

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS olarak kabul edilmiştir.

ÖNSÖZ

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte günümüzde internet kullanımı ve bununla birlikte sosyal medya kullanımı da giderek artmaktadır. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ve sosyal medyaya erişimin çok kolay olması insanların duygu ve düşüncelerini sosyal medya üzerinden rahatlıkla ifade edebilir. Hayatın bir parçası olarak sosyal medya üzerinden oluşturulan arkadaşlıklar kişinin daha çok sosyal medyayla iç içe olmasına olanak sağlıyor. Sosyal medya kullanan kişilerin boş zamanlarını değerlendirme, kendini özgürce ifade edebilme, fotoğraf paylaşımı, video paylaşımı, bilgi paylaşımı, yeni arkadaşlıklar edinme vb. gibi birçok özelliği vardır. Tüm bunların yanı sıra sosyal medyayı kullananların zamanla insanın isteği dışında sosyal medya üzerinde geçirilen zamanın nasıl geçtiğini anlamayan kişilerin yalnızlığa düştüğü ve depresyona girmeye bir adım daha yakın olduğu görülmektedir.

Tüm bunlar göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının, yalnızlık ve depresyonla ilişkisinin incelenmesi ve bu konuda çeşitli önlemler alınarak önerilerin sunulması amacıyla alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIMININ, YALNIZLIK VE DEPRESYONLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Döndü Kara

Yakın Doğu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Haziran, 2015

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yağmur Çerkez

Günümüzde iletişim teknolojileri hızla gelişmektedir. Bu gelişme kişilerin internet ve Web araçlarını daha fazla kullanmasına yol açmaktadır. Bu araçlardan en önemlisi ise sosyal medyadır. Sosyal medya; kullanıcıların kendilerini ifade ettikleri ve diğer kullanıcılar ile bağlantıda kaldığı yeni bir sanal medyadır. Araştırma bölümünde ise; cinsiyet faktörünün sosyal medyaya etkisini belirlemek amacıyla hazırlanmış olan anket, üniversite öğrencileri tarafından cevaplandırılmıştır. Araştırmaya KKTC'deki Yakın Doğu Üniversitesi'ndeki İlahiyat Fakültesi, Eczacılık Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören toplamda 600 katılımcıya ulaşılmış, fakat boş olan veya eksik doldurulan anketler çıkarıldığı zaman toplam 530 katılımcıdan elde edilen veriler araştırma kapsamında incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak; Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Ucla Yalnızlık

Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Bulgulardan elde edilen verilere göre; üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarını ve günlük kullanım saatlerini, ebeveynlerin birlikte yaşayıp yaşamama durumlarına göre sosyal medyayı kullanma sıklıklarını SPSS paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Ayrıca bulgulardan elde edilen verilere göre; üniversite öğrencilerinin yaş faktörü sosyal medyayı kullanma da etkisinin çok olup olmadığını anlamak için, verdiği cevaplar sonucunda ortaya çıkan veriler SPSS paket programı yardımıyla analiz edilmiştir.

Sonuç olarak, cinsiyet faktörü çalışmamızda sosyal medya kullanımının cinsiyet açısından incelediğimizde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu durum da bize gösteriyor ki sosyal medya kullananların cinsiyet açısından önem teşkil etmiyor. Ayrıca Demografik Bilgi formlarından alınan araştırmamızda yer alan ebeveynlerinin evli/boşanmış olup olmadığına bakarak anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı saptanmıştır. Bu da araştırmamıza katılan öğrencilerin ebeveyn birlikte yaşayıp yaşamaması sosyal medya kullanım amacı açısından önemli rol oynamaktadır. Sosyal medya kullanımında araştırmamıza katılan fakülteler arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın eğitim ve ilahiyat fakülteleri arasında olduğu ve eğitim fakültesinin sosyal medya kullanımında ortalamalarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu da sosyal medya kullanımı bireyin depresyona girmesinde önemli rol oynamaktadır. Sosyal medya kullanım saatleri arasında da anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Anahtar sözcükler: Yalnızlık, Depresyon, Sosyal medya, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı.

ABSTRACT

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE USE OF THE SOCIAL MEDIA BY UNIVERSITY STUDENTS, LONELINESS AND DEPRESSION

Döndü kara

Near East University
Institute of Education Sciences
Department of guidance and
psychological counseling

Master Thesis

June, 2015

Advisor: Yrd. Doç. Dr. Yağmur Çerkez

Nowadays, communication technologies are rapidly developing. These developments lead to a more frequent use of the Internet and Web tools by people. The most important of these tools is the social media. Social media is a new virtual media in which users express themselves and keep themselves in connection with other users. In the research part, the survey prepared to determine the effect of the gender factor on the social media has been answered by university students. A total of 600 participants contributed to the research studying at Faculty of Theology, Faculty of Pharmacy and Faculty of Education and Near East University in the TRNC, but the data obtained from 530 participants were studied within the scope of the research due to blank or incomplete surveys. Demographic Information Form, Beck Depression Inventory and the UCLA Loneliness Scale were used as data collection tool. T-test and Analysis of Variance (ANOVA) were used in the data analysis.

The data obtained from the answers of the university students were analysed by using SPSS in order to find out the aim of using the social media and the time of their daily

use, the frequency of using social media depending on living with parents or away from parents and the effect of the age factor of students on using the social media according to the data obtained from the findings. Consequently, it is declared that no difference is observed in the use of social media considering the gender factor. This situation demonstrates that the gender does not constitute importance for the users of the social media. Moreover, a significant difference was observed considering the marital status of the parents who participated in the research obtained from the Demographic Information forms. Therefore, this shows that living with parents or away from parents play an important role in terms of the aim of the students that participated in the research in using the social media. A significant difference was recorded on the use of the social media among the faculties that participated in the research. This recorded difference was observed between the Faculty of Education and Faculty of Theology; and the average use of social media by the Faculty of Education was found significantly higher. A significant difference was revealed between the social media and the levels of depression. Thus, this plays a key role for individuals in the falling into depression due to the use of social media. A significant difference also exists on the time of use of the social media.

Keywords: Loneliness, Depression, Social Media, The use of Social media, university students.

