilmiyorum, ben artık

kötüyüm” duygusu eşlik eder ve özsaygı düşer; gerçek yas ile aradaki temel fark da budur (Freud, 1917; Öztürk, 2004).

### **1.5.2 Davranışçı yaklaşım**

Davranışçı yaklaşım, insan davranışını ve psikolojik problemleri, öğrenme ve koşullanma ilkeleri çerçevesinde açıklamaktadır. Davranışçı ilkelere göre rastgele iki ya da daha fazla olayın (uyarıcı) bir arada gerçekleşmesi sonucunda, zaman içinde uyaranlar arasında bir çağrışım oluşmaktadır (klasik koşullanma) ya da davranışın öncülleri ve sonuçlarına göre, gerçekleştirilen davranış eğer ödüllendirilirse devam etme eğilimi; cezalandırılır ya da ödüllendirilmezse de sönme eğilimi göstermektedir (edimsel koşullanma). Buna göre problemlili davranışların ortaya çıkması da aynı ilkeler çerçevesinde gerçekleşmektedir ve bu problemlili davranışların değiştirilmesi de aynı ilkelerin uygulanması ile mümkündür (Plante, 2005).

Davranışçı yaklaşıma göre depresyonun açıklaması yukarıda ifade edilen ilkeler çerçevesinde gerçekleşmektedir. Davranışçı yaklaşım içinde Lewinsohn’un modeline göre kişi yetersiz sayıda olumlu pekiştirici alırsa ve aynı zamanda da daha çok ceza ile karşılaşırsa depresyon ortaya çıkmaktadır. Depresif kişinin davranışı yeterince ödüllendirilmediği için de bu kişi bir şeyler yapmak için pasif davranacaktır ve kendini geri çekecektir (O’leary ve Wilson, 1986).

### **1.5.3 Öğrenilmiş Çaresizlik ve Umutsuzluk Kuramı**

İnsanlar travmatik durumlardan kaçınarak ya da bu durumlarda olumsuz düşünmeye fırsat vermeyerek depresif duygu durumundan kurtulabilmektedir. Umutsuz kişi ise yaşamındaki önemli alanlarda kötü şeylerin olacağına veya istenilen olumlu şeylerin olmayacağına inanmaktadır. Ayrıca acı veren durumlarda herhangi bir şeyin değişmeyeceğini düşünmektedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Olumsuz olayların kaçınılmaz olduğunu düşünmek, olumsuz olaylarda kendiliğe ilişkin olumsuz çıkarımlarda bulunmak ve tek bir olumsuz olayın ileride olumsuz başka olaylara neden olacağına ilişkin inanç

sonucunda depresif duygu durumu ortaya çıkmaktadır (Metalsky ve Joiner, 1992).

Öğrenilmiş çaresizlik modeline göre uzun süredir acılı uyaranlarla karşılaşan kişi bunlardan kurtulmayı bilememe ve çaresizlik durumu yaşayacaktır. Bu çaresizlik hali de depresyon ile sonuçlanmaktadır (Seligman, 1992). Buna göre depresif kişilere göre problemin nedeni kendilerindedir (benim suçum), değişmezdir (olaylar değişmez) ve geneldir ("her şeyi etkileyecektir") (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Öğrenilmiş çaresizlik modelinin açıklayamadığı bazı durumların olmasından dolayı kuramı yeniden ele alan Abramson, Metalsky ve Alloy depresyonu açıklamak için umutsuzluk kuramını ileri sürmüşlerdir. Buna göre istenilen durumların gerçekleşmeyeceği ya da istenilmeyen durumların gerçekleşeceğine yönelik beklenti ve herhangi bir tepkinin bunu değiştirmeyeceği düşüncesi depresyona yol açmaktadır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989).

#### **1.5.4 Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşımda depresyon davranışsal, duygusal ve bilişsel yönleriyle bir bütün olarak ele alınmaktadır. Duyguların düşünce süreçleri üzerinde etkisi olduğu gibi, düşünceler de çeşitli duygusal durumları başlatmaktadır. Bununla birlikte vurgu depresif kişilerin bilişsel yönleri üzerindedir ve depresyon bir duygulanım bozukluğundan çok, bilişsel bir bozukluktur. Duygulanım bozukluğu da bu bilişsel bozukluğa ikincil olarak ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2004).

Bilişsel yönden depresyonu ele alan Berk duygusal bozuklukları bilişsel yapılar olan semalarla tanımlamaktadır ve bu semaların bir kişinin algısını, yargılarını ve belleğini etkilediğini belirtmektedir. Deneyimler bir kişinin semaları doğrultusunda algılanmaktadır ve yine bu semalarla uyumlu olabilecek şekilde bozulmalar olabilmektedir (Beck ve ark., 1983; Williams ve ark., 1997). Depresif kişilerde "olumsuz bilişsel suçlu" olarak adlandırılan; "Geleceğe İlişkin Olumsuz Algı", "Dünyaya İlişkin Olumsuz Algı" ve "Kendine İlişkin Olumsuz Algı" görülmektedir (Guidano ve Liotti, 1986;

Williams ve ark., 1997). Bu olumsuz algılar giderek olumsuz yargılara, düşüncelere, tutumlara neden olmaktadır ve kişi her olayda olumsuz yönleri algılamakta ve düşünmektedir. Bunun sonucunda oluşan olumsuz düşünce ve kavramlar duygulanım problemlerine yol açmaktadır. Kişinin kendisine yönelik algısının olumsuzluğu da, depresyonun şiddetini büyük oranda belirlemektedir (Guidano ve Liotti, 1986).

## **1.5.5 Kişilerarası ilişki ve depresyona kuramsal yaklaşımlar**

### **1.5.5.1 Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi**

Libet ve Lewinsohn, “Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi” ne yönelik çalışmalarında sosyal beceriyi ele alırken, beceriye davranışın sosyal sonuçları bağlamında (çevreden aldığı tepki) yaklaşmışlardır. Bu bağlamdan yola çıkarak Libet ve Lewinsohn sosyal beceriyi, davranışın olumlu veya olumsuz ödüllendirilmesine yol açabilme ve davranışın ceza ile sonuçlanmasını önleyebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Kişi düşük sosyal beceriye sahipse, bunun sonucunda düşük sosyal pekiştirme alacaktır. İletişim sürecinde kişinin davranışı ilk uyarıcıdır, daha sonra karşı taraftan bir tepki gelir ve bu tepkiye göre kişi yeni bir davranış kazanır. Ancak sosyal yaşamda belli bir davranış belli durumda ödüllendirilirken aynı davranış başka bir durumda ödüllendirilmeyebilir. Sosyal beceriye sahip bir kişi doğru durumda doğru davranışı gösterebilen kişidir. Sosyal becerilerdeki eksiklik, düşük pekiştirme ile sonuçlanınca depresyona yol açmaktadır (Libet ve Lewinsohn, 1973).

Libet ve Lewinsohn sosyal beceriyi çalışırken şu beş temel boyutu ele almışlardır:

1. Ortaya konulan toplam davranışın oranı;
2. Kişiler arası etkililik;
3. Kişiler arası rant;
4. Olumlu tepkilerin oranı;
5. Davranışın geciktirilmesi.

Konuya ilişkin daha sonraki araştırmalar da genel olarak bu boyutlar temelinde şekillenmiştir.

Depresyon ve sosyal beceri konusunda Libet ve Lewinsohn'un çalışmalarının temel hipotezi "bir grup olarak depresif kişiler, depresif olmayan bireylere göre daha az sosyal beceriye sahiptir". Libet ve Lewinsohn depresif kişilerin aktarılan beş boyutta daha az beceriye sahip olabileceğini ileri sürmüşlerdir ve sosyal beceriden yoksunluğun depresif davranış için önemli bir öncül olabileceğini düşünmüşlerdir (Libet ve Lewinsohn, 1973).

### **1.5.5.2 Depresyonun Etkileşimsel Tanımı Modeli**

Coyne, insanların depresiflere yönelik tutum ve davranışlarına odaklanmıştır ve bu yönde bir model oluşturmuştur. Buna göre, sözel ve sözel olmayan iletişimin anlamı belirsizdir ve kişilerin doğru çıkarımlar için zamana ihtiyaçları vardır. Depresif kişi iletişim kurarken yeterince değerli olup olmadığını ve kabul görüp görmediğini belirlemek ister; ancak buna cevap bulmak için depresif kişinin yeterince zamanı yoktur ve bunların sonucunda kişi geri bildirim alabilmek için semptomlarını kullanmaya başlayacaktır. Kişinin kullandığı bu semptomlar ise, başka kişilerle kurduğu iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Depresif kişiler ile iletişime giren kişiler öncelikle ilgi ve yardım amacıyla yaklaşmaktadır. Bu şekilde yaklaşarak depresif kişinin çökkün duygu durumunu azaltmaya çalışmaktadırlar. Ancak depresif kişinin depresif duygu durumu devam ettikçe, iletişimde bulunan kişi de olumsuz bir duygu durumu yaşamaktadır. Olumsuz duygu durumu yaşayan kişi bunu doğrudan ifade etmemekte ve sözel olmayan ipuçlarıyla bunu göstermektedir. Bu yüzden, her ne kadar depresif kişiye değerli olduğu mesajı verilmeye çalışılsa da, depresif kişi bunu böyle algılamayacaktır. Bunun sonucunda karşıdaki kişi etkileşimi azaltmakta ve bu da depresif kişinin güvensizliğini artırmaktadır. Depresif kişi semptomları ile sempati kazanmaya çalışırken, reddedildiği kanısına varmaktadır. Bu kişi karşılaştığı karışık mesajlarla kendilik algısına ilişkin bir karmaşa yaşamakta ve bu da yeni semptomlara yol açabilmektedir (Coyne, 1976).



Bu sürece ek olarak birey kendi sosyal alanında bir bozulma yaşadığında, depresif süreci engellemek, bireyin sosyal alanının yapısına ve kişiler arası becerilerine bağlıdır. Ancak sosyal alanında bozulma yaşayan birey, değişken bir çevreyle karşı karşıya olduğu için durağan bir çevre için gerekli becerilerden daha fazlasına sahip olmalıdır. Daha önce yaşam olaylarıyla baş edebilen birey, bu durum ile baş edemeyebilir ve depresyon sürecini engellemek için yeterli direnci gösteremeyebilir (Coyne, 1976). Major depresif kişilerin, başka bir bozukluğu olan kişilerin ve herhangi bir bozukluğu olmayan kişilerin karşılaştırıldığı bir çalışmada; evlilik, arkadaşlık ve akraba ilişkilerinin olumlu ve olumsuz etkileşimlerine bakılmıştır. Her alan için altı soru sorulmuştur ve buna göre kişilerin ilişkilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuçta, depresif kişilerin kişilerarası etkileşimlerinin daha olumsuz olduğu görülmüştür. Aynı sonuç geçmişte major depresyon ve başka bir bozukluk geçirmiş kişiler karşılaştırıldığında da elde edilmiştir. Bu sonuçlar özellikle yakın ilişkilerde daha belirgin olarak ortaya çıkmıştır (Zlotnick ve ark., 2000).

### 1.5.5.3 Çiftler

Evlilik insanlığın en karışık ilişkisidir ve etkili bir iletişim olmaksızın gelişemez; bununla birlikte en yoğun yalnızlık ailede yaşanmaktadır (Bolton, 1986). Depresif kişiler ve eşleriyle olan iletişime bakıldığında, depresif olmayanlara kıyasla genellikle etkileşimlerinin olumsuz olduğu ve evliliklerinde doyumsuzluk yaşadıkları görülmektedir. Medikal bakımdan hasta gruplar da evliliklerine ilişkin doyumsuzluk bildirmiş olsalar da; sadece depresif kişinin bulunduğu çiftler, etkileşimlerinden sonra kendilerini olumsuz hissettiklerini bildirmişlerdir. Depresif kişinin bulunduğu çiftlerde, çiftlerin birbirlerine yönelik olumsuz algılara sahip olmaları da sadece depresyonun olduğu gruplarda gözlenmiştir (Gotlib ve Whiffen, 1989). Evli çiftlerin depresyonu terapi sürecinde evli olmayanlara göre daha belirgin bir azalma göstermektedirler. Bu durumun doğrudan nedeni belli olmamakla birlikte, terapi sürecinde kişilerarası ilişkinin düzeliyor olmasının önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir (Burns, Sayers ve Moras, 1994).

#### 1.5.5.4 Kişilerarası Problem Çözme Becerisi

Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili çalışmalar, kişilerin çaresizlik durumunda anagram görevlerinde daha fazla hata yaptıkları ve daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak Seligman bu kişilerde depresyona benzer bir durumun söz konusu olabileceğini vurgulamıştır (Seligman, 1992). Problem çözme becerisi ve depresyona yönelik bir çalışma yapan Gotlib ve Asarnow, deneklere kişilerarası problem çözme görevleri vermişlerdir. Buna göre depresif kişilere, yedi tane kişiler arası çatışma durumu aktarılmış ve deneklerden bu durumlarda ne yapacaklarını ne tür davranışlarda bulunacaklarını söylemeleri istenmiştir. Depresif kişilerin, depresif olmayan kişilere göre daha düşük performans gösterdikleri bulunmuştur. Çalışmada depresif kişiler normal deneklere göre daha çok konu dışı ya da yanıtız cevaplar vermişlerdir. Elde edilen bu sonuç sosyal becerilerde eksikliğin depresyona yol açabileceği düşüncesini önemli oranda desteklemektedir (Gotlib ve Asarnow, 1979).

Coyne'ye (1976) göre depresif kişi için başkalarından alacağı geribildirim fazlasıyla önemlidir, ancak geri bildirimleri değerlendiremeyen kişi daha fazla depresif davranışlar göstermektedir. Bunun sonucunda da depresif kişi ile iletişime giren başkaları, depresif ve kaygılı bir duygu durumuna girmektedir ve bunun sonucunda iletişimi kesme eğilimi de gösterebilmektedir. Depresyonun etkileşimsel tanımı modeli temel alınarak birçok araştırma yapılmıştır ve zaman zaman farklı sonuçlar elde edilmiştir. Coyne kendi modeline yönelik temel çalışmasında deneklere, telefon yoluyla ulaşmıştır ve depresif kişiyle iletişim telefon üzerinden kurulmuştur. Buna göre depresif kişilerle telefon üzerinden konuşan denekler görüşmeden sonra kendilerini daha depresif, kaygılı ve reddedilmiş hissetmişlerdir (Coyne, 1976).

Coyne, Kessler ve Tal daha sonra yaptıkları bir çalışmada depresif kişilerle yaşayanların problemlerini incelemiştir. Sonuçta depresif kişilerin semptomlarının arttığı dönemlerde, birlikte yaşadıkları kişilerin daha yoğun bir stres, çaresizlik ve kaygı yaşadıkları görülmüştür (Coyne, Kessler ve Tal, 1987).

Rol oynamanın kullanıldığı bir çalışmada depresif kişiler, depresif olmayanlara göre daha fazla reddedilmiştir. Yine bu çalışmada depresif kişi ile

etkileşime girenlerde, etkileşim, depresif duygu durumuna yol açmıştır (Hammen ve Peters, 1978). Başka bir çalışmada da depresif bir rol, normal bir rol ve hasta bir rol oynayan kişilerle yedi dakikalık iletişimde bulunan kişilerin davranışları gözlemlenmiştir. Bu gözlemlerde doğrudan destek (rahatlatma, sempatik ya da empatik davranma, herhangi bir olumlu değerlendirme), olumlu içerik (görüşülen kişiye yönelik olumlu değerlendirme), nötr içerik (herhangi bir değerlendirme içermeyen değerlendirmeler), olumsuz içerik (olumsuz değerlendirme), doğrudan olumsuz davranış (aşağılayan ya da cezalandıran ifadeler) ve sessizlik (herhangi bir tepki vermeme) olarak değerlendirilmiştir. Buna göre depresif rolünü üstelenen kişi ile iletişimde bulunulduğunda, denekler daha az sözel iletişim kurmuş, daha fazla sessizlik göstermiş ve daha çok olumsuz yorumlar yapmışlardır. Ayrıca denekler depresif kişileri daha çok reddetmişlerdir (seçenek verildiğinde tekrar görüşmeyi daha az istemişlerdir) ve bu kişilere yönelik daha olumsuz tanımlamalar yapmışlardır (daha az kabul edilebilir ve yardımcı, daha uysal ve çekingen gibi). Ancak etkileşimden sonra, Coyne'nin ileri sürdüğüne benzer şekilde, duygu durumlarında bir değişme gözlenmemiştir (Howes ve Hokanson, 1979).