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.2.1. Alt amaçlar.....	6
1.3. Önem.....	6
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Kısaltmalar.....	8

BÖLÜM II

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. İnsan Doğasında İletişimin Yeri.....	9
2.2. İletişim Araçları.....	11
2.2.1. Bilişsel iletişim araçları:.....	11
2.2.2. Görsel-İşitsel iletişim araçları:.....	11
2.2.3. Telekomünikasyon iletişim araçları:.....	12
2.2.4. Kali-Grafik iletişim araçları:	12

2.2.5. Organizasyon iletişim araçları:.....	12
2.2.6. Sanatsal iletişim araçları:.....	12
2.3. İnternet Kullanımı.....	13
2.4. Sosyal Ağlar.....	15
2.5. Facebook Kullanımı.....	21
2.6. Depresyonla İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	22
2.6.1. Depresyon Tanımlanması.....	22
2.6.2. Depresyon Kavramsal Çerçeve.....	26
2.6.2.1. Psikoanalitik Kuram:.....	26
2.6.2.2. Davranışçı Yaklaşım.....	28
2.6.2.3. Bilişsel Kuramlar:.....	29
2.7. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	33
2.8. Sosyal Medya Kullanımı İle İlgili Araştırmalar.....	43
2.9. Depresyonla İlgili Araştırmalar.....	45
2.10. Sosyal Ağlar ve Depresyonla İlgili Araştırmalar.....	46
2.11. Yalnızlık İle İlgili Araştırmalar.....	47

BÖLÜM III

3. YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırmanın Modeli.....	49
3.2. Evren ve Örneklem.....	50
3.3. Bulgular ve Yorum.....	50
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	51
3.3.2. Betimsel Analiz.....	53
3.3.3. Cinsiyetin Sosyal Medya Kullanımına Etkisi T-testi.....	53
3.3.4. Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumları.....	54
3.3.5. Fakülteler Açısından Betimsel Analiz Sonuçları.....	54
3.3.6. Anova Analiz Sonuçları.....	55
3.3.7. Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon ilişkisi.....	56
3.3.8. Sosyal Medya Kullanımının Cinsiyet Açısından Sonucu.....	57
3.3.9. Ebeveynlerin Sosyal Medya Kullanımı.....	57
3.3.10. Yaş Analizi T-testi.....	59
3.3.11. Saat Analizi Alt Ölçekleri.....	59
3.3.12. Saat Açısından Alt ölçekler.....	60
3.3.13. Post-Hoc Tekniği.....	61
3.3.14. Betimsel Analiz.....	62
3.3.15. Saat Kullanımı Alt Ölçekleri.....	63
3.4. Veri Toplama Araçları.....	64
3.4.1. Demografik Bilgi Formu.....	64
3.4.2. Sosyal Medya Kullanma Ölçeği.....	65

3.4.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	65
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	66
3.5. Verilerin Analizi.....	66

BÖLÜM IV

4. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
4.1. Sonuçlar	68
4.2.Öneriler.....	69
KAYNAKÇA.....	71
EKLER.....	81
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	81
Ek 2: Sosyal Medya Kullanma Ölçeği.....	82
Ek 3: Beck Depresyon Ölçeği.....	83
Ek 4: Ucla Yalnızlık Ölçeği.....	86

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, varsayımları, önemi ve sınırlılıkları üzerinde durulmuş, araştırmada geçen bazı kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1.Problem

Teknoloji insan hayatını kolaylaştırarak toplumsal gelişmeye katkısı olan bir iletişim aracıdır. Öte yandan teknolojinin gelişmesiyle son dönemlerde kullanımı gittikçe yaygınlaşan ve sosyal hayatı etkisi altına alan internet kullanımının bilinçsiz kullanımı bireysel ve toplumsal hayata yönelik tehditler oluşturmaktadır (Armstrong, Phillips, & Salıng, 2000; Ceyhan ,Ceyhan, & Gürcan, 2007; Kubey, Lavin, & Barrows, 2001; Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005;Öztürk, Odabaşıoğlu, Eraslan, Genç, & Kalyoncu, 2007). Bazı araştırmacılar (Chou, Condron & Belland, 2005) interneti, özellikle gençler arasında iletişim ve sosyalleşme için vazgeçilmez bir araç olduğunu düşünmektedir.

İnternet, günümüzde eğitim, iş ve insan yaşamında çok önemli bir iletişim ve bilgi paylaşım aracıdır. Her geçen gün yaygınlık gösteren ve teknolojik imkanların artmasıyla erişilmesi kolay internet, kullanıcılarına bilgiye erişimde kolaylık, iletişim ve sosyalleşme bakımından özgürlük her istediğini yapan birey olarak insanların karşısına çıkmaktadır. İnternet kullanımının yol açabileceği olumlu ve olumsuz sonuçlar, interneti kullanma nedenleri ve amaçlarıyla ilişkilidir (Bayraktutan, 2005). Gençler üzerinde yapılan bir çalışmada sohbet, oyun gibi alışkanlık yapan sitelerin filtelenmesi yani erişiminin engellenmesi durumunda, internet kullanıcılarının,

interneti bilgi ve haber amacıyla kullanmaya başladıkları ve kullanım sürelerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Günüç & Kayri, 2008).

Ancak, yapılan bazı araştırmalar ise internetin, bireyin yaşamında olumsuz etki ve sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal medya, içinde bulunduğumuz çağın kuşkusuz son derece önemli bir iletişim aracıdır. Bunların en önemlisi, sosyal medya alışkanlığı, ardından internet yüzünden aile, arkadaş ilişkilerinde olumsuz davranışlar; sosyal, iş ve eğlence amaçlı faaliyetleri azaltmak veya hiç yapmamak, artan kaygı düzeyi, içe kapanma, depresyon ve yalnızlık hissinin artması olarak sıralanmaktadır (Murali & George, 2007).

Sosyal medya, sürekli güncellenebilmesi, çoklu kullanıma açık olması, sanal paylaşım olanağı tanınması vb. açısından en ideal mecralardan biri olarak kendini göstermektedir. İnsanlar sosyal medyada günlük düşüncelerini yazmakta, bu düşünceler üzerine tartışabilmekte ve yeni fikirler ortaya koyabilmektedirler. Ayrıca kişisel bilgilerinin yanında çeşitli fotoğraflar, videolar, paylaşabilmekte, iş arayabilmekte ve hatta bulabilmekte ayrıca sıkılmadan gerçek dünyayı sanal ortamda yaşayabilmektedirler. Bu durum gün geçtikçe tüm dikkatlerin bu alana yönelmesine sebep olmakta ve yenilenen sanal dünyaya yeni bir kavramsal çerçeve çizmektedir. Bilgi ve iletişim kaynağı olarak kullanılan internet bazı kişiler için alışkanlık olarak ortaya çıkmıştır. Gerçek dünyada yaşayamadıkları ilişkileri ve anlatamadıkları duygularını veya düşüncelerini internet ortamında rahat bir şekilde ifade edebilmektedirler.

Günümüzün sanal ortam kullanıcıları tarafından bir alışkanlık haline gelen sosyal medya kullanımı, her kültürden ve her kesimden olan geniş kitlelerin, sosyal taleplerine yanıt verirken; aynı zamanda sosyal medya ortamı eleştirenlerin odak

noktasında bulunmaktadır. Yeni iletişim ortamlarının gelişmesi, her kesimden bilgi iletişim teknolojilerine olan ilginin artması, sosyal medyanın popülerliğini arttırmakta ve sosyalleşme kavramına da yeni bir boyut kazandırmaktadır.

Yalnızlık; sosyal ilişkilerde sorun yaşamayı veya sosyal ilişkilerde yetersiz, karar verme yetersizliğini, kendinin ya da diğerlerinin zayıflıklarına odaklanmayı içerir (Copel, 1988). Arkadaşlık duygusunu daha az yaşayan yalnız bireyler (Tiikkainen & Heikkinen, 2005) kendilerini umutsuz hissederler (Girgin, 2009). İşler istedikleri gibi gitmediğinde yeniden harekete geçmekten kaçınıyor, olumsuz sonuçlardan sürekli endişe duyuyor, problem ile yüzleşmek yerine problemden kaçıyorlar. Ayrıca yaşanan olumsuz yaşantılar yalnız bireylerin şu anlarını değil geleceklerini de olumsuz etkiliyor (Hoglund & Collison, 1989). Aynı çalışmada Sosyal Medya'yı kullanan kişilerin en sık girdikleri sitelerin sohbet ve oyun sitelerinin olduğu belirtilmiştir. Her şeyden önce yalnızlık insanı hayattan soyutlayan ürkütücü bir duygudur ki kişiler bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler.

Bir insanın tek başına yaşaması gibi somut yalnızlık, çevresi tarafından kabul edilemeyen kişinin sorunlar yaşaması sonucu yaşanan yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, bir insanın çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendini anlaşılmamış kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü “yalnızlık” sözcüğüyle dile getirilir (Geçtan, 2004). Bir insan arkadaş çevresi çok olsa bile, toplum içindeyken de kendini yalnız hissedebilir (Koçak, 2003).

İnsanlığın anlamlı bir çoğunluğu için ciddi bir sorun olan yalnızlık (Hsu, Hailey & Range, 1987), mevcut sosyal ilişkilerde nitelik (örn, yakın ilişkilerin yokluğu) veya nicelik (örn, az arkadaşına sahip olmak) olarak farklılık olduğunda oluşan ve bireyde

psikolojik sıkıntı yaratan bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Peplau & Perlman, 1982).Sıklığı ve yoğunluğu değişebilir (Russell, 1982) olsa bile yalnızlık, düşük seviyede yaşam doyumu (Goodwin, Cook & Yung, 2001), düşük akademik başarı (Demir & Tarhan, 2001), sosyal becerilerde yetersizlik (Deniz, Hamarta & Arı, 2005), üniversiteye uyum sağlamada zorluk çekme (Duru, 2008), şiddet eğilimi (Yıldırım, 2007; Haskan, 2009). Cheng ve Furnham (2002)'in yaptıkları çalışma, ergenlerde, kendine güven ve okul performansı ile ilişkili olarak mutluluğu ve yalnızlığın neleri kapsadığını incelemek amacıyla oluşturulmuştur. Kişilik özellikleri, kendine güven, arkadaşlık ve okul başarı derecesi yalnızlık ve mutluluk ile zıt ilişkili olarak bulunmuştur.

Depresif özelliklerin ve dışadönüklüğün doğrudan yalnızlığın habercisi olduğu ifade edilmiştir. Hamburger ve Artzi (2002), yaptıkları çalışmada insanların kişilik yapıları, sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kişinin sosyal medya kullanımını sınırlandıramaması ve sosyal medyaya bağlı günlük işlevselliğin bozulması sosyal medya kullanımı için karakteristik özelliklerdir. Sosyal medyanın interaktif işlevleri alışkanlık açısından risk taşımakta olup, eşlik eden birtakım depresyon, sosyal fobi, gibi vb. kişilik özellikleri sosyal medya alışkanlığına yatkınlık oluşturmaktadır. İnternetin bazı işlevleri alışkanlık riskini arttırabildiği gibi internet diğer alışkanlık türlerinin doyumu için de kullanılabilir.

Üniversite yılları, gençlerin duygusal, davranışsal, sosyal ve fiziksel birçok zorluğu bir arada yaşadığı bir dönemdir. Yükseköğrenim görme fırsatının yarattığı sevincin yanı sıra aile ve alıştığı ortamdaki ayrılma ve yeni ortama uyum sağlama, yeni çevre ve arkadaş edinme, gelecekteki mesleği ve çalışma yaşamı ile ilgili kaygı

gibi birçok sorunla da karşı karşıya kalmaktadır Bu sosyal, kültürel ve ekonomik farklılıklar gençleri psikolojik açıdan olumsuz etkilemektedir. Besser, Flett ve Davis (2002), yaptıkları çalışmada; özeleştiri, bağıllık, kendini soyutlama, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemişler ve çalışmaları sonucunda; bağımlı kişilik özelliğine sahip bireylerin yalnızlık düzeylerinin diğer bireylere göre yüksek olduğunun sonucuna varmışlardır. Bu durumu ise, bağımlı kişiliğe sahip bireylerin bireysel yaşantı deneyimleriyle baş başa kaldıklarında destek ihtiyacı hissettiklerini ve bu ihtiyacın karşılanamaması sonucu yalnızlık duygusuyla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Ernst ve Cacioppo (1999), yaptıkları çalışmada, yalnızlıkla baş etmede ilk yaklaşım olarak, kişinin bireysel mücadelesinin çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar yalnızlıkla baş etmenin yanı sıra yalnızlığı önlemenin de son derece önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerin yalnızlığı önlemek için genellikle; streslerini azaltmak, diğer insanlarla empatik olmaya çalışmak ve zor durumda olan insanlara yardım etmek stratejilerini kullandıkları ortaya konulmuştur.

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının, yalnızlık ve depresyonla ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara alt amaçlar kısmında yanıt aranmıştır.

1.2.1. Alt amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı cinsiyetine göre farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı yaş aralığına göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı sosyal medyayı kullanma sıklıklarına göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Önem

Günümüzde hayatın bir parçası haline gelen sosyal medya kullanımı insan yaşamını birçok alanda etkilemektedir. İnsanların sosyal medya kullanımının yalnızlık ve depresyonla ilişkisinin gün geçtikçe arttığı görülmektedir. Bu çalışmanın temel amacı da, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, depresyon ve sosyal medya kullanımının çeşitli değişkenlerle incelenmesidir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının yalnızlık ve depresyonla ilişkisinin yaş, cinsiyet, ebeveynlerin evli ya da boşanma ve sosyal medya kullanım amacı gibi değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışmanın Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının, yalnızlık ve depresyon konusundaki var olan durumunu ortaya çıkarması ve bu konuda eğitsel anlamda alınabilecek önlemlerle ilgili önerileri açısından insanlara katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Diğer taraftan, alan yazında sosyal ağ sitelerini yoğun olarak kullanan kişilerin içinde buldukları psikolojik durumların (yalnızlık ve depresyon düzeyi gibi) tespiti ile ilgili çalışmaların ve bu psikolojik durumların, bu ortamların benimsenmesi ya da kullanım amaçları ile arasındaki ilişkilerin tespit edildiği çalışmalara rastlanmamaktadır. Özellikle gençlerin bu ortamlara yoğun olarak erişim sağlamalarından kaynaklanan ikili ilişkiler ve sosyal alanlarda yaşadıkları olumsuzlukların göz ardı edilmemesi, yapılacak çalışmalarla durumun tespiti ile gerekli önlemlerin alınması önemli görülmektedir. Bahsi geçen sebeplere dayanarak, üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olan bu araştırmanın, gençlerin yaşadıkları birtakım olumsuzlukların tespit edilmesinde ve sosyal medya kullanımının öğrenciler üzerinde ne gibi etkiler yarattığı ve öğrencilere ne gibi katkıları olduğu buna benzer birçok konuda alan yazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal ağları ne amaçla kullandıkları ve ne düzeyde benimsediklerinin tespit edilmesi, onların bu ortamlara bakış açısını belirleyebileceğinden önemli görülmektedir. Bununla birlikte araştırmanın, yalnızlık ve depresyon boyutunun da yer almasından dolayı, psikolojik faktörlerin sosyal ağlarla ilişkisinin incelenmesine yönelik yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Varsayımlar

1. Üniversite öğrencilerinin, ölçekteki soruları cevaplarırken içtenlikle ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Elde edilen veriler veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
2. Çalışma grubu Yakın Doğu Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
3. Yöntem açısından nicel araştırma veri yöntemiyle sınırlıdır.
4. Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olacaktır.