Yirmi bayan öğrencinin katıldığı bir çalışmada, depresif bir kişiyle iletişime giren deneklerin, depresif olmayanlarla girdikleri iletişimle karşılaştırıldığında sözel ve sözel olmayan davranışlarında bir farklılığın olduğu gözlenmiştir. Buna göre depresifle iletişime giren kişilerin daha az gülümsediği, yüz ifadelerinin daha az canlı ve daha az sıcak olduğu gözlenmiştir. Ayrıca konuşmalarında daha çok olumsuz konuları dile getirmişlerdir (Gotlib ve Robinson, 1982).

Kuramsal yaklaşımlar ve özellikle psikanalitik görüş bastırılmış öfkenin depresyona yol açabileceğini ifade etmektedir ve birçok öfke çalışmasında içe ve dışa yönelik öfke, incelenen konular olmuştur. Öfke ve depresyonu araştıran bazı çalışmalar bu yönde sonuçlar gösterse de kimi çalışmalar farklı sonuçlara ulaşmıştır (Kendell, 1970; Begley, 1994). Daha önce öfke araştırmaları aktarılırken üzerinde durulduğu üzere, araştırma yöntemi ve öfkenin tanımlanma şeklinin, farklı sonuçlara yol açabildiği unutulmamalıdır. Bununla birlikte dizine baktığımızda, genel olarak öfke ve depresyon arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Painuly, Sharan ve Mattoo, 2005).

Goodwin, gençlerin öfke ile baş etmelerini incelerken depresyon olasılığına da bakmıştır. Öfke ile baş etmede alkol-uyuşturucu kullanımının, müzik dinlemenin, kavga etmenin, sigara içmenin, dua etmenin ve yürüyüşe çıkmanın yüksek depresyon olasılığını, bisiklet sürmenin ise düşük depresyon olasılığını gösterdiğini ifade etmiştir. Araştırmacı, bisiklet sürmenin öfke yaşantısında, düşük depresyon ile ilişkili olmasının nedeninin nöro-kimyasal değişim ya da haz almayla ilişkili olabileceğini belirtmiştir (Goodwin, 2006). Yine gençlerle (18-25 yaş arası) bir çalışma yapan Galambos, Barker ve Krahn, 18 yaşındaki gençlerde, ebeveynlerle yüksek düzeyde çatışma yaşayanların daha yüksek depresif semptomlar ve dışa vurulan öfke gösterdiğini bildirmiştir. Yine aynı çalışmada, sosyal desteğin etkisine de bakılmış ve sosyal desteğin yüksek olmasının, daha yüksek benlik saygısı ile daha düşük depresif belirtiler ve öfkeye işaret ettiği görülmüştür (Galambos, Barker ve Krahn, 2006).

Ev içi şiddette bulunan erkeklerle, genel olarak şiddet eğilimi gösteren erkeklerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, her iki grupta da öfke ve saldırganlık olmakla birlikte, ev içi şiddet gösteren erkelerde daha yüksek depresyonun olduğu görülmüştür (Maiuro ve ark., 1988). Başka bir çalışmada da düşmanlığın, depresyonun şiddeti ile arttığı vurgulanmış ve öfke ile depresyon arasında bir pozitif ilişkisinin olduğu bildirilmiştir (Moreno, Fuhriman ve Selby, 1993).

Aynı şekilde Ingram, Trenary, Odom, Berry ve Nelson'da depresyon bakımından risk altında olan (daha önce depresyon geçirmiş) kişilerde, hiç depresyon yaşamamış kişilere kıyasla daha yüksek öfke ve düşmanlığın görüldüğünü belirtmişlerdir (Ingram ve ark., 2007).

Yetişkinler ve gençlerle yapılan araştırmalar genel olarak öfke ve depresyon arasında bir ilişkiye işaret etse de, aynı sonuca varmayan çalışmalar da görülmektedir. DiGiuseppe'un, öfke ve depresyona yaklaşımı (araştırma farklılıklarından kaynaklanan değişik sonuçların dışında) kısmen bu durumu aydınlatmaktadır. DiGiuseppe'ya göre depresyon ve öfke deneyimi yaşayan kişiler, suçlama biçimlerinde değişken (dengesiz) ve aynı şekilde değişken bir öz yeterlilik algısına sahipler. Başkalarını suçlarken ve yüksek yeterliliklerinin olduğunu düşündüklerinde, öfke duygusu yaşarken, kendilerini suçladıklarında ve düşük yeterliliklerinin olduğunu düşündüklerinde ise depresif duygu durumu yaşamaktadırlar. Buna göre araştırmacı en azından bazı bireyler için

öfkenin, düşük benlik değerine karşı bir savunma olabileceğinin düşünülebileceğini ifade etmektedir (DiGiuseppe, 1999).

## 1.6 YALNIZLIK

Sosyal bir çevrede dünyaya gelen birey, bir yandan fiziksel gelişimini sürdürürken diğer bir yandan da çevresindeki bireylerle iletişim ve etkileşim kurarak içinde yaşadığı toplumun bir üyesi durumuna gelmek için uğraşır. Başkaları ile ilişki kurma ve etkileşim halinde olma gereksinimi, bireyin doğası gereği yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. İnsan doğada tek başına yaşayamaz, toplum içine doğar ve bütün yaşamı boyunca toplumu oluşturan kişilerle etkileşim içine girmektedir (Bıyık, 2004).

Sosyal İlişkiler yediden yetmişe her insan için elzemdir. Her birey yaşamda, başkalarıyla ilişki kurma ve etkileşim halinde olmaya ihtiyaç duyarlar (Yılmaz ve Karaca, 2008). Günümüz çağında modern bireyler gittikçe artan nüfus ve hızla kalabalıklaşan kentsel yaşamda yalnız bir varlık haline dönüşmekte ve kendine yabancılaşmaktadır. İnsanlar arası yalıtımın bir ürünü olarak yaşanan ve kişilerden uzak olma biçiminde ortaya çıkan yalnızlık bireyin çevresindeki insanları tehdit edici olarak algılaması sonucunda, yüksek kaygı ve insanlardan uzaklaşma gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır (Davitz, 1959; Karahan ve ark., 2004).

Yalnızlığın birçok tanımının yapıldığı literatürde görülmektedir. Yalnızlığı, kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ve niteliksel bakımdan yetersizlik olduğu zaman ortaya çıkan ve hoş olmayan psikolojik bir yaşantı olarak tanımlamaktadırlar (Peplau ve Perlman, 1982; Yılmaz ve Altınok, 2009). Rook' a göre yalnızlık ise, bireyin kendini yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığını düşündüğünü veya başkaları tarafından kabul edilmediğini hissettiği ya da sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık için fırsat yaratan etkinliklerde gerek duyulan sosyal eşlerin olmadığı durumlarda ortaya çıkan kalıcı duygusal bir rahatsızlık durumudur (Rook, 1984; Yılmaz ve Altınok, 2009).

Williams'a göre, insanların bireylerarası ilişkilerinde yakınlığa ihtiyaç duymaları ve arzu ettikleri yakın ilişkileri kuramamalarının acı dolu

farkındalıdır. Yalnızlık kişisel, bireye özgü bir deneyimdir (Williams, 1983; Kutlu, 2005). Yalnızlık, bazen önemli bir kişinin kaybı, bazen evden ayrılma gibi nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Bu duygu durumu, kişiye acı ve sıkıntı verebilir. Bireyin hem kendisinin hem de çevresinin psikolojik, fiziksel ve sosyal bütünlüğünü etkileyebilecek bir tehlikeyi doğurabilir (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yalnızlık kavramı, ait olma kavramı ile çok yakından bağlantılıdır. Ekonomik, sosyal ve psikolojik açılardan ait olma hissini yaşayamayan öğrenciler, yalnızlık duygusunu yaşamaktadır. Bazen yüzlerce kişinin içinde insan, kendini yalnız hissedebilmektedir. Okullarda yaygın olarak yaşanan akran zorbalığı, akran ilişkilerinde zayıflık, dışlanma ve baskı da yalnızlığa neden olmaktadır. Okullar, oldukça kalabalık kurumlar olmasına karşın, öğrenciler yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı yalnızlık yaşayabilmekte ve bu onların sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Duyan ve ark., 2008).

Yalnızlığın yaşandığı dönemde bireyin üstesinden gelmesi gereken görevleri ve sorumlulukları bulunmaktadır. Diğer taraftan geçirmekte oldukları döneme özgü bedensel, ruhsal değişimler ve üniversiteye başlamakla birlikte sosyal ortamın değişmesi yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına neden olabilir (Bıyık, 2004).

İnsan ilişkileri toplumdan topluma ve bir toplum içinde zamanla değişmektedir. Bilim, teknoloji, sanat, ekonomi ve iletişim alanındaki gelişmeler bu ilişkilere yansımaktadır. Yaşanan insan ilişkilerine bağlı olarak ortaya çıkan duygulardan birisi de yalnızlık duygusudur. Peplau ve Perlman yalnızlığı şöyle tanımlamıştır: ‘Yalnızlık kişinin sosyal ağının, kişinin arzu ettiği kadar küçük ya da daha az doyumlu olarak algılamasına bağlı yaşadığı bir duygudur.’ O halde, yalnızlık, bireyin kişisel ve subjektif olarak yaşadığı bu sosyal yoksunluğa gösterdiği duygusal tepkidir (Bilgin, 1988).

Yalnızlık tanımlanması güç, sıkıntı verici ve karmaşık bir yaşantı olmakla birlikte bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir. İnsanlar,

yaşları, cinsiyetleri ve sosyal statüleri ne olursa olsun yaşamın belirli dönemlerinde yalnızlık yaşayabilirler. Kişi diğerleri ile beraber olduğu zaman da yalnızlığı yaşayabilir. Dolayısıyla yalnızlığın temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum seviyesinin düşüklüğü oluşturmaktadır (Buluş, 1997).

Jones, Freemon ve Goswick, kişiler arası yalnızlık ve hususi ortamlarındaki kişiler arası algılar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonuçlarında yalnızlık ile bireyin kendini olumsuz algılaması arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yalnız bireyler sadece kendilerini olumsuz olarak algılamamakta, aynı zamanda kendilerini değerlendiren insanları da olumsuz olarak algılamaktadırlar. Aynı zamanda bu çalışmada yalnız bireylerin diğer insanlar tarafından daha az olumlu olarak değerlendirdikleri de bulunmuştur (Jones, Freemon ve Goswick, 1981).

Araştırmalarda, yalnız öğrencilerin başkalarıyla etkileşim kurmada daha düşük sosyal beceriye ve benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Yalnız bireylerin yalnız olmayanlara göre, daha fazla ben merkezli oldukları, olumsuz benlik kavramına sahip oldukları, yabancılaşma yaşadıkları ve kendilerini ayarlama yetersiz oldukları belirtilmiştir. Ayrıca yalnız bireylerin insanlık ve toplum hakkında olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları da belirtilmiştir (Jones, Freemon ve Goswick, 1981).

Spitzberg ve Hurt, içsel denetimi yetersiz olanların daha fazla yalnızlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Yalnız bireylerin motivasyonu düşüktür ve kişiler arası becerileri yetersizdir. Yalnız bireyler, çevrelerinde gözlemledikleri diğer insanların daha fazla kişilerarası becerilere sahip olduklarını düşünürken kendilerinin yetersiz olduklarına inanmaktadırlar. Elde edilen bulgulara göre, bireyin sosyal ağa uyum sağlamasında hem kişisel hem de kişilerarası faktörlerin önemli olduğu söylenebilir. Yalnızlık psikolojik bir süreç olmasına karşın kişilerarası ilişkiler boyutunda yaşanmaktadır (Spitzberg ve Hurt, 1987).

Hanley ve arkadaşlarına göre, yalnızlık yaşayan bireyler, diğer insanların niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz bir şekilde yorumlama eğilimindedirler. Olumsuz yorumlar üzerinde odaklanmak bireylerin yalnız kalmalarının ve yakın ilişki yaşayamamalarının en önemli nedenleri gibi görülmektedir. Ayrıca yalnız bireyler, kendi benliklerine dair olumsuz kavramlara da sahiptirler. Bu yüzden yakın ilişkiler kurmakta

zorlanmaktadırlar. Bunun yanında yalnız bireyler, yüksek standartlar ortaya koydukları ve bu kriterlere ulaşamadıkları için yalnızlıklar yaşamaktadırlar. Hanley ve arkadaşları, yalnız bireylerin; yakın ilişkilerde başarısız olduklarını, daha az uyumlu ve diğerlerine karşı daha olumsuz olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, kendi duygu ve düşüncelerini göstermekte de tereddüt etmektedirler (Hanley, Maxwell ve Santos, 1985).

Yüksel, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, içsel denetimli bireylerin dışsal denetimlilerden, dış görünümünden memnun ve popüler olanların bu özelliklere sahip olmayanlardan daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğunu bulmuştur (Yüksel, 1991).

Yine başka bir deyişle yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite yılları, ergenlik dönemi gibi kritik bir dönemin ardından başlamakta ve gencin yaşamında önemli değişimler yaşanmaktadır. Üniversite öğrencileri bir yandan yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışmakta diğer yandan ise içinde buldukları genç yetişkinlik gelişim döneminin gelişim görevleri ile karşı karşıya bulunmaktadır. Bu durum üniversite öğrencileri için oldukça zorlayıcı olabilmektedir (Özgüven, 1992).

Yalnızlık, insana öylesine acı veren ve ürküten bir duygudur ki, insan bu durumla yani içine düştüğü duygu ile yüz yüze gelmemek için her türlü çabayı göstermekten geri kalmaz. Bu amaçla farkında olmadan, yoğun yemek yeme, sürekli olarak anlamsızca bir şeyler satın almak, amaçsızca dükkan vitrinlerini gezmek ve sürekli televizyon izlemek gibi savunma mekanizmaları gelişebilmektedir. Kişilerden uzak olma biçiminde ortaya çıkan yalnızlık, çevreye uyumun bozulduğu, bireyin kendini kimsesiz ve anlaşılmamış hissederek umutsuzluk ve mutsuzluğun egemen olduğu durumdur (Geçtan, 1989).

Yalnızlık, “kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumuna kişinin verdiği tepkidir” (Weiss, 1973).

Yalnızlık ile ilgili kavramları incelediğimizde sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık tanımlarının yapılmış olduğu görülmektedir. Sosyal yalnızlık kavramına göre bireyin yalnızlık duygusunu yaşamasında önemli olan, bireyin kaç kişiyle birlikte olduğu değil, bu ilişkilerini nasıl



yorumladığıdır. Duygusal yalnızlık kavramı ele alındığında ise, başka insanlarla yakın ve içten ilişkiler kurulamaması sonucunda bireyin kaygı ve üzüntü yaşamaması olarak ifade edildiği görülmektedir (Eldeleklioğlu, 2008).

Birey, kendi özelliklerini, tutumlarını keşfetme yoluyla ve diğer bireylerin geri bildirimleriyle kendine ilişkin tanımlamalarda bulunur. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir (Avşaroğlu, 2007; Karahan ve ark., 2004).

Yalnızlık duygusu, genellikle durumsaldır ve kısa sürelidir. Ancak, bazı kişilerin yalnızlığı farklı oluşumlar içerisinde ve sık sık hissetmekte, zaman içerisinde buduygulanım kişiliklerinin bir özelliği haline gelmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). “İnsanların, tek başına ancak yalnızlık hissetmeden ya da kalabalık içerisinde ancak yalnız yaşayabileceklerine” dikkati çekerler ve yalnızlığın “öznel bir yaşantı olduğunu ve sosyal yalıtım ile aynı anlama gelmediğini” de vurgularlar. Bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri de barındıran bir duygu durumu olan yalnızlık, kişinin algılamaları ile ilişkili olarak gelişmektedir (Ernest ve Cacioppo, 1999).