1.6. Kısaltmalar

PDR: Psikoloji Danışmanlık ve Rehberlik

BDE: Beck Depresyon Envanteri

UCLA: Ucla Yalnızlık Ölçeği

BÖLÜM II

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırma ile ilgili kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. İnsan Doğasında İletişimin Yeri

Bireyin karşısındaki herhangi bir bireye ya da topluluğa karşı taleplerini, duygu ve düşüncelerini aktarabilmesi, diğer bir deyişle kendisini ifade edebilmesi “iletmek” kavramıyla tanımlanabilir. İnsan ilişkilerini tam anlamıyla açıklayabilmemiz için iletmek kavramından başlayarak iletişim de ele almalıyız. İletişimin sözcük yapısı incelendiğinde karşılıklı yapılan bir eylem olduğunu görmekteyiz. İletmeyi kabaca insanın kendisini ifade edebilmesi ve bunu karşısındakine aktarabilme yetisi olarak tanımlayabiliriz.

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamında var olduğu ilk günden beri birbiriyle iletişim içinde olmuştur. Topluluklar halinde yaşayan insanlar, birbiri ile iletişim kurarak yaşamını sürdürmekte ve sosyal hayatın bir parçası olarak da insanların yürüttüğü iletişim faaliyetleri doğrultusunda şekillenmektedir. Diğer insanlarla ve çevresiyle sürekli etkileşim içinde olan insanın modern teknolojiler ile çok daha geniş ‘iletişim’ imkanlarına sahip olması, bireylerin ve toplumların sosyal hayatının da büyük bir değişim geçirmesine neden olmaktadır. Sosyal çevreyle iletişim kurarak toplumun bir parçası haline gelen insan, psikolojik anlamda sağlıklı bir şekilde kalmak için çevresi ile iletişim kurmak zorundadır.

Günümüze kadar yapılan tüm araştırmalar, bireyin etkili bir şekilde çevresi ile iletişim kuramaması halinde toplumdan koptuğunu ve bunun sonucunda da birçok

farklı psikolojik sorunla karşılaştığı görülmüştür. Modern toplum için iletişim, günlük hayatın bir gereksinimi ve sosyal hayattan kopması mümkün olmayan bir ihtiyaçtır. Ruhsal ihtiyaçların giderilmesi için çevresi ile iletişim halinde olması gereken insanoğlu birlikte yaşadığı insanlarla iletişim kurduğu sürece sağlıklı bir birey olarak hayatını sürdürmektedir. Her insanın kullandığı temel iletişim aracı olan dil ve ifade imkanı sunarak insanların birbirini anlamasını sağlar. Her insanın kendi düşüncelerini karşısındaki anlatmak ve karşısındakinin de fikirlerini anlamak için iletişim aracı olarak dili kullanması gerekir. Bu açıdan bakıldığında insanların kullandığı ilk iletişim aracı da dildir. Bebeklik döneminden itibaren öğrenilmeye başlanan bu iletişim aracı sayesinde insanlar toplumun bir parçası haline gelmektedir. Bilgi alışverişi yapılmasına imkan sağlayan iletişim, medeniyetin gelişmesi için de en önemli olmazsa olmazlardan biridir.

Günümüzde dünyanın bir ucundan diğer ucunda çalışan bir bilim adamı dahi elde ettiği bilgileri saniyeler içinde tüm dünya ile paylaşabilmekte ve böylece insanlık mirasının “ortak” olarak geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Nitekim teknoloji de tüm insanlığın ortak mirası olduğundan, modern teknolojilerin büyük bir kısmı iletişimle gelişmektedir.

Bilginin karşılıklı olarak paylaşılmasını sağlayan iletişim araçlarının tamamı, insanlığın gelişimine katkı sağlamaktadır. Milyonlarca insanın bir arada yaşadığı günümüz dünyasında insanların her an birbiri ile etkileşim içinde olması, iletişimin de doğal hayatın bir parçası haline gelmesi demektir. Birbiriyle sürekli olarak iletişim halinde olan insanlar düşüncelerini modern teknolojilerin katkılarıyla hızlı bir şekilde paylaşabilmektedir. Bu da bilgiye olan erişimin hızlanması anlamına gelmektedir (Rahnansaika, 2013).

İnternetin her eve girmesinden sonra artık her mobil aygıtın da internete doğrudan bağlanabilmesi, modern insanın her yerden iletişim kurabilmesini sağlamıştır. Günümüz insanı mobil aygıtlarla internet üzerinden sosyal medya araçlarına saniyelerle ifade edilen bir sürede erişebilmekte ve binlerce insanla kolayca iletişime geçebilmektedir. Tüm bu gelişmelerin sosyal toplum üzerindeki etkileri hala bilim insanları tarafından araştırılmakta ve gelecekte insanoğlunun daha da hızlı iletişim araçları kullanmasının ne gibi etkiler yaratacağı incelenmektedir.

2.2. İletişim Araçları

Bilgi akışını sağlayan araçlara verilen addır. Bu akış, “bireyden çoğula” veya “çoğuldan bireye” yönüyle olan iletişime göre çeşitlenirler. İletişimde duyuya yönelik algılama da söz konusudur. Algılama ve algılatma adına iletişimi sağlayacak, karşılıklı bilgi aktarımını sağlayacak araçlar, çeşitli iletişim araçları ile sağlanmaktadır. Bunları şu şekilde gruplandırmak mümkündür:

2.2.1. Bilişsel İletişim Araçları:

Sanal ortamda, bilgi teknolojilerini kullanılarak gerçekleştirilen, bireysel veya toplu iletişim araçlarıdır. Örneğin e-postalar, formlar, chat'ler, messenger'lar, web kamera'lar, bloglar, vb.

2.2.2. Görsel-İşitsel İletişim Araçları:

Göz ve Kulağımıza hitap eden, multimedya teknolojilerini kullanan, iletişim araçlarıdır. Örneğin TV, sinema, radyo, vb.

2.2.3. Telekomünikasyon İletişim Araçları:

Göz ve kulağa hitap eden, elektrik, elektronik / elektromanyetik, optik teknolojileri kullanarak gerçekleştirilen iletişim araçlarıdır. Örneğin telefon, cep telefonu, fax vb.

2.2.4. Kali-Grafik İletişim Araçları:

Yazı ve çizi ile oluşturularak formatlandırılan ve basım-yayım araçları ile yapılan iletişimdir: Gazeteler, dergiler, afişler, el ilanları, tabelalar, mektuplar, notlar, kitaplar, vb.

2.2.5. Organizasyon İletişim Araçları:

Ekipler aracılığıyla gerçekleştirilen, kişi veya topluma aktarılacak mesajları tanıtım - eğlence - eğitim - gezme - tüketme adına ileten etkinliklerin sağladığı iletişimin araçlarıdır: Fuarlar, event marketing konserleri, defileler, konferans, vb.

2.2.6. Sanatsal İletişim Araçları:

İster plastik, ister estetik olsun her türlü sanat faaliyeti veya sanatçı ile sağlanacak iletişimin araçlarıdır: Dans, resim, müzik, şarkı, sergi, konser, tiyatro, defile, heykel, seramik, animasyon, vb.

2.3. İnternet Kullanımı

Günümüzde, öğrencilerin ve toplumun gereksinimleri yeniden gözden geçirilerek öğrenme ortamlarının şartlarına ve beklentilerine uygun olarak düzenlenmesi zorunlu hale gelmiştir. Bu tür öğretim ortamlarının hazırlanabilmesi için de öğrencileri bilgiye ulaştıracak; bilginin kullanılmasını, üretilmesini ve iletilmesini sağlayacak her türlü aracı kullanabilme imkanlarının sağlanması gerekir (Akkoyunlu, 2003).

Türkiye İstatistik Kurumu araştırmasına göre;

Bilgisayar ve internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla %53,5 ve %53,8 oldu. Bu oranlar erkeklerde %62,7 ve %63,5 iken, kadınlarda %44,3 ve %44,1'dir. Bilgisayar ve internet kullanım oranları, 2013 yılında %49,9 ve %48,9'du. Bilgisayar ve İnternet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubu 16-24'tür. Bilgisayar ve internet kullanımı tüm yaş gruplarında erkeklerde daha yüksektir.

Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre; 2014 yılı Nisan ayında Türkiye genelinde internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı %60,2 oldu. Bu oran 2013 yılının aynı ayında %49,1'di. Evden internete erişimi olmayan hanelerin %42,8'i evden internete bağlanmama nedeni olarak internet kullanımına ihtiyaç duymadıklarını belirtti. Bunu %31,9 ile internet bağlantı ücretlerinin yüksekliği takip etti.

Genişbant internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı %57,2 oldu. Buna göre hanelerin %37,9'u sabit geniş bant bağlantı (ADSL, kablo TV altyapısı üzerinden kablolu internet, fiber vb.) ile internete erişim sağlarken, %37'si mobil genişbant

bağlantı ile internete erişim sağladı. Darbant bağlantı ise hanelerin %6'sında internet erişimi için kullanıldı. İnterneti 2014 yılının ilk üç ayında kullanan bireylerin %58'i ev ve işyeri dışında internete kablosuz olarak bağlanmak için cep telefonu veya akıllı telefon kullanırken, %28,5'i taşınabilir bilgisayar (dizüstü, netbook, tablet vb.) kullandı. Bu oranlar 2013 yılının aynı döneminde sırasıyla %41,1 ve %17,1'di.

İnternet kullanım amaçları arasında sosyal medya ilk sırada yer aldı. İnternet kullanım amaçları dikkate alındığında, 2014 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %78,8'i sosyal paylaşım sitelerine katılım sağlarken, bunu %74,2 ile online haber, gazete ya da dergi okuma, %67,2 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama, %58,7 ile oyun, müzik, film, görüntü indirme veya oynatma, %53,9 ile e-posta gönderme-alma takip etti (Tuik, 2014).

Bilgi toplumlarında internet bilgiye ulaşma ve bilgiyi paylaşmada bir araç olarak önemli bir yere sahiptir. Günümüzde ticari, askeri, akademik ya da devlet kurumları, diğer kurumlarla iş- birliği yapmak; bilgileri bir araya getirmek ve paylaşmak gibi sebeplerle interneti kullanmaktadırlar. İnternet kullanımı ise hızla yaygınlaşmaktadır (Levy, 2000).

Hızlı bir değişim yaşamaktayız. Bu değişime ayak uydurmanın kaçınılmaz sonucu olarak öğretim ortamlarında bilgiye ulaşmayı, bilgiyi kullanmayı ve yaymayı sağlayacak her türlü araç kullanılmak zorundadır. Çevreyle hızlı iletişim kurabilmenin yolu da artık buradan geçmektedir. Yeni bilgi ve iletişim teknolojilerinin öğretim programıyla bütünleştirilmesi öğrencilerin erişebilecekleri bilgi kaynaklarını değiştirmiştir. Örneğin, günlük yaşantının her anına giren ve yüz milyondan fazla insan tarafından kullanılan internet, iletişim aracı ve bilgiye ulaşma

aracı olarak okullarımızda çok önemli bir yere sahiptir. Öğrenciler, interneti yaygın olarak kullanmaktadırlar.

İnternet, geleneksel ortamın yarattığı araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sınırsız bilgi kaynağı ve bilginin paylaşılmasında yeni öğretim yöntemleri sunan internet, öğrenci ve öğretmenlerin çeşitli kaynaklara kolayca ulaşmalarını sağlamaktadır. Bu nedenle birçok eğitimci, interneti, öğretim programlarını geliştirmek amacıyla kullanmaktadır (Akkoyunlu, Atav & Sağlam, 2006). Geleneksel olarak yüz-yüze meydana gelen etkileşimler, online sosyal ağlarda, web konferanslarının, gerçek zamanlı iş birliği teknolojilerinin, anlık mesajlaşmanın, paylaşılan online iş alanının ve internet yoluyla yapılan interaktif yazışmaların yakınlaştırma sinerjisini kullanarak, online olarak yürütülür.

2.4. Sosyal Ağlar

Sosyal ağlar, katılımcıların ilişkiler kurabildiği ve diğer kullanıcılarla Web üzerinde kaynakları paylaşabildiği, arkadaşlarla sohbet edilen online topluluklardır (Carminati vd., 2006). Online topluluk türü olarak sosyal ağlar, kullanıcılar arasındaki ilişkilerin geliştirildiği web siteleri olarak ifade edilen online toplulukların en saf ve en sade biçimidir (Buss & Strauss, 2009). Online sosyal ağlar ya da sosyal ağ siteleri (İngilizce kısaltması SNS), 21. yüzyılın en çok dikkat çeken teknolojik fenomenlerinden birisidir. Değişik sosyal ağ siteleri günümüzde etkili olarak en çok ziyaret edilen Web siteleri arasındadır (Giles & Hogben 2007). Bu tarz siteler, yarı biçimlendirilmiş bir formda bireylerin kişisel bilgilerini yayımlamasına imkan vermektedir ve çeşitli türlerde ilişkileri olan diğer üyelere bağlantıları ifade etmektedir (Finin vd., 2005).