Sullivan’a göre yalnızlık; kişinin yakınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumunda ortaya çıkan, tüm insan yaşantılarının en acı verenidir. Kökleri erken döneme, çocukluğa dayanan yalnızlık algısı, bireyin davranışlarının çevreyle etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır. Öncelikle bakım veren kişi ile yaşanan ilişkiler ve daha sonra diğer sosyal ortamlarda yaşananlar, bireyin yalnızlık algısının gelişmesine neden olmaktadır (Sullivan, 1953). Etkileşimlere ve geribildirimlere paralel olarak birey, davranışlarının yönünü değiştirerek, diğerlerine yakınlaşır, uzaklaşır ya da karşıt davranışlar geliştirir. Sevildiğini ve kabul edildiğini hissederse, kendisiyle baş başa kalabilir ancak yalnızlık hissetmez çünkü diğerlerinin desteğine güvenebileceğini ve bıraktığı yerde bulabileceğini bilir. Buna karşın eğer birey kendini reddedilmiş hissederse, güvenliğini sağlamak amacıyla davranışlarının sadece yönünü değil niteliğini de değiştirmek zorunda kalır. Diğerlerine güvenmediği ve destek alamadığı için yalnızlık ve çaresizlik yaşar (Horney, 1998).

Yalnızlık algısının gelişmesinde biliş, sosyal ilişkilerdeki yetersizlik ile yalnızlık yaşantısı arasında “arabulucu bir faktör” rolü üstlenir. Bireyin bakış açısı ve bilişsel süreçleri, yalnızlık yaşantısının ortaya çıkmasında temel

etkendir. Bireyin ilişkilerine dair değerlendirmeleri, geçmiş yaşantıları ve başkalarının deneyimlerine dayanan çıkarımlar gibi öznel değerlendirmeleri yalnızlık algısını etkiler. Bilişsel yaklaşıma göre bu değerlendirmeler gerçek dışı olabilmektedir. Kişi öznel değerlendirmelerinden yola çıkarak, kendine ve ilişkilerine dair negatif, içsel ve durağan yüklemelerde bulunup, gerçek dışı, mantıksız inançlar geliştiren birey, yoğun yalnızlık algısı geliştirmekte ve daha sonraki ilişkilerini de bu algılamaya çerçevesinde şekillendirmektedir (Peplau ve Perlman, 1982; Rook, 1984).

Yakın ilişki kurma, eş seçme, işe başlama, eşle yaşamayı öğrenme, toplum içinde makul bir kuruma girme ve bulunduğu ortamlarda diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme gibi gelişim görevlerini barındıran genç yetişkinlik döneminde, algılanan yalnızlık bireyin kişilerarası ilişkileri olumsuz şekilde etkilemekte ve yakın ilişkiler kurma yerine soyutlanma, sosyal izolasyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Erikson, 1982; Aydın, 2002).

Kişilerarası ilişkileri etkileyen diğer değişken ise, bireyin yalnızlık algısıdır. Kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak bir şekilde ortaya çıkan, hoş olmayan psikolojik durum olarak tanımlanan yalnızlık, kişinin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki niceliksel ya da niteliksel farklılıklar sonucunda oluşmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982).

Bireylerin çevresindeki kişilerle yeterli ölçüde ilişkiler kuramaması ya da ilişkilerinde içtenliğin ve dostluğun bulunmayışı onlarda yalnızlık duygusuna neden olmaktadır.

Yalnızlığın tanımına genel anlamda bakacak olursak, kişilerarası ilişkilerin ve sosyal etkileşimin niteliğinin zayıf olmasının ortaya çıkardığı ruh halidir. Yalnızlık, kişinin çevresi ile ilişkisini azaltarak, kendi iradesi ile yaşadığı bir duygu halidir (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yalnızlık, daha çok bireyin mevcut durumdaki çevresinde veya gelecekteki çevresinde etrafında iletişime geçebileceği kimselerin olmaması korkusu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bununla beraber günümüzde iletişim teknolojilerinin artmasının sonucu olarak yalnızlığın nitel ve nicel boyutlarda bu gelişimle paralel bir seyir göstermektedir. Bunun nedeni olarak modernleşmenin ortaya çıkardığı yeni kent yaşam tarzı gösterilebilmektedir. Bu tarz bir yaşamda insanın en temel ihtiyaçlarından olan sevgi, kabul görme,

ait olma, paylaşma, yardımlaşma, güven duyma, bağlanma ve anlaşılma gibi gereksinimlerin karşılanması oldukça zorlaşmaktadır (Koçak, 2003).

Yalnızlık, çağın getirdiği hızlı değişimle insanları son zamanlarda en çok korkutan sorunlardan biri olmuştur. Hızlı, hareketli yaşam koşulları ve değişimler insanların dengesini zorlamakta; beraberinde güvensizliği, yabancılaşmayı, ilişkilerde yüzeyselliği getirmekte olup, giderek insanların kendi kendilerine olmaları ağırlık kazanmakta, sosyal ilişkileri sınırlanmakta, birbirlerine zaman ayırma ve bunun gerekliliği göz ardı edilmektedir. Tüm bu problemler, insanlarla ilişkilerin bozulmasına, aile içi ilişkilerden arkadaş, akraba, çalışma yaşamı, hasta-sağlık ekibi ilişkilerine kadar yansımaktadır (Alkan ve Sezgin, 1998).

Sermat yalnızlığı, kişinin halen sahip olduğu kişilerarası ilişkilerinin seviyesi ile sahip olmayı istediği gerek geçmişte yaşadığı gerekse henüz yaşamadığı ilişkilerinin düzeyi arasındaki uyumsuzluk ve tutarsızlık olarak tanımlamaktadır. Bireyin yaşadığı yalnızlığın seviyesi, bu uyumsuzluğun şiddetiyle doğru oranda değişmektedir (Sermat, 1974; Karaduman, 2013).

Yalnızlık sosyal boyut içerisinde incelenmiş ve iki şekilde ayrılmıştır. Bunlar, bağlanma unsurunun olmamasıyla ortaya çıkan “duygusal yalnızlık” ve sosyal ilişkilerin oluşmamasıyla ortaya çıkan “sosyal yalnızlık”tır (İmamoğlu, 2008). Sosyal yalnızlığa, komşu, kuzen, arkadaş, kardeş ilişkisi gibi arzu edilen ve istenilen sosyal ilişki ağının eksikliği neden olmakta ve bu eksikliğin giderilmesiyle sosyal yalnızlık ortadan kalkmaktadır. Şehir değiştirme, ülke değiştirme, taşınma gibi kişinin sosyal çevresini değiştirdiği durumlarda da sosyal yalnızlık ortaya çıkabilmektedir. Sosyal yalnızlık, can sıkıntısı, depresyon, amaçsızlık, anlamsızlık, kendi kendine konuşma ve alkolik olma gibi davranış problemleri ile yakından ilişkilidir ve aralarında kuvvetli bir bağ bulunmaktadır (Körler, 2011).

Yahyaoğlu, yalnızlığı derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve triad yalnızlık olmak üzere beş boyutta ele almıştır. (Yahyaoğlu, 2007).

Yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerinde niceliksel ya da nitelik olarak ortaya çıkan önemli bir bozulma, aksama olduğunda yaşadığı oldukça rahatsız edici bir yaşantıdır (Peplau ve Perlman, 1982). Sadler ve Johnson’a göre “yalnızlık, içsel dünyadaki ilişki gerçeğine ilişkin temel sistemde bir

bozulmanın olduğunu işaret eden, farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturan, toptan ve çoğu zaman akut bir duyguyu barındıran bir yaşantıdır”. Bir diğer taraftan yalnızlığın en geniş anlamda kişinin olmasını istediği sosyal ilişkileri ile algıladığı ilişkiler arasındaki farklılıklardan kaynaklanan sıkıntı durumunu ifade ettiği savunulur (Sadler ve Johnson, 1980). Bu görüşe göre yalnızlık, yalnız olma ile aynı anlama gelmez ya da başkalarıyla olmak kişinin yalnızlık hissetmeyeceğini göstermez. Yani kişi eğer sahip olduğu sosyal ilişkileri, hayal ettiği ideal ilişkiler kadar tatmin edici bulmuyorsa, o zaman yalnızlık duygusu başlar. Yalnızlık mutsuzluk ve umutsuzluk içerip bireye acı veren bir durum olmasıyla yalnız olmayı isteme durumundan ayrılmaktadır (Kaya, Embel ve Bilge, 2012; Yaşar, 2007).

Young’a göre “yalnızlık, doyurucu kişilerarası ilişkilerin yokluğu ya da algılanan yoksunluğu ve bu gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi durumu” dur (Young, 1982).

Araştırmacılara göre yalnızlık sadece bireyin tek başına kalması ile aynı anlama gelen bir durum değildir. Bu bağlamda insanlar tek başına olduklarında kendilerini yalnız hissetmeyebilecekleri gibi çevreleri kalabalık olduğu zamanlarda da yalnızlık hissedebilirler. Bu yüzden yalnızlık duruma göre değişen öznel bir yaşantıdır ( Peplau ve Perlman, 1982).

Asher, Parkhurst ve Williams'a göre yalnızlık, etrafındakiler tarafından kabul görmeme, sevilme duygularına; etrafında olup bitenlere yabancı hissetmeye, geçmişte sahip olunan bağlanma figürlerinin yokluğuna, kişisel ilgiler ve yaşantıları paylaşacak birinin ve yalnız kalarak başka bir seçim yapma şansının olmamasına yol açabilen bir durumdur. Arkadaş edinmek zordur ve bunun ötesinde tek başına olmaya aşinalık söz konusudur (Asher, Parkhurst ve Williams, 1998). Yalnızlık duygusu bireylerin yaşamlarının hemen her döneminde görülebilen bir duygudur. Bireyler çevrelerinde samimi, içten ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında buna cevap verecek birilerine sahip değillerse ya da başkaları ile uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip olmamaları nedeniyle bunu yapamıyorlarsa yalnızlık duyarlar. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde önemli eksiklikler olduğunun bir göstergesi, başka bir deyişle, bazı şeylerin ters gittiğine ilişkin bir ipucudur (Batıgün, 2008).

Yalnız insanların yaşamlarının her alanında doyumsuz oldukları ve kendilerini daha az sevdikleri, arkadaş ya da dostlarının sayısının daha az olduğu, arkadaşlarının ise bu arkadaşlıktan memnun olmadıkları ifade edilebilir (Hisli, 1988).

Yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal ilgi düzeylerinin düşük olduğu (Jones, Freemon ve Goswick, 1981), sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz oldukları (Demir, 1990). Sosyal risk almada zorlandıkları (Schultz ve Moore, 1984), içten, samimi, yakın arkadaş sayısının az olduğu (Sarason, Levine ve Basham, 1983) gibi bulgular, incelendiğinde; sosyal ilişkilerden doyum sağlayamamanın yalnızlıkla ilişkili olduğu söylenebilir (Öksüz, 2005).

### **1.6.1 Yalnızlığın Boyutları**

Yalnızlık kavramının genel özellikleri üzerinde genel bir uzlaşmaya varılmış olsa da, araştırmacılar yalnızlığın boyutları, sınıflandırılması, türleri konusunda tam uzlaşmaya varamamışlardır. Bunlardan birkaçına aşağıda yer verilmiştir. Yahyaoğlu, yalnızlığı derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve triad yalnızlık olmak üzere beş boyutta ele almıştır (Yahyaoğlu, 2007).

#### **1.6.1.1 Derin Yalnızlık**

İnsanların çevreleriyle ilişkilerinin tamamen kesildiği, depresyonla birlikte bulunan ve depresyonun diğer belirgin özelliklerinin de bulunduğu bir yalnızlık çeşididir. Adı üstünde, derin ve acı veren bir yalnızlıktır. İlerleyen aşamalarında depresyonun ağırlaşması ve yalnızlığın giderek daha da ilerlemesiyle insan yaşamın tüm zevklerinden tamamen kopar. Artık hayatın onun için hiçbir anlamı kalmamıştır. Bu insanlarda yorgunluk, halsizlik, karar verememe, unutkanlık, çaresizlik ve intihar düşünceleri vardır. Önlem alınmadığı durumlarda insan intihar ederek yaşamına son vermeyi isteyecektir. Bu durumu yaşayan insanın vakit kaybetmeden psikiyatrik yardım alması gerekir (Yahyaoğlu, 2007).

### **1.6.1.2 Sosyal Durum Yalnızlığı**

Birey kendisini yaşadığı sosyal çevre içinde yalnız hissetmeye başlamıştır. Sosyal alanda tüm etkinliklerden uzaklaşmış ve aynı zamanda içinde yaşamış olduğu topluma da yabancılaşmıştır. Kalabalık gruplar sıkıcı bir hale gelmiştir. Diğer insanlarla bir araya gelerek topluca yapılmakta olan bütün etkinlikler anlamsızlaşmıştır. Bir organizasyonun içinde görev almak, sorumluluk yüklenmek son derece zordur. Bir bütünün parçası olup grup halinde katkı sağlanması gereken etkinliklerde bulunmak istemez. Yabancı bir ülkeye eğitim almak için giden bir gencin yalnızlığı, gidilen ve hiçbir tanıdığı bulunmadığı şehirde hissedilen yalnızlık, sosyal durum yalnızlığıdır. İçine yeni girilen bir topluluk ya da sosyal hizmet kurumunda bile başlangıçta bu yalnızlığı yaşamak normal kabul edilebilir; fakat bu durumun uzun sürmesi ve uyum sorunlarıyla karşılaşılması durumunda "sosyal durum yalnızlığı" akla gelmelidir (Yahyaoglu, 2007).

### **1.6.1.3 Duygusal Yalnızlık**

İnsanın kendi ruhsal dünyasındaki beklentilerine karşılık istediğini alamaması üzerine yaşadığı yalnızlıktır. İnsanın sevgisine, beklentilerine, değerlerine, istediği ve hak ettiğine inandığı ölçüde karşılık alamaması üzerine yaşadığı yalnızlıktır. Kendine yapılan bu davranış onu hayal kırıklığına uğratmış, bu hayal kırıklığı ruhsal dünyasına zarar vermiştir. Bu durum yaşanırken çevre koşulları normaldir ve insanın beden olarak sağlığı da yerindedir. Kısa sürede ortadan kalkabilir ya da kronik bir hâle dönüşerek bir hastalık tablosu meydana getirebilir. Bireyin yaşadığı hayal kırıklığının seviyesine, süresine ve hayal kırıklığına duyulan dirence göre sonuçlar değişir (Yahyaoglu, 2007).

### **1.6.1.4 Gizli Yalnızlık**

Gizli yalnızlık yaşayan insana dışarıdan bakıldığında hiçbir sorunu yokmuş gibi görülür. Yaşadığı ciddi üzüntülerden, kırgınlıklardan sonra ortaya çıkar. Bu üzüntüler ve kırgınlıklar dışarıya yansıtılmamıştır. "Her üzüntümü ya

da sinirimi içime atıyorum, kimseyle paylaşamıyorum" diyen kişilerin yaşadığı yalnızlıktır. Bu yalnızlık, olaylara ya da kişilere, daha geniş bir ifadeyle hayata bakış açısının değiştirilmemesi durumunda derin yalnızlığa doğru bireyi sürüklemeye potansiyeline sahiptir. Haksızlıklar karşısında susarak tepkisini ifade edemeyen bireylerin yaşadığı yalnızlıktır (Yahyaoglu, 2007).

#### 1.6.1.5 Triad Yalnızlık

Yalnızlığın boyutlarından biri olan triad yalnızlık, depresyon ve korkuyla karışık bir yalnızlıktır. Kişinin yaşadığı bu yalnızlık, karma karışık duygular içinde gerçekleşebilir. Çökkünlük ya da aniden parlayan ve bir kaşık suda fırtınalar koparan bir ruh yapısı vardır. Böylelikle sürekli kişinin ruh durumundaki dalgalanmalar onu yalnızlığa doğru çekmeye devam eder. Kısır döngü gibi, içine girildiğinde çıkmanın da oldukça zor olduğu bir yalnızlıktır. Profesyonel manada yardım almak gerekir. Kişinin kendi başına bu durumdan kurtulabilmesi neredeyse imkânsız gibidir. Psikoterapi desteğiyle birlikte ilaçla tedavi de gerekir (Yahyaoglu, 2007).

Yalnızlık kişilerarası, psikolojik, sosyal, kültürel ve kozmik olmak üzere beş farklı boyutta incelenmiştir:

- **Kişilerarası yalnızlık:** Bireyin kendisini başkalarından uzak olarak algılamasıdır.
- **Psikolojik yalnızlık:** Benliğin farklı bölümlerinin birbiri ile ilişki kurmaması sonucu ortaya çıkan bir yalnızlık durumudur.
- **Sosyal yalnızlık:** Gruptan ya da toplumdaki uzaklaşma durumudur.
- **Kültürel yalnızlık:** Kişinin kültürel kaybı ya da ciddi kültürel değişimler nedeniyle başkalarından uzaklaşma duygusudur.
- **Kozmik yalnızlık:** Dinsel bağın yok olması nedeniyle yabancılaşma ya da Tanrıdan uzaklaşma duygusudur (McWhirter, 1990; Akt: Köse 2009). Young, yalnızlığın türlerini durumsal (geçiş), geçici ve kronik olmak üzere üç gruba ayırmıştır.

- **Durumsal (geçiş) yalnızlık:** İlişkilerinde doyum sağlayan bireyin geçici bir süre ilişkilerinden doyum alamaması durumudur. Örnek olarak boşanma, eş kaybı verilebilir.
- **Geçici yalnızlık:** Belirli bir süre devam eden, anlık yalnızlık duygusudur.
- **Kronik yalnızlık:** Uzun süreli davranışsal ve duygusal düzensizlikler sonucu oluşan yalnızlık türüdür.

Durumsal ve geçici yalnızlık genellikle çevresel olayların ürünüdür. Kronik yalnızlık ise çevreden çok duygusal durumları içeren iç faktörlerle ilgilidir. Kronik yalnızlık türü fiziksel ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Young, 1982; Sarıhan, 2007).

Özodaşık ise yalnızlığı fiziksel yalnızlık, yabancılaşma, kınama, kendi isteği ile gerçekleşen yalnızlık ve gerçek yalnızlık olmak üzere beş farklı boyutta sınıflandırmıştır (Özodaşık, 1989).

- **Fiziksel yalnızlık (tek başına oluş):** Bir kişinin tek başına yaşama biçimidir. Bir kişinin kendi çevresinden almaya alıştığı uyaranlardan yoksun kalması davranış bozukluklarına yol açabilmektedir. Bu durumda da fiziksel yalnızlık, zamanla duygusal yalnızlığa dönüşebilmektedir. Uzun süre fiziksel olarak yalnız kalan bireylerde ruhsal çöküntü, gerçek ile gerçek dışını ayırt etmede zorluk çekme, dikkatini toplayamama durumlarına sıklıkla rastlanmaktadır.
- **Yabancılaşma (toplumu dışlayanlar):** Bireyin içinde yaşadığı kendi toplumuna yabancılaşma biçimlerinde yaşanan yalnızlıktır. Bu tür bireyleri toplum standartları tatmin etmemektedir. Toplum standartlarını eksik ya da yanlış olduğunu düşünen bu insanlar, toplumu reddederek, benimsedikleri bir yaşam tarzını tek başlarına sürdürmeye çalışan insanlardır.
- **Kınama (toplum tarafından dışlananlar):** İçinde yaşadığı toplumdan birçok yönüyle ayrılan bireylerin bu farklarından dolayı, toplum tarafından dışlanarak, yalnızlığa iletilmesi durumudur. Herhangi bir



kişisel özelliğinden veya bir davranışından dolayı insanlar, üstü kapalı olarak çevresi tarafından dışlanmaktadır. Bundan dolayı insan güçsüzlük ve zavallılık duygularının içine düşmektedir. Böyle insanlar kınama duyguları altında kendilerini ezilmiş hissederek yalnızlık duygularına kapılmaktadır.

- **Kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık:** Bu tip yalnızlık, kişinin çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek, kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık biçimidir.
- **Gerçek yalnızlık:** Bireyin kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık türü, psikolojik bir yalnızlıktır. Bu insanların kendileri hakkındaki olumsuz düşünceleri çok daha fazla olduğu için, çevresindekilerin de kendisi hakkında olumsuz düşünceler beslediğini düşünmektedirler (Özodaşık, 1989).

### 1.6.2 Yalnızlığın Nedenleri

Michela, Peplau ve Weeks, çalışmaları sonucunda ortaya çıkardıkları yalnızlığın algılanan 13 nedenini şu şekilde sıralamışlardır:

- **Kötümserlik:** Kişinin ilişki kuracağı birini bulmanın şans eseri olduğunu düşünmesi ve kendisini bu şansa sahip olmadığına nandırmasıdır.
- **Reddedilmekten Korkma:** Kişinin ilişki kurmayı deneyeceği zaman reddedileceği korkusunu yaşamasıdır.
- **Çaba Göstermeme:** Kişinin birileriyle tanışmak için yeterince çaba sarf etmemesidir.
- **Şanssızlık:** Kişinin herhangi birileriyle tanışmak için şansının olmadığını hissetmesidir.
- **Bilgisizlik:** Kişinin ilişki ve arkadaşlık başlatma becerisinin olmamasıdır.
- **Utangaçlık:** Kişinin yüksek derecede utangaçlık yaşamasıdır.

- **Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Kişinin fiziksel olarak çekici olmadığını düşünmesidir.
- **Diğer Gruplar/İlişkiler:** Ele alınan kişi dışında kalan diğer insanların bir gruba üye olması ve yalnızlık yaşayan kişilere ilgi duymamalarıdır.
- **Diğerlerinin Korkuları:** Diğerlerinin yalnızlık yaşayan kişilerle ilişki kurmaya korkması ve böyle bir davranış içine girmemesidir.
- **Kişisel Olmayan Durumlar:** Kişinin birçok insanla kişisel olmayan tarzda ilişki içine girmesidir.
- **Fırsat Yoksunluğu:** Kişinin diğerleriyle ilişki, arkadaşlık kuracak fırsatları bulamamasıdır.
- **Diğerlerinin İsteksizliği:** Diğer insanların ilişki kurmak için çaba harcamaması, gönülsüz olmasıdır.
- **Antipatik Kişilik Yapısı:** Kişinin diğerleri tarafından hoş gitmeyen, sevimsiz, antipatik kişiliğinin olmasıdır (Michela, Peplau ve Weeks, 1982; Körler, 2011).

## 2.BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

İnternet her yaşta insanın hayatını etkilediği gibi ileri ergenlik döneminde de hayatı şekillendirmekte rol almaktadır. İnternette kalma süresi sosyal medya hesap kullanımları, sosyal ilişkileri zayıflatıp bireyin gereksiz zaman harcamasına sebep olmaktadır. Bu durumda internet ve sosyal medya kullanımına bağlı olarak depresyon ve yalnızlık ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmanın verileri bizim için önemlidir. Genç Nüfusta internetin ve sosyal medyanın sık kullanılması bu durumun depresyon ve yalnızlıkla ilişkisini ortaya koyması bu araştırmayı önemli kılmaktadır. İleri ergen popülasyonunda yapılmış olan bu araştırmanın verilerinin literatüre yeni bakış açıları sağlaması adına önemli olacağı düşünülmektedir.

## 2.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlik dönemindeki öğrenciler için depresyon ve yalnızlık ile ilişkisini incelemektir. Bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır.

## 2.2 PROBLEM

Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlik dönemindeki öğrenciler için depresyon ve yalnızlık ile ilişkisi var mıdır?

### 2.2.1 Alt Problemler

- Araştırmaya katılan ileri ergenlik dönemi öğrencilerinin depresyon düzeyleri, yoğun sosyal medya kullanımından etkilenmekte midir?
- Sosyal medyanın yoğun kullanımının yalnızlıkla ilişkisi var mıdır?
- Sosyal medyanın yoğun kullanımı yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- Sosyal medyanın yoğun kullanımı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Sosyal medyanın yoğun kullanımı bölüm ve üniversiteye göre farklılık gösterir mi?
- Depresyon cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
- Yalnızlık cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
- Depresyon yaşa göre farklılık gösterir mi?
- Yalnızlık yaşa göre farklılık gösterir mi?
- Depresyon ile okunan bölüm arasında farklılık var mıdır?
- Yalnızlık ile okunan bölüm arasında farklılık var mıdır?

## 2.3 SINIRLILIKLAR

- Araştırmanın örnekleme İstanbul ili ile sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen öğrencilerindeki depresyon düzeyleri Beck Depresyon Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

- Araştırmada incelenen öğrencilerindeki yalnızlık düzeyleri UCLA Yalnızlık Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini toplam 280 öğrenci ile sınırlıdır.

## 2.4 SAYILTILAR

- Araştırmanın örneklemini temsil niteliğine sahiptir.
- Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının, araştırmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri sağlayacağı düşünülmektedir

## 2.5 TANIMLAR

**İleri Ergenlik:** Ergenlik belirli yaş aralığında geçirilen bir süreçtir. Bu süreç içerisinde duygusal fiziksel ve zihinsel değişimler geçirilir. İleri ergenlik, 18-24 yaş arası görülen ergenlik türüdür.

**Sosyal Medya:** Sosyal medya; ilişki kurma, güven inşa etme, diğer insanlara ulaşma ve onlarla bağlantılı kalmada iletişim ve bilişim teknolojilerinin kullanılması ile ilgilidir (Safko, 2010).

**Yalnızlık:** Ernst ve Cacioppo'ya göre yalnızlık, yakınlık ve sosyal ihtiyaçların yokluğuna tepkileri kuşatan karmaşık bir dizi duyguyu içerir (Ernst ve Cacioppo, 1999).

**Depresyon:** Depresyon, kederli ve üzgün bir duygudurum, isteksizlik, değersizlik yetersizlik gibi düşünce içeriğinin bozulması, davranışlarda ise durgunluk, önceden zevk aldığı günlük faaliyet ve meşguliyetlerden zevk alamama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Köknel, 1997).

## 3.BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler ve bu ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanma biçimi ve toplanılan verilerin analizinde kullanılan tekniklere yer verilecektir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada 18-24 yaş aralığında üniversite öğrencilerinde yoğun sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlık üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

##### 3.1.1 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2014-2015 eğitim yılında 18-24 yaş aralığında İstanbul'da bulunan farklı üniversitelerdeki 280 kişilik bir örnekleme gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların; %62,1'i (n:174 ) kadın, %37,9'u (n:106) erkektir. Örnekleme oluşturan öğrencilerin yaşları 18 ile 24 arasında değişmektedir ve katılımcıların yaş ortalaması  $20,62 \pm 1,88$ 'dir.

#### 3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak; ergenlerin depresyon düzeylerini belirlemek için BECK depresyon ölçeği, yalnızlık düzeylerini belirlemek için UCLA yalnızlık ölçeği, araştırmacının kendi belirlediği Sosyal medya anketi ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

### **3.2.1 Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan ileri ergenlerin demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form ileri ergenlerin yaş, cinsiyet, doğum yeri, üniversite bölüm ve aylık gelir düzeylerinden oluşmaktadır.

### **3.2.2 Sosyal Medya Ölçeği**

Araştırmacı tarafından araştırmaya katılan ileri ergenlerin, sosyal medya kullanımlarını öğrenebilmek adına, Facebook, Twitter, Instagram hesapları ile ilgili soruların olduğu anket hazırlanıp uygulanmıştır.

### **3.2.3 BECK Depresyon Ölçeği**

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), depresyondaki duygusal, bilişsel ve motivasyona yönelik alanları ve depresyonun şiddetini (yoğunluğunu) değerlendirmeyi amaçlayan 21 maddelik kendini değerlendirme türünde bir ölçektir (Beck ve ark., 1961). BDE'deki her madde, depresyona özgü bir davranışsal örüntüyü belirlemeyi amaçlamaktadır. Maddeler azdan çoğa doğru giden dört derecelik kendini değerlendirme cümlesinden oluşmaktadır. Maddeler depresyonun ciddiyetine göre sıfırdan üçe kadar sıralanmış cümleler içermektedir. Ölçekte bakılan belirtiler: Depresif ruh durumu, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum alamama, suçluluk duyguları, ağlama nöbetleri, tedirginlik, sosyal çekilme, kararsızlık, bedensel imajın çarpıtılması, çalışma inhibisyonu, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah azalması, kilo kaybı, somatik meşguliyetler ve libido kaybıdır (Hisli, 1988).

Beck Depresyon Ölçeği'nde 21 soru vardır, her soruda en düşük puan 0, en yüksek puan 3'tür. Tüm cevapların toplam puanı şu şekilde değerlendirilir:

0 - 9 puan arası: Minimal düzeyde depresif belirtiler

10 - 16 puan arası: Hafif düzeyde depresif belirtiler

17 - 29 puan arası: Orta düzeyde depresif belirtiler

30 - 63 puan arası: Şiddetli düzeyde depresif belirtiler

Beck depresyon ölçeği Türkçe'ye olduğu gibi pek çok Avrupa diline, Arapça'ya, Çince'ye, Japonca'ya, Farsça'ya ve Xhosa diline de çevrilmiştir ve dünyanın büyük kısmında kullanılmaktadır.

Ülkemizde, depresyon için Beck'in geliştirdiği iki ölçeğin uyarlaması bulunmaktadır. Beck Depresyon Ölçeği'nin Tegin, Beck Depresyon Envanteri'nin de Hisli tarafından uyarlandığı görülmektedir (Savaşır ve Kahin, 1997). Mevcut çalışmada kullanılan Beck Depresyon Envanteri'nin standardizasyonu Hisli tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada madde analizi ve yarıya bölme teknikleriyle incelenmiş ve yarıya bölme güvenilirliği  $r=.70$ , madde analizinden elde edilen Cronbach Alfa katsayısı da  $\alpha=.80$  olarak bulunmuştur (Hisli, 1988). Güleç ise çalışmasında 565 kişilik normal örnekleme BDE'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını  $\alpha= .84$  olarak, hasta grubu içinde  $\alpha= .74$  olarak bulmuştur. Mevcut çalışmada Cronbach Alfa güvenirlikkatsayısı karşılaştırma grubu için  $\alpha= .71$ , depresyon tanısı almış grup için  $\alpha=.85$  olarak bulunmuştur. Standardizasyon çalışmasında ölçeğin geçerliğine MMPI'nin depresyon skalası kullanılarak bakılmıştır ve korelasyon katsayısı  $r=.50$  olarak bulunmuştur (Hisli, 1989). Psikiyatri polikliniği hastaları ile yapılan baksa bir geçerlik çalışmasında da bu katsayı  $r=.63$  olarak bulunmuştur (Hisli, 1988).

### **3.2.4 UCLA Yalnızlık Ölçeği**

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ). Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978), daha sonra Russel, Peplau ve Cutrona tarafından gözden geçirilmiş (Russel, Peplau ve Cutrona, 1980) ve ölçeğin maddeleri yarısı olumlu, yarısı olumsuz olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir (Demir, 1989). Örneğin ölçek maddelerinden biri, "Kendimi çevredeki insanlarla uyum içinde hissediyorum" şeklindedir. Ölçeğin uyarlama çalışması Demir tarafından yapılmış, iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .96$ , test-tekrar test güvenilirliği  $r = .94$  olarak bulunmuş (Demir, 1989). Bizim araştırmamızda alfa cronbach sayısı;  $.772$ 'dir.