Sosyal ağ kavramı incelendiğinde alan yazında birçok sosyal medyanın tanımı yer almaktadır. Bazı araştırmacılar sosyal ağları, kişiler arasındaki karşılıklı iletişimi destekleyen, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin paylaşımını her geçen gün artıran ve herkesin kendi kişisel profilini ve iletişim kurmak istediği arkadaş listesini oluşturma şansı veren web tabanlı ortamlar olarak tanımlamaktadır (Vural ve Bat, 2010). Preeti (2009)'a göre, sosyal ağ kavramı; ortak bir amaç doğrultusunda kişilerin düşüncelerini paylaşmalarını ve birbirleriyle etkileşime girmelerini kolaylaştıran internet üzerinden bir topluluk oluşumunu ifade etmektedir.

Bireyler arasında kişisel ya da profesyonel ilişkilerin oluşturduğu ağ olarak adlandırılabilir olan sosyal ağlar günlük yaşam tarzının önemli bir parçası haline gelmiş ve gittikçe insan hayatında daha da önem kazanmaya başlamıştır. Kullanıcılar, sosyal ağlar üzerinden yeni iletişim ortamlarının sunduğu hemen hemen tüm özelliklerden yararlanmakta ve aktif olarak paylaşım sağlamaktadırlar. Bilgi iletişim değişiminin bu kadar yaygın hale gelmesi her geçen gün yeni sosyal ağların oluşmasına yol açmaktadır.

Günümüzde en çok baskın olan kültür katılımcı kültürdür. Böyle bir kültürde üyeler katkılarının önemli olduğuna inanmakta ve birbirleriyle etkileşimde belli bir sosyal bağ kurmaktadır. En azından yaptıkları veya yarattıkları hakkında diğer insanların ne düşündüğüne önem vermektedirler. Katılımcı kültürün günümüzdeki en belirgin özelliği çevrimiçi sosyal ağlardır. Bu ağlar, çeşitli sosyal ağ (social networking) siteleri kullanılarak oluşturulmaktadır. Sosyal ağlarda aslında işin özü sanal bir “cemaat” oluşturup bunlarla birlikte hareket etme, fikirleri paylaşma, yeni çözümler üretme ve benzeri çalışmalar yapmaktır.

Sosyal paylaşım ağı tanımına uygun tipteki ilk site örnekleri “Classmates.com” (1995) ve “SixDegrees.com” (1997) siteleridir (Akyazı & Ateş, 2012).

Classmates.com özellikle geçmişteki sınıf arkadaşlarının bulunmasına yönelik bir tema sunarken, SixDegrees.com kullanıcılarına profil yaratma ve arkadaşlarını listeleme olanağı sunmuştur. 1997-2009 yılları arasında çeşitli etnik grupların kişisel ve profesyonel profillerini paylaştıkları siteler ortaya çıkmıştır. Bu siteler, özellikle yerel dillerde hizmet vermeye başlayarak tüm dünyaya yayılmış ve küresel kültür olarak karşımıza çıkmaktadır. Manav Türkleri, Tatarlar, Abhazlar ve Çerkezler bu gruplardan sadece bir kaçıdır.

Sosyal ağlar, bir iletişim kanalı olarak bir araya gelen grupların en son örneklerinden biridir. Aslında bu şekilde bir araya gelen insanların yarattığı ortam herkesin birbirini tanıdığı park, kafe gibi yerleri anımsatmaktadır. Gençler arkadaşlarıyla iletişime geçebilmek için çeşitli ortamlara girerler. Diğer insanlar hazır buldukları ortamlarda gerçekleşen konuşmaya ilginç bir şeyler söyledikleri sürece dahil edilirler, aksi halde göz ardı edilirler.

Sosyal ağların tanımlarının yanı sıra, bu konuda yapılan araştırmaların kapsamı da çeşitlilik göstermektedir. Sosyal ağ sitelerine yönelik kültürel araştırmalar (Vitkauskaitė, 2011), gençlerin sosyal ağ kullanım amaçları ve alışkanlıklarını belirlemeye yönelik araştırmalar (Boyd & Ellison, 2007; Karal & Kokoç, 2010; Lockyer & Patterson, 2008; Vural & Bat, 2010), sosyal ağların eğitim amaçlı kullanımına yönelik araştırmalar (Masic & Sivic, 2011; Stanciu, Mihai & Aleca, 2012) (Masic, Sivic & diğ., 2011) ve sosyal ağların benimsenme düzeyini ortaya koyan Usluel ve Mazman (2009)'in araştırması bu araştırmalar arasında dikkat çeken birkaç tanesidir. Bu noktadan hareketle, internet veya cep telefonu aracılığıyla erişilen ve kişilerin, özellikle de gençlerin, yoğun kullanımına sahip olan sosyal ağlara yönelik araştırmaların, ölçek geliştirme çalışmalarına ve psikolojik faktörler üzerine yoğunlaşmaya doğru bir trendin olduğu söylenebilir.

Sosyal medya kavramı ele alındığında karşılaşılan diğer bir kavram ise sosyal ağlardır. Sosyal ağlar, kitlelerle paylaşılması için kişinin kendi profilinin paylaşılmasını zorunlu kılması sonucu kullanıcıların birbirlerinin profillerini eklemesine olanak sağlayan ve sistemdeki her kişinin birbirini görmesini sağlayan web tabanlı hizmetler olarak görülmektedir. Diğer yandan sosyal ağlar, birbiriyle ilgili olan ve farklı grupları içinde barındırabilen web ortamında bir grubu ifade etmektedir. Sosyal ağlar, facebook gibi sosyal siteleri, fotoğraf paylaşım sitelerini, video paylaşım sitelerini, iş sektörü için hazırlanmış profesyonel siteleri, blogları, wikileri vb. içermektedir.

Sosyal ağlar günlük hayatın niteliğini artırmakla beraber, kişilerin özel hayatlarını deşifre etmesi nedeniyle eleştiri konusu olmaktadır. Ancak bu durum sosyal ağlara olan ilgiyi azaltmamaktadır. Çünkü gençler artık zamanlarının çoğunu okul ortamları yerine dijital ortamlarda geçirmektedirler. Bu dijital araçlar da günlük hayatın bir parçası haline gelmektedir. Bu anlamda gençler mobilin dönüştürücüsü ve taşıyıcısı durumundadırlar. Öte yandan araştırmalar gençlerin gerçekte fazla seçeneklerinin kalmadığı ve bir şekilde dijital ortama bağlandıklarını göstermektedir.

Türkiye’de sosyal medya kullanımının her geçen gün daha da fazla arttığı ve oldukça yüksek sayılabilecek bir seviyeye ulaştığı görülmektedir. Yakın zamanda yayınlanan bilgi toplumu istatistikleri Türkiye’deki dijital yerlilerin önemli bir kısmını bünyesinde barındıran 16-24 yaş aralığındaki nüfusun % 59,4’ünün Internet kullanıcısı olduğunu; en çok Internet kullanan kesimin öğrenciler (%88,2) olduğunu; işverenler (%66,1), ücretli/maaşlı çalışanlar (%56,8) ve işsizler (%41,6) gibi kesimlerin Internet kullanımı konusunda öğrencilerin gerisinde kaldıklarını ortaya koymaktadır (DPT,2010). Kullanıcıların başlıca Internet kullanım amaçları e-posta gönderme (72,4), çevrimiçi haber, gazete ya da dergi okuma (70,0), sohbet ve anlık

mesajlaşma (57,8) ve oyun/müzik/film, görüntü indirme/oynatmadır (56,3) (DPT,2010). Bu oranlar İnternet kullanma amaçlarının ilk sıralarını iletişim ve eğlencenin aldığı göstermektedir.