### 3.3 İŞLEM

Uygulama sırasında 2014-2015 yılında İstanbul ilinde çeşitli üniversitelerde bulunan 18-24 yaş arası üniversite öğrencileri belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçları olan Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Anketi, Beck Depresyon Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği araştırmacı tarafında bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilerin veri toplama araçlarını cevaplandırırken rahat olmalarını sağlamak amacıyla araştırmanın amacı ve önemi araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Verilen cevapların gizli tutulacağı belirtilmiş ve isim yazmalarının gerekli olmadığı vurgulanmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarını yanıtlaması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

### 3.4 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma verilerinin toplanmasının Depresyon, Yalnızlık, Sosyal medya anketi ve Kişisel Bilgi Formundan toplanan verilerin işlenmesi ve yorumlanması için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 19.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle elde edilen veriler bu programa aktarılmış ve sonrasında analizler yapılmaya başlanmıştır. Verilerin tanımlanmasında sayı, yüzde, Ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri kullanılmıştır. İki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında veriler normal dağılmadığı için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Kişilerin Ucla ve Beck depresyon düzeylerinin; cinsiyet, üniversiteli durumuna, facebook, twitter olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediği Mann Whitney U testine göre incelenmiştir. Aynı şekilde Facebook, Twitter, cep telefonu kullanım ve İnternet kullanım sürelerinin, cinsiyet, üniversiteli olma durumuna anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediği Mann Whitney U testine göre incelenmiştir

Değişkenlerin grup sayısı üç ve daha fazla olduğunda grupların ortalamasının karşılaştırılması Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Kişilerin Ucla ve Beck Depresyon düzeylerinin; yaş ve okuduğu bölüme göre anlamlı



bir farklılık sergileyip sergilemediği Kruskal Wallis testine göre incelenmiştir. Aynı şekilde Facebook, Twitter, cep telefonu kullanım ve İnternet kullanım sürelerinin, yaş ve okuduğu bölüme göre anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediği Kruskal Wallis testine göre incelenmiştir.

İki ölçek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesinde pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılıkları cronbach alfa katsayısı ile incelenmiştir.  $P < 0.05$  düzeyi istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

**Tablo 1: Genel Dağılımın Yaş ve cinsiyet yüzdeleri**

	Frekans	Yüzde	
YAŞ	18	39	13,9
	19	62	22,1
	20	36	12,9
	21	49	17,5
	22	35	12,5
	23	34	12,1
	24	25	8,9
	Total	280	100,0
CİNSİYET	Kadın	174	62,1
	Erkek	106	37,9
	Total	280	100,0

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrenciler en çok 18 yaş, en az ise 24 yaş grubundan oluşmaktadır.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemine ve probleme bağlı alt problemlere ilişkin olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Sosyal medyayı yoğun kullanan ileri ergenlik dönemindeki öğrencilerin depresyon ve yalnızlık düzeylerini incelemek için analizler yapılmıştır.

**Tablo 2: Araştırmaya katılan öğrencilerin okuduğu bölüme göre frekans ve yüzde sonuçları**

Okuduğunuz Bölüm	Frekans	Yüzde
BÖTE	17	6,1
EDEBİYAT	27	9,6
HEMŞİRELİK	21	7,5
İNGİLİZCE ÖĞR.	22	7,9
LOJİSTİK	47	16,8
OKUL ÖNCESİ	62	22,1
RADYO TV.	25	8,9
SINIF ÖĞR.	32	11,4
Toplam	253	90,4

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya en çok katılım okul öncesi bölümünden, en az katılım ise BÖTE bölümünden sağlanmıştır.

**Tablo 3: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın cinsiyet üzerindeki sonuçları**

Cinsiyetiniz	N	Ortalama	$\chi^2$	U	p	
UCLATOP	Kadın	174	39,99	8,50	-0,110	0,912
	Erkek	106	40,35	9,23		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Kadın	174	10,66	10,49	-2,285	<b>0,005</b>
	Erkek	106	8,41	10,50		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 3’te görüldüğü üzere cinsiyet değişkenine göre depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır. Fakat yalnızlık, cinsiyet üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

**Tablo 4: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın yaş üzerindeki sonuçları**

Yaşınız	N	Ortalama	$\chi^2$	Ki_kare	sd	P			
UCLATOP	18	39	38,18	8,65	11,350	0,078			
	19	62	40,61	9,24					
	20	36	38,14	8,53					
	21	49	40,06	9,03					
	22	35	38,71	6,44					
	23	34	42,71	9,09					
	24	25	43,40	8,99					
	Toplam	280	40,13	8,77					
	Becktop	18	39	6,90			6,02	18,993	<b>0,004</b>
		19	62	11,84			10,58		
20		36	7,92	12,38					
21		49	7,12	8,34					
22		35	7,94	7,93					
23		34	14,44	12,30					

24	25	13,56	13,86
Toplam	280	9,80	10,53

Tablo 4'te görüldüğü üzere yaş değişkenine göre depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır. Fakat yalnızlık, yaş üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

**Tablo 5: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın okudukları bölüm üzerindeki sonuçları**

Okuduğunuz bölüm hangisidir?	N	Ortalama	$\chi^2$	Kikare	Sd	P
UCLATOP						
BÖTE	17	32,82	5,97	78,295	7	<b>0,000</b>
EDEBİYAT	27	44,48	7,62			
HEMŞİRELİK	21	45,38	9,41			
İNGİLİZCE ÖĞR.	22	34,18	6,54			
LOJİSTİK	47	42,98	7,29			
OKUL ÖNCESİ	62	38,84	7,69			
RADYO TV.	25	46,80	8,35			
SINIF ÖĞR.	32	33,59	5,59			
Toplam	253	40,07	8,73			
Becktop						
BÖTE	17	5,00	8,96	16,905	7	<b>0,018</b>
EDEBİYAT	27	11,11	8,83			
HEMŞİRELİK	21	8,86	7,28			
İNGİLİZCE ÖĞR.	22	6,77	6,80			
LOJİSTİK	47	12,89	11,97			
OKUL ÖNCESİ	62	10,90	12,66			
RADYO TV.	25	10,88	10,15			
SINIF ÖĞR.	32	6,34	5,82			
Toplam	253	9,79	10,32			

Tablo 5'te görüldüğü üzere öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.05$ ) ve depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 6: Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyal medya hesabı süresi ve telefon kullanım sürelerinin cinsiyetleri üzerindeki sonuçları**

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ne kadar süre ile sosyal medya hesaplarına sahip oldukları ve günlük telefon kullanım süreleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 7: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın facebook hesabına sahip olup olmama durumu üzerindeki sonuçları**

Facebook hesabınız var mı?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
UCLATOP	Hayır	76	43,49	7,50	-4,188	<b>0,000</b>
	Evet	204	38,87	8,89		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	76	12,58	10,88	-3,328	<b>0,001</b>
	Evet	204	8,77	10,23		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 7’de görüldüğü üzere Facebook hesabına sahip olma değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.05$ ) ve depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.001$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 8: Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyal medya hesabı süresi ve telefon kullanım sürelerinin okudukları bölüm üzerindeki sonuçları**

Okuduğunuz bölüm hangisidir?		N	Ortalama	$\chi^2$	Kikare	sd	p
Ne kadar süredir Facebook var?	BÖTE	11	4,64	1,43	28,864	7	<b>0,000</b>
	EDEBİYAT	13	2,92	2,10			
	HEMŞİRELİK	11	3,36	1,57			
	İNGİLİZCE ÖĞR.	20	4,50	1,82			
	LOJİSTİK	27	5,00	2,37			
	OKUL ÖNCESİ	53	4,38	1,68			
	RADYO TV.	14	2,79	,80			
	SINIF ÖĞR.	25	4,48	1,50			
	Toplam	174	4,22	1,86			
	Ne kadar süredir Twitter var?	BÖTE	10	3,40			
EDEBİYAT		9	2,56	1,01			
HEMŞİRELİK		11	2,91	1,14			
İNGİLİZCE ÖĞR.		12	3,00	1,65			
LOJİSTİK		28	2,82	1,94			
OKUL ÖNCESİ		36	2,83	1,28			
RADYO TV.		13	2,69	1,18			
SINIF ÖĞR.		16	2,88	,96			
Toplam		135	2,87	1,37			
Ne kadar süredir Instagram var?		BÖTE	14	2,00	,78	25,073	7
	EDEBİYAT	11	3,09	1,30			
	HEMŞİRELİK	11	3,55	,82			
	İNGİLİZCE ÖĞR.	17	2,35	1,58			
	LOJİSTİK	32	2,41	1,62			
	OKUL ÖNCESİ	50	1,88	1,22			
	RADYO TV.	12	2,83	1,34			
	SINIF ÖĞR.	21	2,29	,85			

Günde kaç saat cep telefonu kullanıyorsunuz?	Toplam	168	2,35	1,34			
	BÖTE	16	9,44	6,33	3,917	7	0,789
	EDEBİYAT	23	12,96	9,59			
	HEMŞİRELİK	16	13,19	10,13			
	İNGİLİZCE ÖĞR.	21	13,05	9,23			
	LOJİSTİK	40	9,93	7,82			
	OKUL ÖNCESİ	55	12,16	8,75			
	RADYO TV.	16	13,88	9,40			
	SINIF ÖĞR.	27	10,67	9,33			
	Toplam	214	11,73	8,78			

Tablo 8’de görüldüğü üzere öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre Ne kadar süredir Facebook kullandıklarına ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.001$ ) ve Ne kadar süredir Instagram kullandıklarına ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.01$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 9: Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyal medya hesabı süresi ve telefon kullanım sürelerinin okudukları üniversite üzerindeki sonuçları**

Hangi üniversitede okuyorsunuz?	N	Ortalama	$\chi^2$	U	P	
Ne kadar süredir Facebook var?	İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ	49	3,00	1,17	-5,556	<b>0,000</b>
	İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ	143	4,64	1,87		
	Toplam	192	4,22	1,86		
	Ne kadar süredir Twitter var?	İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ	49	2,78	1,10	-0,263
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ		101	2,90	1,46		
Toplam		150	2,86	1,35		
Ne kadar süredir Instagram var?		İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ	49	3,08	1,22	-5,014
	İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ	134	2,07	1,23		
	Toplam	183	2,34	1,30		
	Günde kaç saat cep telefonu kullanıyorsunuz?	İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ	74	13,42	9,40	-1,614
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ		161	11,06	8,60		
Toplam		235	11,80	8,90		

Tablo 9’da görüldüğü üzere öğrencilerin okudukları üniversite değişkenine göre Ne kadar süredir Facebook kullandıklarına ilişkin elde edilen p değeri ( $p<0.001$ ) ve Ne kadar süredir Instagram kullandıklarına ilişkin elde edilen p değeri ( $p<0,001$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 10: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın twitter hesabına sahip olup olmama durumu üzerindeki sonuçları**

Twitter hesabınız var mı?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	p
UCLATOP	Hayır	122	41,74	8,23	-2,980	<b>0,003</b>
	Evet	158	38,88	8,99		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	122	10,70	10,45	-1,748	0,081
	Evet	158	9,11	10,57		
	Toplam	280				

Tablo 10’da görüldüğü üzere Twitter hesabına sahip olma değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p<0.01$ ) düzeyinde anlamlıdır. Fakat depresyon, Twitter hesabına sahip olma durumu üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

**Tablo 11: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın instagram hesabına sahip olup olmama durumu üzerindeki sonuçları**

İnstagram hesabınız var mı?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	p
UCLATOP	Hayır	87	42,74	8,06	-3,568	<b>0,000</b>
	Evet	193	38,95	8,84		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	87	11,30	10,13	-2,398	<b>0,016</b>
	Evet	193	9,13	10,66		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 11’de görüldüğü üzere Instagram hesabına sahip olma değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p<0.001$ ) ve depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p<0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 12: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın telefondan sosyal medya hesaplarına erişim sağlayıp sağlayamama durumu üzerindeki sonuçları**

Cep telefonundan sosyal medya hesaplarınıza ulaşabiliyor musunuz?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
UCLATOP	Hayır	44	44,52	7,40	-3,777	<b>0,000</b>
	Evet	236	39,31	8,77		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	44	13,86	11,37	-3,043	<b>0,002</b>
	Evet	236	9,05	10,21		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 12’de görüldüğü üzere Cep telefonundan sosyal medya hesaplarına erişim değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.01$ ) ve depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.01$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 13: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın internet üzerinden diğer kullanıcılar ile yeni ilişkilere başlayıp başlamama durumu üzerindeki sonuçları**

İnternet üzerinden diğer kullanıcılar ile yeni ilişkilere başlıyor musunuz?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
UCLATOP	Hayır	112	42,56	7,29	-4,282	<b>0,000</b>
	Evet	168	38,50	9,30		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	112	10,95	9,95	-2,675	<b>0,007</b>
	Evet	168	9,04	10,86		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 13’de görüldüğü üzere İnternet üzerinden diğer kullanıcılar ile yeni ilişkilere başlama değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.001$ ) ve depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.01$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 14: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın internet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kalıp kalmama durumu üzerindeki sonuçları**

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kalma değişkeninin yalnızlık ve depresyona ilişkin anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur.

**Tablo 15: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın yaşamlarıyla ilgili sorunlardan internet vasıtasıyla kaçıp kaçmama durumu üzerindeki sonuçları**

Yaşamınızla ilgili sorunlardan internet vasıtasıyla kaçtığınız oluyor mu?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
UCLATOP	Hayır	197	38,59	8,45	-4,581	<b>0,000</b>
	Evet	83	43,77	8,47		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	197	8,45	9,79	-3,546	<b>0,000</b>
	Evet	83	13,02	11,54		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 15’de görüldüğü üzere öğrencilerin Yaşamları ile ilgili sorunlardan internet vasıtasıyla kaçma değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.001$ ) ve depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.001$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 16: Araştırmaya katılan öğrenciler için depresyon ve yalnızlığın internet kullanım tercihleri üzerindeki sonuçları**

Başkaları ile dışarıya çıkmak yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ediyor musunuz?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
UCLATOP	Hayır	222	39,04	8,44	-3,955	<b>0,000</b>
	Evet	58	44,28	8,84		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	222	8,02	9,34	-5,423	<b>0,000</b>
	Evet	58	16,64	12,02		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 16’da görüldüğü üzere öğrencilerin Başkaları ile dışarıya çıkmak yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih etme değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.001$ ) ve depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.001$ ) düzeyinde anlamlıdır.

**Tablo 17: Araştırmaya katılan öğrenciler için yalnızlık ve depresyonun, yapacak başka işleri olmasına rağmen Sosyal medya hesaplarını sık kontrol etmeleri üzerindeki sonuçları**

Yapacak başka işiniz olmasına rağmen sosyal medya hesaplarınızı sık sık kontrol ettiğiniz oluyor mu?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
--	--	---	----------	----------	---	---



UCLATOP	Hayır	146	39,88	8,68	-,603	0,546
	Evet	134	40,39	8,89		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	146	8,60	10,08	-2,697	<b>0,007</b>
	Evet	134	11,12	10,88		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 17’de görüldüğü üzere Yapacak başka işleri olmasına rağmen Sosyal medya hesaplarını sık kontrol etme değişkenine göre depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.01$ ) düzeyinde anlamlıdır. Fakat yalnızlık, anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

**Tablo 18: Araştırmaya katılan öğrenciler için yalnızlık ve depresyonun internette fazla zaman geçirdiklerinden dolayı not ya da okul ödevlerinin aksama durumu üzerindeki sonuçları**

İnternete fazla zaman ayırdığınızdan dolayı notlarınız ya da okul ödevleriniz aksıyor mu?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
UCLATOP	Hayır	188	39,86	8,51	-,584	,559
	Evet	92	40,66	9,30		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	188	8,72	9,80	-2,772	<b>0,006</b>
	Evet	92	12,02	11,62		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 18’de görüldüğü üzere İnternette fazla zaman geçirdiklerinden dolayı not ya da okul ödevlerinin aksama değişkenine göre depresyona ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.01$ ) düzeyinde anlamlıdır. Fakat yalnızlık, anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

**Tablo 19: Araştırmaya katılan öğrenciler için yalnızlık ve depresyonun internette olmadıkları zaman keyifsiz, sınırlı olma durumu üzerindeki sonuçları**

İnternette olmadığınız zaman keyifsiz, sınırlı oluyor musunuz?		N	Ortalama	$\chi^2$	U	P
UCLATOP	Hayır	162	40,98	8,20	-2,235	<b>0,025</b>
	Evet	118	38,95	9,40		
	Toplam	280	40,13	8,77		
Becktop	Hayır	162	9,15	10,30	-1,618	0,106
	Evet	118	10,70	10,81		
	Toplam	280	9,80	10,53		

Tablo 19’da görüldüğü üzere İnternette olmadıkları zaman keyifsiz, sınırlı olma değişkenine göre yalnızlığa ilişkin elde edilen p değeri ( $p < 0.05$ ) düzeyinde anlamlıdır. Fakat depresyon, anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerde cinsiyet ile depresyon arasındaki ilişki için kadınların erkeklere oranla Beck depresyon puanlarının daha yüksek olduğu yönündedir. Hoeksema 2001 ve Öztürk 2004 yılında bizim bulgumuza benzer sonuca ulaşmışlardır. Literatürde birçok araştırmada cinsiyet ve depresyon arasında önemli bir ilişkinin olduğu vurgulanmaktadır ve kadınların erkeklere oranla iki kat daha fazla depresyon yaşadığı belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2001; Öztürk, 2004). Kadınların duygusal olmaları nedeniyle erkeklere göre karşılaştıkları sorun ve sıkıntılardan daha kolay etkilendikleri düşünülmektedir. Yaşadığımız toplumda erkeklerin yetiştirilme tutumları toplum normları ve toplum baskısı nedeni ile duygularını dışa vuramadıkları ve duygusallığın kadınsal özelliklerle ilişkilendirildiği bilinmektedir. Küçük yaştan itibaren erkeklerin duymuş oldukları erkek adam ağlamaz sen erkeksin yaparsın kalıpları ile büyümeleri ve genellikle sert baba figürleri tarafından ata erkil aile modeli ile yetiştirilmeleri sonucu erkekte duygusal özellikler bastırılmış olup sert mizacın öne çıktığı düşünülmektedir. Kadınların ise erkek egemen toplumda yetiştirilmesi erkeğin kadın üzerindeki baskıcı ve himayeci tutumu, toplum içerisinde kadının erkeğin arkasında ikinci planda kalması, duygu, düşünce ve isteklerine önem verilmemesinin kadındaki depresif duygu durumunu arttırdığı düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerde yaş ile depresyon arasındaki ilişki için öğrencilerin yaşları ilerledikçe Beck depresyon puanlarının arttığı ancak UCLA yalnızlık puanlarında bir değişim olmadığı yönündedir. Yentürk ve Başlevent 2007 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmışlardır. Teachman çalışmasında 18 yaşından sonra depresyon semptomlarında bir artışın başladığını ve orta yaştan sonra düştüğünü vurgulamıştır. Ergenliğin sonu ve hayata atılma dönemi olması bakımından 17-25 yaş arasının bireylerin yoğun stres ile karşı karşıya kaldıkları bir dönem

olduğu düşünülebilir ve bu bağlamda bir depresyonun gelişmesi olası gibi görünmektedir (Yentürk ve Başlevent, 2007). Yaşın ilerlemesiyle üniversite öğretiminin sonuna yaklaşılması kişide iş bulma endişesi, kendi ayakları üstünde durma gereksinimi, meslek hayatına atılma, mesleki beceriler ile ilgili yetersizlik duygusu ve deneyim eksikliği, aileden bağımsız düzen kurmanın yarattığı stres ve endişe ile depresyon düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Yalnız hissetmemelerinin nedeni var olan kalıplaşmış arkadaş çevresi, üniversite mezuniyeti ile birlikte iş yaşantısına girecekleri ve yeni insanlar ile tanışma düşüncelerinden dolayı olabilir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerde BÖTE (Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi) bölümünde okuyanların diğer bölümde okuyanlara göre depresyon ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu yönündedir. Park 2004, Özdel ve arkadaşları ise 2002 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmışlardır. Türkiye’de öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde depresif olma ile ilişkili bulunan değişkenler; sınıf düzeyinin yüksekliği, ailelerin öğrencilerin masraflarını karşılamada güçlük çekmesi, öğrencinin derslerinde başarısız olması, ekonomik durumunda ve arkadaşlık ilişkilerinde sorunları olduğunu belirtmesidir (Özdel ve ark., 2002). Öğrencilerin okudukları bölümler açısından bakıldığında yalnızlık puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır (Park, 2004). Bilgisayarda çok fazla vakit geçirmelerinin, zihinsel enerjilerini bilgisayara harcamalarının kişileri sosyal hayattan uzak tuttuğu ve yüz yüze ilişkileri zayıflattığı düşünülmektedir. Sosyal çevreden uzak kalınması ile sorunlar karşısında paylaşacak kimse bulamadıkları için yalnız hissettikleri ve sorunları paylaşmak yerine kendilerince çözümlenmeye çalıştıkları için de depresif duygu durumlarının artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin ne kadar süredir sosyal medya hesaplarının bulunduğu ve telefon kullanım sürelerinin cinsiyet üzerinde anlamlı fark oluşturmadığı yönündedir. Hazar 2011 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmıştır. Sosyal medyanın cinsiyet açısından İnternet kullanımına oranla eşitleyici bir özelliği olduğuna değinmekte ve sosyal medya kullanımı dikkate alındığında erkeklerin %51, kadınların ise %49 oranında istatistiklerde yer aldığını bu anlamda anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir (Hazar, 2011). Sosyal medya ve telefon kullanımı erkekler için

ne kadar merak uyandırıcı ve cezbedici özelliğe sahip ise kadınlar ile de aynı oranda olduğunu bu sebeple anlamlı bir farkın bulunmadığı düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin facebook ve instagram hesaplarının bulunması ile yalnızlık ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Aynı zamanda bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin twitter hesaplarının bulunmasının yalnızlık düzeyinde anlamlı olduğu yönündedir. Jelenchick ve arkadaşları 2012 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmamışlardır fakat Çetin 2009, Karal ve Kokoç ise 2010 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmışlardır. Jelenchick ve arkadaşlarının 2012 yılında ortalama yaşı 18,9 olan 190 genç üzerinde yaptığı araştırmada facebook kullanımı ve depresyon arasında ilişki aranmıştır. % 58'i kız olan katılımcıların sadece % 16,8'i her gün 2 saatten fazla facebook kullanırken geri kalanı 2 saatten az kullanmaktadır. Bu araştırmaya göre facebook kullanımı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Jelenchick, Eickhoff ve Moreno, 2012). Özellikle gençlerin yaygın olarak kullandığı ve düzenli olarak erişim sağladığı sosyal ağ sitelerinin, onlar için hem olumlu hem de olumsuz yansımaları bulunmaktadır. Sosyal ağ sitelerinin farklı değişkenler (akademik başarı, motivasyon, iletişim, sosyal etkileşim, yalnızlık vs.) üzerinde yarattığı etki, bireylerin sosyal ağ sitelerini ne amaçla ve nasıl kullandığına bağlı olarak değişebilmektedir (Çetin, 2009; Karal ve Kokoç, 2010). Diğer kullanıcılar tarafından paylaşılan konum bildirimleri ve fotoğraf paylaşımının kıskançlık duygusunu uyandırması sebebi ile kişinin depresyon ve yalnızlık düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir. Facebook ve diğer sosyal medya hesaplarında kullanıcıların çoğunluğunun hayatlarını daha abartılı gösterecek paylaşımlar yapmaları, hayatlarının olumlu ve eğlenceli yönlerini ön plana çıkarttıkları görülmektedir. Bu durum onları takip eden kişilerin 'herkesin hayatı çok güzel ve heyecanlı, benim ise sıkıcı, rutin ve kötü' şeklinde değerlendirme yapmalarına ve bu düşüncenin bilişsel açıdan onları depresif duygu durumuna yalnızlığa sürüklemesine neden olduğu düşünülmektedir. Twitter ortamında diğer kullanıcıların gezme, yeme ve duygu paylaşımları kişinin kendini yalnız hissetmesine neden olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin instagram hesaplarının bulunması yalnızlık ve depresyon düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Instagram

hesaplarında ulaşılabilir birçok fotoğrafın olması ve kişinin kendi hayatını sorgulamasına neden olduğu düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerden BÖTE (Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi) bölümünde eğitim gören öğrencilerinin diğer bölümlere göre daha uzun süredir facebook ve instagram hesaplarına sahip oldukları yönündedir. Gülbahar ve arkadaşları 2010 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmamışlardır. Birçok öğrenci internette geçirdiği zamanın çoğunu sosyal ağlarda geçirmektedir. Bu durum pazarlama, halkla ilişkiler ve reklâm bölümü için değerlendirilmesi gereken bir durumdur. Öte yandan kurumlar için de özellikle kurumsal iletişim çalışmalarına yeni bir yön verecek nitelikte olduğu ifade edilmiştir (Gülbahar, Kalelioğlu ve Madran, 2010). Bilgisayar ve sanal ortama olan ilgilerinin daha erken yaşlarda başladığı düşünülmekle birlikte ve sosyal ilişkilerinden alamadıkları doyumunu sosyal medyada aramalarına sebep olduğu düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin cep telefonlarından sosyal medya hesaplarına ulaşabilme durumu ile yalnızlık ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu yönündedir. Özdemir 2014 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmıştır. Sosyal medyanın dezavantajlarından biride yüz yüze iletişimi azaltıp, yalnızlığı arttırmasıdır (Özdemir, 2014). Cep telefonu vasıtası ile sosyal medyayı daha sık kontrol etme şansı kişinin sosyal ortamda sınırlı etkileşime giderek daha çok telefon üzerinde yoğunlaşmasına sebep olmaktadır. Bunun da sosyal çevreden giderek uzaklaşması ve ilişkilerinin zayıflamasına neden olarak kişide depresyon ve yalnızlığa sebep olduğu düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin internet üzerinden diğer kullanıcılar ile yeni ilişkilere başlamalarının yalnızlık ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Siyez 2011 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmıştır. İlişkiler yoluyla kazanılan bilgilerin okuyarak kazanılan ya da başkalarının aktardığı bilgilere göre daha kalıcı olduğunu belirten Siyez, yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantıları da beraberinde getirdiğinden kişinin yaşamını zenginleştirdiğini vurgulamaktadır. Yüzyüze veya online ilişkilerin avantajını kişinin yalnızlığı azaltması olarak gören Siyez, kişilerarası ilişkilerin yoğunlaşmasıyla kişinin kendine ayıracağı vakti de kısıtlayacağı ve olumsuzluklara sebebiyet verdiğini ele alarak,

bireylerle geçirilen zamanın zorunluluk haline gelmesine dikkat çekmektedir (Siyez, 2011). Kişinin internet üzerinden edindiği yeni arkadaşlıklar ve ilişkilerde kendileri hakkında verdikleri gerçek bilginin sınırlı olması ve kendilerini dilediği gibi tanıtmaya imkanları söz konusudur. Böylelikle kişilerin hayal ettikleri gibi bir benlik yaratarak karşılarındaki sanal kişilere o benlikle yaklaştıkları, bu şekilde internet ortamındaki arkadaşlıklarda daha iyi hissettikleri ve rahat olabildikleri, bu nedenle internet üzerinde arkadaşlık kurmayı tercih ederek gerçek sosyal ortamlarından uzaklaştıkları ve somut ortamda iletişime geçemedikleri düşünülmektedir. Bu durum yalnızlaşma ve depresif duygu durumunu yordayabilir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin internet nedeni ile gece geç saatlere kadar oturup uykusuz kalmalarının yalnızlık ve depresyon düzeylerinde anlamlı bulunduğu yönündedir. Cengizhan 2003 ve Young 2004 yılında bizim bulgumuza benzer sonuçlara ulaşmışlardır. İnternet tutkunları, birazdan kalkacağım diyerek gece geç vakte kadar otururlar. Oysa sabah kalkıp işe gideceklerdir. Bilgisayar, özellikle internet kişilerin aktif katkısına ve ilgisine bağlı olduğundan uyanık tutar. İnternet tutkunu gecenin geç saatlerine kadar bilgisayar başındadır. Uyku azlığı sonucu sürekli olarak kendini yorgun hisseder, çabuk sinirlenir, konsantrasyonu azalır, iş verimi düşer (Cengizhan, 2003; Young, 2004). Üniversite öğrencilerinin zaten gece geç saatlere kadar farklı aktivitelerle (film izleme, oyun oynama, ders çalışma, kitap okuma v.b) uykusuz kaldıkları bilinmektedir. Bu neden ile gece saatlere kadar internette kalmalarının depresyon ve yalnızlık üzerinde fark oluşturmadığı düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin yaşamla ilgili sıkıntılardan sosyal medya yardımı ile kaçmalarının yalnızlık ve depresyon düzeylerinde anlamlı ilişki olduğu yönündedir. Goldberg 1999, Beard ve Wolf 2001 yılında bizim bulgumuza benzer sonuçlara ulaşmışlardır. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı vb.) uzaklaşmak için kullanma olarak belirlemiş ve bu sekiz ölçütten beşinin karşılanmasını internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için yeterli görmüştür (Goldberg, 1999; Beard ve Wolf, 2001). Gerçek yaşamda karşılaşılan sorunlarla baş edecek gücü bulamamak kişiyi depresyona ve yalnızlığa itmektedir. Kişilerin sosyal medyaya yoğunlaşarak sorunları

bastırıldığı, bastırılan sorunların da çözülemedikleri için giderek büyüdüğü ve kişideki depresif duygu durumunu aynı zamanda yalnızlık düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin yapacak başka işleri olmasına rağmen sosyal medya hesaplarını sık sık kontrol etmelerinin depresyon düzeyinde anlamlı olduğu yönündedir. Munene ve Nyaribo 2013 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmışlardır. Çalışma saati süresince sosyal medyayla meşgul olmak, çalışanlar için düşük verimlilik düzeyine neden olan zamanın boşa geçirilmesine katkı sağlayan ve depresyona iten bir faktör olabilir (Munene ve Nyaribo, 2013). İnternette ve sosyal medyadan geri kalmak ve anlık paylaşımları kaçırmamanın kişide eksiklik duygusu uyandırması nedeni ile depresyon düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Sosyal medya hesaplarının sık kontrol edilmesi yalnızlık düzeyinde anlamlı bulunmamaktadır.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin internete fazla zaman ayırdıklarından dolayı ödevler ya da notlarının düşmesi depresyon düzeyinde anlamlı olduğu yönündedir. Cengizhan 2003 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmıştır. Özellikle okul çağındaki gençlerde oldukça sık görülen yoğun internet kullanımı; onların psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek, akademik başarılarını düşürmektedir (Cengizhan, 2003). Ödevlerin aksaması ya da notların düşmesi akademik endişeye sebep olduğundan dolayı öğrencilerin depresyon düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Ödevlerdeki aksama ya da notların düşmesinin yalnızlıkla anlamlı olmadığı görülmüştür.

Bizim bulgumuz araştırmaya katılan öğrencilerin internete girmedikleri zamanlarda keyifsiz ve sınırlı olmaları sonucu yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farkın ortaya çıktığı yönündedir. Young 1999 yılında bizim bulgumuza benzer bir sonuca ulaşmıştır. İnternet tutkunu, çocuğuna, arkadaşlarına, eşine vereceği zamanı sanal dünyaya verir. Ev işlerini ihmal eder, işinde, okulda bilgisayarla ilgili hayaller kurar, sanal dünyayı gerçek dünyadaki ilişkilere tercih eder. İnternet tutkunluğu nedeniyle çevreden eleştiri ve uyarılar alır. İsteddiği halde bilgisayara olan ilgisini sonlandıramaz ve ayrı kalmaz. Bilgisayardan ayrı kaldığında sinirlilik, çöküntü, neşesizlik gibi durumlar ortaya çıkar (Young, 1999). İnternet sayesinde edinilen arkadaşlıklar ve paylaşımın kesilmesi kişinin

gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinin zayıflamış olması nedeni ile yalnız hissettikleri düşünülmektedir. İnternete girmedikleri zamanlar sınırlı ve keyifsiz olmaları depresyon düzeyinde anlamlı bir fark oluşturmaktadır.