Söz konusu sosyal ağlardan en önemlileri arasında yer alan facebook, MySpace, LinkedIn gibi web siteleri olan sosyal ağlar çoğalarak ve her geçen gün büyüyerek hayatımızın bir parçası olmaya devam edeceklerdir. (Akyazı ve Ateş, 2012).

Farklı teknolojik özelliklere sahip, çok çeşitli ilgi alanları ile uygulamalara ortam sağlayan onlarca sosyal ağ sitesi (facebook, Youtube, Flickr, Myspace, vs.) bulunmakla birlikte bu siteler kullanıcılarına; sosyal bir ortamda kendilerini tanıtmaya, sosyal ağ ortamı kurma, diğer kullanıcılarla iletişim kurma ve iletişim halinde olmayı devam ettirme (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), oluşturdukları içeriği (fotoğraf, video, blog vb.) paylaşma (Kim, Jeong ve Lee, 2010), kişisel bilgilerini, fotoğraf ve videolarını içeren profil sayfası oluşturma ve tanımadığı insanlarla arkadaşlık ilişkileri kurma, yeni arkadaşlıklar edinme (Wang, Moon ve diğ., 2010) olanakları sunmaktadır.

İnternet evlere girdiği ilk günden itibaren eğlence ve eğitim amacıyla kullanılmakta, ek olarak bir iletişim aracı olarak da kullanılmaktadır. Diğer yandan, İnternet kullanım amaçları yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (Helsper ve Eynon, 2010). Bu farklılaşmanın dijital yerli ya da dijital göçmen olmanın getirdiği özelliklerden doğduğu düşünülebilir. Ergenlik dönemi ise, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişimlerin sürdüğü bir dönem süreci olması nedeniyle oldukça fazla önem taşımaktadır (Kulaksızoğlu, 2002). İnternet, doğru bir şekilde kullanıldığında, zaman ve mekân sınırı olmadan istenilen her bilgiye ulaşmamızı sağlayan teknolojik bir iletişim aracıdır. Bunun yanında doğru kullanılmadığında da, özellikle çocuklar ve gençler üzerinde, olumsuz etkilere neden

olan ve sonuçlarından da çok kötü sonuç ortaya çıktığı kaçınılmaz bir gerçektir olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medyada amaçsızca geçirilen zaman gençlerin sosyalleşmesini engellemekte aynı zamanda ruhsal bozukluklara ve kişinin yalnızlığına neden olmaya başlamaktadır. İnternet ortamında geçirilen zamanın farkında olunamaması ve tüm sosyal hayattan kişinin kendini soyutlaması nedenlerinden dolayı sosyal medya alışkanlığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan literatür araştırmalarında bir kişinin sosyal medya kullanım sıklığının haftada ortalama 45 saat olması, bu durumdaki kişinin sosyal medya bağımlısı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sosyal medyanın, bireylerin gerçekte kuramadıkları dostlukları, e-posta adreslerinde aramaya, internette sörf yapıp amaçsızca dolaşmaları ile birlikte bir sorun olarak karşımıza çıkmaya başlamış ve sosyal medya alışkanlığı araştırmak için merak duygusunu tetikleyen bir konu haline gelmiştir.

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 & Kokoç, 2010). Bununla birlikte Usluel & Mazman (2009), sosyal ağların bu kadar hızlı benimsemelerinin altında yatan faktörleri ve günlük yaşamlarında aktif bir şekilde kullanmalarının nedenlerinin ortaya konulması ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğuna dikkat çekmektedir.

2.5. Facebook Kullanımı

Günümüzün en çok tercih edilen sosyal paylaşım sitelerinden biri olan facebook, 4 Şubat 2004 tarihinde Harvard Üniversitesi'nde öğrencilik yaşamını sürdüren Mark Zuckerberg tarafından kurulmuştur.

Facebook'un amacı, insanların birbirleriyle iletişim kurabilmesini ve bilgi alışverişinde bulunabilmesini desteklemektir. Bu süreçte tercih edilecek uygulamalar sayfanın kullanılma düzeyine bağlı olarak değişmektedir. İlk olarak, Harvard Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler için kurulan Facebook zaman içerisinde Boston çevresindeki okullara, kısa bir süre içerisinde de tüm coğrafyaya yayıldı. 11 Eylül 2006 açılan Facebook'un, 31 Ağustos 2013 tarihinde yapılan istatistiklere göre dünyada en çok ziyaret edilen 2. site olduğu kanıtlanmıştır. Siteyi en çok ziyaret eden ülkeler Mısır, ABD, Panama, Türkiye, Norveç ve Avustralya olarak değişmektedir. Facebook ismi, Paper facebook üzerinden gelmektedir. Amerika'da öğretmenlerin, öğrencilerin ve çalışanların doldurmuş olduğu bir tanıtım formu olarak bilinen bu isim, günümüzde önemli bir değer haline gelmiştir. 1 milyardan fazla kullanıcısı bulunan facebook'ta, her üyenin ortalama 19 dakika boyunca site içerisinde vakit geçirdiği bilinmektedir. Sitenin gelirleri, 2011 yılı itibariyle 4.27 Milyar USD olarak kabul edilmiştir. 2000 kişinin üzerinde çalışan sayısı ile pek çok kıtada hizmet veren sitenin, uygulaması Web 2.0 sistemine dayanmaktadır.

Sitede yer alan fonksiyonlar bir çok amaca hizmet etmektedir. Bu amaçlar içerisinde bulunan armağanlar, fotoğraflar, müzikler, dürtmeler, pazar yerleri, videolar, oyunlar, yabancı dil seçeneği gibi alternatif kanallar, web sitesinde geçirilen zamanı artırmaya yöneliktir. Fotoğraflar fonksiyonu, kullanıcıların kendilerini ve arkadaşlarını etiketleyebilecekleri bir kendini tanıtmaya aracıdır. Gizlilik problemleri nedeniyle, sınırlandırmalar getirilen bu uygulama, kişisel kullanım özelliklerine göre

farklılıklar göstermektedir. Pazar yeri uygulaması, web sitesi üzerinden alışveriş yapabilmeyi mümkün kılmıştır. Zachary Allia tarafından geliştirilmiş olan Free Gifts özelliği, üyelerin birbirine ücretsiz olarak hediye gönderilebilmelerine olanak sağlamıştır.

Dürtme, birbirini tanıyan ya da tanımayan kullanıcıların diyalog kurabilmeleri için tercih ettiği, öncelikli sistemlerden biridir. Site içerisinde yer alan video özellikleri, Youtube ve Vimeo başta olmak üzere tüm görüntü kaynaklarından facebook üzerine bağlantı kurabilmeye yarayan bir uygulamadır. Tüm kullanıcıların kendi dillerinde hizmet alabilmelerine imkan tanıyan yabancı dil seçeneği, her geçen gün daha da geliştirilmektedir.