## 5.2. Öneriler

Günümüzde internet kullanımı, akıllı telefonlara erişimin kolaylaşması ve operatörlerin uygun internet tarifeleri sunması nedeni ile cep telefonu üzerinden sosyal medya ulaşılabilirliği arttırdığından özellikle genç nüfusun sosyal medyada geçirdikleri süre artmıştır. Bu da insanların daha az arkadaşlığa ihtiyaç duymasına ve daha yetersiz sosyal çevre edinmelerine sebep olmaktadır. Özellikle gençler gerçek sosyal ilişkilerini geliştirmek yerine, zamanlarının büyük bir kısmını sosyal medyada geçirmeyi tercih etmektedirler. Bu sebeple arkadaşlarıyla yapabilecekleri pek çok sosyal aktiviteden uzak kalmaktadırlar. Yeni ortamlara girememekte ısrarcı olup yeni ilgi alanlarına yönelememektedirler. Bu da kendilerini yetersiz ve eksik hissetmelerine, hayatlarının belirli bir rutine bağlanmasına, değişikliklere açık olamamaya, arkadaş kayıplarına ve yetersiz sosyal çevreye yol açarak yalnız hissetmelerine ve depresif duygu durumlarının artmasına sebep olabilmektedir.

Kişinin günlük hayatında karşılaştığı sorun ve sıkıntılar karşısında hissettiği mutsuzlukla beraber hesaplarına girdiği zaman profilinde almış olduğu durum ve fotoğraf beğenileri, paylaşımlarına atılan yorumlar, aldığı mesajlar, takip eden kişilerin sayısının artması ile beraber mutsuzluk yerini mutluluk duygusuna bırakır. Bu da sosyal medyayı kişinin gözünde cazip kılarak kişiyi gerçek dünyadan koparabilmektedir.

Sosyal medya kullanan kişiler sanal dünyada kendilerini oldukları gibi tanıtmak zorunda olmadıklarından, hayal ettikleri ideal benliklerini gerçekmiş gibi aktarabilirler. Bu da kişileri tatmin etmekle birlikte, onların bir hayal aleminde yaşamalarına sebep olarak, gerçeklikten kopmalarına yol açabilmektedir.

Aynı zamanda günümüzde özellikle gençlerin arkadaşları ile buluşmalarında ve gittikleri mekan seçiminde, iyi vakit geçirme ve sohbet



etmek amaçlarından ziyade, buldukları mekanı belirtmek''check in yapmak'' yolu ile sosyal medya arkadaşlarına duyurma ve çektikleri fotoğrafları yayınlama amacıyla oldukları sıkça gözlemlenmektedir.

Sosyal medya kullanıcılarının, sosyal medyayı sağlıklı kullanabilmeleri için, gerçek hayat ile sanal dünya arasındaki dengeyi kurabilmeleri önerilmektedir. Mutlu iken bunu doyasıya yaşamak yerine sosyal medya hesaplarında o anı paylaşıp, gelen beğeni ve yorumları takip etmelerinin, asıl mutlu anın önüne geçmesine izin vermemeleri gerekmektedir. Bu durum kişileri anın gerçekliğinden uzaklaştırarak, durumun sosyal değerini bozmakta, sanal dünyadan gelen tepkilere göre mutlu veya mutsuz olmalarına neden olabilmektedir. Bu da sağlıklı bir durum olmamakla beraber kişinin gerçek hayattaki ilişkilerine verdiği değer, sosyal medya çevresine göre arka planında kalmasına neden olmaktadır.

Kişiler gerçek hayat ile sanal dünya arasındaki farkı algılamaya dikkat etmeli, sanal dünyaya sınır koyarak gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerle ilgilenmeye, yeni arkadaşlıklar kurmaya, yeni ilgili alanlarına yönelmeye ve farklı yönlerden sosyalleşmeye çalışmalıdırlar.

## KAYNAKÇA

Abrahamson, L. Y., Seligman, M. E. P., Teasdale, J. D. (1978). "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation.", *Abnormal Psychology*, 87: 49-74.

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96: 358-372.

Ahn, J. (2011). Digital divides and social network sites: Which students participate in social media? *J. Educational Computing Research*, 45(2): 147-163

Aksu, H., Çankaya, M. N., Candan, U. (2011). Her Şey Çıplak Bildiğiniz İnternetin Sonu: Web 3.0, Kapital Medya Hizmetleri A.Ş. İstanbul.

Alkan, S., Sezgin, A. (1998). "Yetişkin Hastalarda Yalnızlık", 2(1): 43-51.

Asher, S. R., Parkhurst. J. T., Wiliams. G. A. (1998). Peer rejection and loneliness. Cambridge University Press, UK.

Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar vermeve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Aydın, B. (2002). Genç yetişkinlik. Gelişim psikolojisi. Ankara: Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti.

Aydoğdu, C. (2003). Televizyon ve bilgisayarın (18-24yaş) gençler üzerindeki psikolojik etkileri: Hendek örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Aziz, A. (2008). İletişime Giriş. Aksu Kitapevi, İstanbul.

Baird, D. E., Fisher, M. (2006). Neomillennial User Experience Design Strategies: Utilizing Social Networking Media To Support "Always On" Learning Styles, *Journal of Educational Technology System*, 1: 5-32.

Balcı, Ş., Ayhan, B. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması. *Selçuk İletişim*, 5 (1): 174-197.

Balkaya, F. (2001). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin Gelistirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baran, A. G., Burcu, E. (2000). İnternet kullanımı sosyal ilişkilerimizi nasıl etkiliyor? Sanal sosyal ilişkiler, Sosyal Bilimler ve İnternet Sempozyumu, Ankara.

Barnes, S. J., Böhringer, M. (2011). Modeling Use Continuance Behaviour in Microblogging Services: The Case of Twitter. Journal of Computer Information Systems, 51 (4): 1-10.

Başaran, F. (2010). İletişim Teknolojileri ve Toplumsal Gelişme: Yayılmanın Ekonomi Politigi. Ütopya Yayınevi, Ankara.

Batıgün, A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme, Türk Psikoloji Dergisi, 23 (62): 65-75.

Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bayraktutan, F. (2005). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Yapı – Sosyal Değişime Bilim Dalı, İstanbul.

Bayraktutan, G., Binark, M., Çomu, T., Doğu, B., İslamoğlu, G., Aydemir, A. T. (2012). Sosyal Medyada 2011 Genel Seçimleri: Nicel-Nitel Ara yüzey İncelemesi, Selçuk İletişim Dergisi, 7 (3): 15-16.

Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internetaddiction. Cyber Psychology and Behaviour, 4: 377-383.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G. (1983). Cognitive Therapy of Depression. New York: The Guildford Press.

Begley, T. M. (1994). Expressed and suppressed anger as predictors of health complaints. Journal Of Organizational Behavior, 15: 503-516.

Beyhan, C. (2010). Bilinçli internet kullanımı.

Bıyık, N. (2004). Üniversite öğrencileri için yalnızlık duygularının kişisel sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri açısından incelenmesi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Bilge, A., Embel, N., Kaya, F. G. ‘Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin ölüme karşı tutumlarının ölüm kaygılarına etkisi’ II. Uluslararası VI. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, Erzurum, 236, 2012.

Bilgin, N. (1988). Sosyal Psikolojiye Giriş Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi.

Blackburn, I. M. (2011). Depresyon ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi kitabevi.

Bolton, R. (1986). People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts. New York: TouchstoneBook.

Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3.

Burns, D. D., Sayers, S. L., Moras, K. (1994). Intimate Relationships and Depression: Is There a Causal Connection. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62: 1033-1043.

Cengizhan, C. (2003). Bilgisayar İnternet Bağımlılığı, IX. Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul Erişim.

Chen, X., Li, F. H., Long, L L. ( 2007). Prospective study on the relationship between social support and internet addiction. Chinese Mental Health Journal, 21(4): 240-243.

Chou, C., Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience. Computers and Education, 35: 65-80.

Coyne, J. C. (1976). Toward an Interactional Description of Depression. Psychiatry, 39: 28-40.

Coyne, J. C., Kessler, R. C., Tal, M. (1987). Living With a Depressed Person. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55: 347-352.

Çetin, E. (2009). Sosyal İletişim Ağları ve Gençlik: Facebook Örneği. Uluslararası Davraz Kongresi Bildiri Kitabı, 1094-1105.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17: 187-195.
- Davis, R. A. (2000). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17: 187–195.
- Davis, R. A., Flett, G. L., Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber Psychology and Behaviour*, 5: 331–345.
- Davitz, J. F. (1959). Anxiety and Perception of Others. *Journal of General Psychology*, 61: 170-173.
- De Fleur, M. L., Ball-Rokeach, S. (1977). *Theories of Mass Communication*, USA: Longman.
- DeMoore, W., Schultz, N. R. (1984). “Loneliness at Adolescence: Correlates, Attributions, and Coping”, *Journal of Youth and Adolescence*, 12(2): 95- 100.
- Derlega, V. L., Meets, S., Petronio, S., Marquis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. London, Sage.
- DiGiuseppe, R. (1999). End Piece: Reflections on the Treatment of Anger. *Psychotherapy in Practice*, 55: 365-379.
- Dikener, O. (2010). *İnternet Reklamcılığında Web Tasarımı*. Aybil Yayıncılık, Konya.
- Duyan, V., Duyan-Çamur, G., Gökçearsan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., İkizoğlu, M. (2008). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(150): 28-41.
- Eijkman, H. (2008). Web 2.0 as a non-foundational network-centric learning space, *Campus Wide Information Systems*, 25(2): 93-104.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Yalnızlığın belirleyicileri olarak: cinsiyet, duygusal ilişki, internet kullanımı, algılanan sosyal destek ve sosyal beceri *Eğitim Araştırmaları*, 33: 127-140.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., Lampe, C. (2006). Spatially Bounded Online Social Networks and Social Capital: The Role of Facebook, *Annual Conference of the International Communication Association (ICA)*, 1-36.

Ernst, J. M., Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8: 1-22.

Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. The Standart edition of complete psychological Works of Sigmund Freud. London: Hogarth Press.

Galambos, N. L., Barker, E. T., Krahn, H. J. (2006). Depression, Self-Esteem, and Anger in Emerging Adulthood: Seven-Year Trajectories. *Developmental Psychology*, 42: 350–365.

Geçtan, (1989). Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar. Ankara.

Gierveld, J. (1987). Developing and Testing a Model of Loneliness. *J Pers Soc Psychol* 53 1: 119-128.

Gilbert, E., Karahalios, K., Sandvig, C. (2008). The Network in the Garden: An Empirical Analysis of Social Media in Rural Life.

Goldberg, L. R. (1996). What the hell took so long? Donald Fiske and the Big-Five factor structure. *Personality research, methods, and theory*, 29–43.

Gonzalez, N. A. (2002). Internet addiction disorder and its relation to impulse control. Unpublished master's thesis, Texas A M University, Kingsville.

Goodwin, R. D. (2006). Association Between Coping With Angerand Feelings of Depression Among Youths. *American Journal ofPublic Health*, 96: 664-669.

Gotlib, I. H., Asarnow, R. F. (1979). Interpersonal and Impersonal Problem-Solving Skills in Mildly and Clinically Depressed University Students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47: 86-95.

Gotlib, I. H., Robinson, L. A. (1982). Responses to Depressed Individuals: Discrepancies Between Self-Report and ObserverRated Behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 91: 231-240.

Gotlib, I. H., Whiffen, V. E. (1989). Depression and Marital Functioning: An Examination of Specifity and Gender Differences. *Journal of Abnormal Psychology*, 98: 23-30.

Gough, H. G. (2006). Remarks for the ARP presidential symposium. The international personality item pool and the future of public-domain personality measures.

Presidential symposium at the sixth annual meeting of the association for research in personality, New Orleans.

Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternetbağımlılığı / kötüye kullanımı). Yeni Sempozyum, 40 (3): 105-110.

Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems.

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction, The Psychologist 1999, 12(5): 246-250.

Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. Cyber Psychology and Behaviour, 2: 395-402.

Guidano, V. F., Liotti, G. (1986). Cognitive Processes and Emotional Disorders. New York: The Guilford Press.

Gunelius, S. (2011). 30 Minute Social Media Marketing. New York: McGraw Hill.

Gülbahar, Y., Kalelioğlu, F. ve Madran, O. (2010). Sosyal Ağların Eğitim Amaçlı Kullanımı.

Gülerarslan, A. (2011). İzleyici Reklamla Ne Yapar İnternet Reklamlarına Yönelik Kullanım Ve Motivasyonlar. Tablet Kitapevi, Konya.

Günüç, S., Kayri, M. (2008). Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açıklanması. Ege Üniversitesi, Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu, Kuşadası.

Gürsakal, N. (2009). Sosyal Ağ Analizi, Bursa: Dora Yayıncılık.

Hamburger, Y.A., Ben-Artzi (2003). Loneliness and internet use. Computers in Human Behavior, 19: 71-80.

Hammen, C. L., Peters, S. D. (1978). Interpersonal Consequences of Depression: Responses to Men and Women Enacting a Depressed Role. Journal of Abnormal Psychology, 87: 322-332.

Hanley-Dunn, P., Maxwell, S. E., Santos, J. F. (1985). Interpretation of interpersonal interactions: The influence of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11: 445-456.

Hargittai, E. (2007). Whose space? Differences among users and non-users of social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1).

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı - bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32: 151-176.

Hesmondhalgh, D. (2007). *The Cultural Industries*, 2. Edition, Sage Publications.

Hinsley, Amber, W., Zuniga, Homero, G., (2010). "Who Interacts On The Web: The Intersection Of Users' Personality And Social Media Use". *Computers in Human Behavior*, 26: 247-253.

Hisli, N. (1988). *Sosyal Psikolojiye Giriş*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını, İzmir.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6 (23): 3-13.

Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of selected personality variables. *Journal of Clinical Psychology*, 38: 137-141.

Holahan, C. J., Moos, R. H. (1982). Social support and adjustment, Predictive benefits of social climate indices. *American Journal of Community Psychology*, 10: 403-415.

Horney, K. (1998). *Çağımızın nevroitik kişiliği*. Ankara: Öteki Yayınevi.

Howes, M. J., Hokanson, J. E. (1979). Conversational and Social Responses to Depressive Interpersonal Behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 88: 625-634.

Ingram, R. E., Trenary, L., Odom, M., Berry, L., Nelson, T. (2007). Cognitive, Affective and Social Mechanisms in Depression Risk: Cognition, Hostility, and Coping Style. *Cognition and Emotion*, 21: 78-94.

Irwansyah, (2005). Internet uses, gratifications, addiction, and loneliness among international students. Unpublished master's thesis, University of Hawaii, Department of Communication.



İmamoğlu, S. (2008). Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İşlek, M. S. (2012). "Sosyal Medyanın Tüketici Davranışlarına Etkileri: Türkiye'deki Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma" Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Jansen, B., Zhang, M., Sobel, K., Chowdury, A. (2009). Twitter Power: Tweets as Electronic Word of Mouth. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 60 (11): 2169-2188.

Jelenchick L.A., Eickhoff J.C. ve Moreno M.A. (2012) "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 52: 128-130.

Joiner, T. E. (2002). The core of loneliness. *Journal Of Personality Assessment*, 79 (3): 472-491.

Jones, W. H., Freemon, J. E., Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness. Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49: 27-28.

Kahraman, M. (2009). "Rakamlarla Sosyal Medya".

Kaltiala, H. R., Lintonen, T., Rimpela, A. (2004). Internet Addiction Potentially Problematic Use of The Internet in a Population of 12-18 Year-Old Adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12(1): 89-96.

Karaçor, S. (2007). Reklam İletişimi İnternet ve Gazete Reklamlarının Etkilerine Yönelik Bir Araştırma. Çizgi Kitapevi Yayınları, Konya.

Karaduman, M. (2013). İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N., Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 27-39.

Karal, H. & Kokoç, M. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması, Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 1(3): 251-263

Kendall, L. (1998). Meaning and identity in "Cyberspace": The performance of gender, class and race online. Symbolic interaction, 2 (2): 129-153.

Kendell, R. E. (1970). Relationship Between Aggression and Depression: Epidemiological Implications of a Hypothesis. Archives of General Psychiatry, 22: 308-318.

Kietzman, J. H. (2011). Understanding the functional building blocks of social media, Business Horizons, 54: 241-251.

Kim, S., Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies- Focusing on the alienation factor - International Journal of Human Ecology, 3(1): 1-19.

Kiralla, L. V. (2005). Internet addiction disorder: A descriptive study of college counselors in four-year institutions. Unpublished doctorate's thesis, Department of Organizational Leadership, University of La Verne.

Kirschenbaum, A. (2004), Generic Sources of Disaster Communities: A Social Network Approach, International Journal of Sociology and Social Policy, 10-11.

Koçak, R. (2003). Duygusal İfade Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara.

Köknel, Ö. (1997). İnsanı Anlamak, Altın Kitaplar Yayınevi, 6. Basım, İstanbul.

Körler, Y. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, , Eskişehir.

Koroğlu, E. (2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Koroğlu, E., Sargın, E., Türkçapar, H. (2007). Şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar. Amerikan Psikiyatri Birliği, Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve.

Köse, E. (2009). Yurttta Kalan ve Ailesi ile Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Muko-padhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psycho-logical well-being? *Am Psychol*, 53: 1017-1031.

Kraut, S., Kiesler, B., Boneva, J. (2002). A Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58: 49-74.

Kutlu, M. (2005). Yetistirme Yurdu Yasantisi Geçiren Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24): 89-109.

Lenhart, A., Madden, M., Macgill, A.R., ve Smith, A. (2007). Teens and social media: The use of social media gains a greater foothold in teen life as they embrace the conversational nature of interactive online media. *Pew Internet and American Life Project*.

Levine, I., Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation between individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54: 717-733.

Libet, J. M., Lewinsohn, P. M. (1973). Concept of Social Skill with Special Reference to the Behaviour of Depressed Persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40: 304-312.

Liebert, E. (2011). Facebook Masalları, Çeviren Nehir Güler, İstanbul: Derin Kitap.

Maiuro, R. D., Cahn, T. S., Vitaliano, P. P., Wagner, B. C., Zegree, J. B. (1988). Anger, Hostility, and Depression in Domestically Violent Versus Generally Assaultive Men and Nonviolent Control Subjects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56: 17-23.

Mansumitrchai, S., Park, C.H. ve Chiu, C.L. (2012). Factors underlying the adoption of social network: A study of Facebook users in South Korea. *International Journal of Business and Management*, 7(24): 138-153.

Mazman, G. ve Usluel, Y.K. (2011). Gender differences in using social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 10 (2).

McKenna, K., Bargh, J. (2000). Plan 9 from cyberspace, The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4: 57-75.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68: 417-422.

Medora, N., Woodward, J. C. (1986). Loneliness Among Adolescent College Students at a Midwestern University. *Adolescence*, 21(82): 391-402.

Metalsky, G. I., Joiner, T. E. (1992). Vulnerability to Depressive Symptomatology: A Prospective Test of the Diathesis-stress and Causal Mediation Components of the Hopelessness Theory of Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 667-675.

Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behaviour*, 16: 13-295.

Moreno, J. K., Fuhrman, A., Selby, M. J. (1993). Measurement of Hostility, Anger, and Depression in Depressed and Nondepressed Subjects. *Journal of Personality Assessment*, 61: 511-523.

Morris, M., Ogan, C. (2004). *The Internet As Mass Medium*. McQuail's Reader in Mass Communication Theory, London, Sage Publications, 134-145.

MUNENE, A.G., NYARIBO, Y.M. (2013). Effect of Social Media Pertication in the Workplace on Employee Productivity, *International Journal of Advances in Management and Economics* 2(2): 141-150

Murali, V. George, S. (2007). Lost Online: an Overview of Internet Addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1): 24-30.

Nalwa, K., Anand, A. (2003). Internet Addiction in Students. A Cause of Concern, *Cyber Psychology and Behaviour*, 6 (6): 653-656.

Newhagen, J., Rafaeli, S. (1996). Why Communication Researchers Should Study the Internet. A Dialogue, *Journal of Communication*, 46 (1): 4-13.

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10: 173-176.

O’Leary, K. D., Wilson, G. T. (1986). *Behaviour Therapy: Application and Outcome*. Prentice–Hall, 202-227.

Öksüz, Y. (2005). *Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 2: 186-187.

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). “Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3: 155-61.

ÖZDEMİR, S. (2014). *Sosyal Medyanın Örgüt İçi İletişimdeki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta

Özgüven, E. (1992). *Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7: 5-13.

Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Özsoy, O. (2010). *İnternetin Kararttığı Hayatlar: İnternetin Hayatımıza Etkisi*. Pozitif Yayınları, İstanbul.

Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozukluğu*. Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara. 291-342.

Öztürk, M. O., Uluğ, B., Çuhadaroglu, F., Kaplan, I., Ozgen, G., Rezaki, M. (1993). *ICD-10 Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar Sınıflandırılması*. Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını, Ankara.

Painuly, N., Sharan, P., Mattoo, S. K. (2005). *Relationship of Anger and Anger Attacks with Depression: a Brief Review*. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 255: 215-222.

Park, Y. (2004) *Perfectionism and loneliness as predictors of depressive symptoms: A test of an integrative model*. *Journal of Young Investigators*, 10(1).

Pennebaker, J.W. (1989). *Confession, inhibition, and disease*. *Advances in experimental social psychology*, New-York, 221-244.

- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. A sourcebook of current theory, research, and threapy, 1-8, New York: Wiley Interscience.
- Plante, T. G. (2005). Contemporary Clinical Psychology, USA.
- Poytner, R. (2010). The Handbook of Online and Social Research. West Sussex: Johny Wiley ve Sons.
- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality and Social Psychology*, 5: 239–264.
- Ryan, K. (2009). Twitter Study
- Sadler, W. A., Johnson, T. B. (1980). From Loneliness to Anomia, The Anatomy of Loneliness, New York: International University Press.
- Safko, L. (2010). The Social Media Bible. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44: 127-139.
- Sarıhan, C. Ö. (2007). Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Annelerin Aile İşlevlerini Algılamaları ile Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Sayımer, İ. (2008). Sanal Ortamda Halkla İlişkiler. Beta Yayınları, İstanbul.
- Seligman, M. E. P. (1992). Helplessness: On Depression, Development, and Death. New York: W.H. Freeman and Company.
- Sermat, V. (1974). Some situational and personality correlates of loneliness. The anatomy of loneliness, 305-318, New York.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). Problematic internet use. Proposed classification and diagnostic criteria, *Depress Anxiety*, 17: 207-216.
- Skelton, A. (2012) Social Demographics: Who’s Using Today’s Biggest Networks.

- Song, I., LaRose, R., Eastin, MS., Lin, CA. (2004). Internet gratifications and internet addiction: On the uses and abuse of new media. *Cyber Psychology and Behaviour*, 7: 384-394.
- Sorenson, M. J., Mors, O., Thomsen, P. H. (2005). DSM-IV or ICD-10-DCR diagnoses in child and adolescent psychiatry: *European Child and Adolescence Psychiatry*, 14: 335-340.
- Soygür, H., Cankurtaran, E. (2008). Diğer psikotik bozukluklar, *Güncel Klinik Psikiyatri* Editörler: Işık E, Taner E, Işık U. Baskı: Golden Print Matbaası. Şubat 2008, 115-131.
- Spitzberg, B. H., Hurt, H. T. (1987). The relationship of interpersonal competence “and skills to reported loneliness across time. *Loneliness: Theory, research and applications*, 157-172.
- Stephenson, W. (1988). *The play theory of mass communication*. NJ, Transaction Books.
- Strauss, J. A., El-Ansaryand, Frost (2003). *E-Marketing, Third Edition*, PearsonPrenticeHal.
- Subrahmanyam, K. ve Smahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. New York: Springer.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York
- Şeker, T. (2005). *İnternet ve Bilgi Açığı, Çizgi Kitabevi Yayınları*, Konya.
- Tarcan, A. (2005). *İnternet ve Toplum*. Anı Yayıncılık Eğitim ve Danışmanlık, Ankara.
- Thatcher, A., Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4): 793-809.
- Timisi, N. (2003). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Demokrasi*. Ankara, Dost Kitabevi Yayınları.
- Tvedt, H. (2007). *Internet Use and Related Factors Among Fifth-Graders*. Unpublished master’s thesis, Umeå University, Department of Psychology.

- Uysal, Mithat, Karakoca, A. (1996). Windows 95 ve Windows 95 ile İnternet. İstanbul: Beta Yayım Dağıtım A.Ş.
- Volkan, V. (1985). Depressive states and their treatment. New Jersey/ London: Jason Aronson Inc.
- Wang, W. (2001). Internet Dependency and Psychosocial Maturity among College Students. *Human-Computer Studies*, 55: 919-938.
- Wang, X., Yu, C., Wei, Y. (2012). Social Media Peer Communication and Impacts on Purchase Intentions: A Consumer Socialization Framework, *Journal of Interactive Marketing*.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression. A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39: 1238-1244.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotion and social isolation Cambridge, MIT Press.
- Williams, EG. (1983). Adolescent loneliness. *Adolescence*, 18: 51-66.
- Williams, J. M. G., Watts, F. N., MacLeod, C., Mathews, A. (1997). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*. Great Britain: John Wiley ve Sons.
- Yağmurlu, A. (2011). Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya, *Selçuk İletişim Dergisi*, 7 (1): 5-15.
- Yahyaoglu, R. (2007). Yalnızlık Psikolojisi: “Kurt Kapanından Huzur Limanına”. İstanbul.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M. (2005). SCL-90-R and 16PF Profiles of Senior High School Students With Excessive Internet Use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7): 407.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 237-260.
- Yılmaz, E., Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59): 451-469.



Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencileri için Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Genel Tıp Dergisi, 18(2): 71-79.

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. American Behavioral Scientist, 48(4): 402-415.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy. Theory and application. Loneliness, A sourcebook of current theory, research and therapy, New York, 379-406.

Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. Cyber Psychology and Behaviour, 10(5): 671-679.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. Psychol Rep, 79: 899-902

Young, K. S. (1997). What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. Paper pre-sented at the 105th annual conference of the American Psychological Association.

Young, K. S., Rodgers, R. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. Cyber Psychology and Behaviour, 1(1): 25-28.

Young, K.S. (2004). İnternet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, American Behavioral Scientist, 48(4): 402-415.

Yüksel, F. (1991). İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencileri için yalnızlık düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zeybek, I. (2002). Yeni Bir İletişim Dizgesi. Chat Dili, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 14: 417-434.

Zlotnick, C., Kohn, R., Keitner, G., Grotta, S. A. D. (2000). The Relationship Between Quality of Interpersonal Relationships and Major Depressive Disorder: Findings from the National Comorbidity Survey. Journal of Affective Disorders, 59: 205-215.

## EK-I

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU ve SOSYAL MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ

Aşağıda sosyal medya ve internet kullanımı ile ilgili sorular bulunmaktadır. Anketimiz sizden gelen cevaplar doğrultusunda sosyal medya ve internet kullanımının gençler üzerinde bıraktığı etkiyi test etmek için hazırlanmıştır.

Yaş:

Cinsiyet: Erkek  Kadın

Doğum yeri:

Üniversite/Bölüm:

Aylık gelir düzeyi:

S1	Facebook hesabınız var mı?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
S2	Ne kadar süredir var?	
S3	Ne sıklıkla kullanıyorsunuz?	
S4	Twitter hesabınız var mı?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
S5	Ne kadar süredir var?	
S6	Ne sıklıkla kullanıyorsunuz?	
S7	İnstagram hesabınız var mı?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
S8	Ne kadar süredir var?	
S9	Ne sıklıkla kullanıyorsunuz?	
S10	Günde kaç saat cep telefonu kullanıyorsunuz?	
S11	Cep telefonundan sosyal medya hesaplarınıza ulaşabiliyor musunuz?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
S12	Günde ne sıklıkla kontrol ediyorsunuz?	
S13	İnternet üzerinden diğer kullanıcılar ile yeni ilişkilere başlıyor musunuz?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>

S14	İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kaldığınız oluyor mu?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
S15	Yaşamınızla ilgili sorunlardan internet vasıtasıyla kaçtığınız oluyor mu?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
S16	Başkaları ile dışarıya çıkmak yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ediyor musunuz?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
S17	Yapacak başka işiniz olmasına rağmen sosyal medya hesaplarınızı sık sık kontrol ettiğiniz oluyor mu?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
S18	İnternete fazla zaman ayırdığınızdan dolayı notlarınız ya da okul ödevleriniz aksıyor mu?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
S19	İnternete olmadığınız zaman keyifsiz, sinirli oluyor musunuz?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>

## EK-II

### UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

#### UCLA-LS

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2.Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3.Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4.Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5.Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6.Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7.Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1	2	3	4
9.Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12.Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4
13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4

15.İstedığım zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16.Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18.Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19.Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20.Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

## EK-III

### Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir, çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dâhil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (x) işareti koyunuz.

- 1** (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
  - (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  - (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  - (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2** (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
  - (1) Gelecek için karamsarım.
  - (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  - (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3** (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
  - (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
  - (2) Geçmişte baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
  - (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4** (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  - (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
  - (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  - (3) Herşeyden sıkılıyorum.
- 5** (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
  - (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  - (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  - (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6** (0) Kendimden memnunum.
  - (1) Kendimden pek memnun değilim.
  - (2) Kendime kızgınım.
  - (3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7** (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
  - (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
  - (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.

(3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.

**8** (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.

(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.

(2) Kendimi öldürmek isterdim.

(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm

**9** (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.

(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.

(2) Çoğu zaman ağlıyorum.

(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum

**10** (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.

(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.

(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.

(3) Canımı sıkkan şeylere bile artık kızamıyorum.

**11** (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.

(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.

(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.

(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

**12** (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.

(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.

(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

**13** (0) Her zamankinden farklı görüdüğümü sanmıyorum.

(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.

(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.

(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

**14** (0) Eskisi kadar iyi iş güc yapabiliyorum.

(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.

(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.

(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

**15** (0) Uykum her zamanki gibi.

(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.

(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

**16** (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.

(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.

(2) Her şey beni yoruyor.

(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

- 17** (0) İştahım her zamanki gibi.  
(1) Eskisinden daha iştahsızım.  
(2) İştahım çok azaldı.  
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
- 18** (0) Son zamanlarda zayıflamadım.  
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.  
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.  
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19** (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.  
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.  
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.  
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20** (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.  
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.  
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.  
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21** (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.  
(1) Yaptıklarımın dolayısıyla cezalandırılabilirim diye düşünüyorum.  
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.  
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.



## **ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

ADI SOYADI: GİZEM YALÇIN

DOĞUM YERİ: BATMAN

DOĞUM TARİHİ: 02.01.1991

MEDENİ HALİ: BEKAR

E-MAIL: pskgisemyalcin@gmail.com

ADRES: Atakent mah. Boshporus city No:16/21 Halkalı/Küçükçekmece-  
İSTANBUL

TELEFON: 0 534 872 88 06

### **EĞİTİM DURUMU**

2009-2013 İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Lisans Programı

2013-2015 İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans Programı

2004-2009 Özel Doğa Koleji/BATMAN

1997-2004 Özel Doruk Koleji/BATMAN

### **İŞ BİLGİLERİ**

2014/04 BİLFEN EĞİTİM KURUMLARI (PSİKOLOG)

### **YABANCI DİL**

İngilizce: Orta düzey