2.6. Depresyonla İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.6.1. Depresyon Tanımlanması

Depresyon kelimesi, köken olarak Latince'den gelmektedir. Latince depressus kelimesi bastırmak ya da sıkıştırmak anlamına gelmektedir (Tietze, 2002). Çin'de 14. yy ile 20. yy arasındaki geniş dönemde depresyon, yaşamsal hava dolaşımında bozulma, aşırı yas ve hastanın kontrol edemediği çaresizlik duyguları olarak nitelendirilmiştir. Orta Çağ'da Avrupa'da Thomas Willis (1621-1675) ile kimyasal formülasyonlar hakim olmaya başlamıştır. Willis depresyonun vücut sıvılarının aşırı tuzlanmasına (salinifikasyon) bağlı olduğunu söyleyerek iatroşimik modeli ileri sürmüştür. 18. yüzyılda Newton ve Bellini'nin mekanik kuramları temel bilimleri olduğu gibi tıbbı da etkisi içine almıştır. Bu mekanistik yaklaşım ile William Cullen ve Hoffmann depresyonu hidrodinamik, mikropartiküler ilkeleri ile vücut sıvılarındaki akımın bozulması biçiminde açıklamışlardır.

Depresyonda merkezi sinir sisteminin önemli rolü olduğunu ve sinir sıvılarında etkileşimin büyük olasılıkla elektriksel olduğunu ileri sürmüşlerdir (Büyükışık, 2008). 19. yüzyılın ilk yarısında psikiyatrik bozukluklara yaklaşım; klinik ve anatomik görüşle açıklanma yönünde olmuştur. Bayle'nin kronik araknoiditi tanımlaması ve paralizi jeneralinin psikiyatrik belirtilerinin açıklanması etkili olmuştur. Hastalıkların belirtilerinin anatomik lezyonlardan kaynaklandığı görüşü organik hastalık kavramını oluşturmuştur. Ancak 19. yüzyılın ikinci yarısında hastalıkları açıklamada anatomik değişiklikleri anlamadaki güçlük nedeni ile gözlemlere dayalı kuramsal görüşler daha etkin olmaya başlamıştır (Berrios, 1998).

19. yüzyılın sonlarında depresyon, ruhsal bir düşkünlük hali, cesaret ve inisiyatif eksikliği, karamsar düşüncelere eğilim, heyecansal fonksiyonda düşüklük, genel hareketlerde azalma olarak tanımlanmaktadır (Berrios, 1998). Fransız bir psikiyatrist olan ve Salpetriere Hastanesi'nin yöneticiliğini yapan Jean Pierre Falret 1854 yılında bazı depresyondaki hastaların zaman içinde taşkınlık geliştirdiklerini sonrasında da tekrardan depresif dönemin ortaya çıkabildiğini gözlemlemiş ve bu döneme dalgalanan delilik anlamına gelen "folie circulaire" adını vermiştir (Sedler, 1983).

19. yüzyılın sonlarında depresyon evreleri olan bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Mani ve melankoli depresyonun evreleri olarak tanımlanmıştır. 20. yüzyılın başlarında depresyon bir terim olarak bazen melankoli ile eş anlamlı, bazen de onun bir semptomu olarak kullanılmıştır. Ancak Alman psikiyatrist Emil Kraepelin (1856-1926) depresyonu bir semptom olarak değil depresif durumlar başlığı içinde bir kategori olarak tanımlamıştır. Kraepelin klinik depresyonda ana patolojinin duygu durumunda çökkünlük ve fiziksel, zihinsel süreçlerde yavaşlama olduğunu belirtmiştir.

Psikiyatride involüsyonel melankoli olarak bilinen ve ileri yaşlarda, kadınlarda menapoz sonrası, erkeklerde geç erişkinlik döneminde başlayan aşırı kaygı, sinirlilik ve ajitasyonların olduğu bir depresyon tipini tanımlamıştır. 20. yüzyılda psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar gibi birbirleriyle rekabet eden farklı kuramsal bakış açılarının getirdikleri ile depresyon hakkındaki bilgiler daha da fazlalaşmıştır. Bu dönemde gelişen teknoloji sayesinde genetik, beyin biyokimyası, elektro fizyolojik ve radyolojik çalışmalarla psikiyatrik bozukluklar daha farklı olarak algılanmaya başlanılmıştır. 1950'li yıllarda duyuğ duruında etkili bazı ilaçların gündeme gelmesi ile merkezi sinir sisteminin depresyondaki rolü daha da belirginleşmiştir.

1963 yılında McLennan'ın asetilkolin sinapslarını tanımlaması, 1968'de dopa dekarboksilazın bulunmasıyla monoaminler hakkında bilgiler giderek artmıştır. Monoamin depolarını boşaltarak kan basıncını düşüren rezepinin 25 bazı hastalarda depresyona yol açtığı gözlenmesi ile monoaminlerle depresyon arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. 1965 yılında Joseph Schildkraud, William Bunney ve John Davis depresyon ile monoaminlerdeki (noradrenalin) azalma arasında bir bağlantı kuran ilk formal hipotezi ileri sürmüşlerdir. 1968 yılında Alec Coppen, 1969 yılında Lapin ve Oxenkurg bu modeli serotonin ile açıklamışlardır. Depresyonda monoaminlerin rolünü aydınlatmaya yönelik başka bir çalışma 1972 yılında David Janowsky ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Kolinerjik ve noradrenerjik dengedeki bozulma olduğu varsayımını ileri sürmüşlerdir. Bu varsayımla ilişkili olarak J. Christian Gillin kolinerjik sistemde aşırı duyarlılık olduğundan bahsetmiştir (Yetkin & Özgen, 2003).

20. yüzyılın ortalarında nöro fizyolojik yaklaşımlar depresyon konusunda önemli katkılar sağlamıştır. Günümüzde depresyon konusunda psikolojik ve biyolojik modeller arasında bağlantı kurmaya çalışılmaktadır.

Depresyon, kişilerde duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel olarak kendisini gösteren birtakım belirtilerden oluşmaktadır. Depresyonun en dikkat çekici göstergesi çökmüş ruh hali ve hayattan zevk almada belirgin bir azalma görülmektedir (Tuğrul & Sayılğan, 1997).

Depresyon, psikolojik olarak benlik saygısı düşüklüğü, anksiyete, suçluluk, umutsuzluk, zevk alma yetisinin kaybı, obsesif bozukluk, intihar düşünceleri gibi belirtiler gösteren, sosyal olarak sosyal ve mesleki işlevlerde bozulma, evlilik ve iş sorunları, parasal sorunlar gibi nedenler, davranışlarda yavaşlama, iştah azlığı gibi belirtilerle seyreden duygu durumudur.

Depresyon, hem üzüntülü hem de bunalımlı bir duygu durumu ile birlikte düşünce, konuşma gibi fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma bununla birlikte güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık gösteren bir hastalıktır. Bedensel ya da bir ruhsal hastalığa bağlı olarak ortaya çıkabileceği gibi tamamen bağımsız olarak da ortaya çıkabilmektedir (Öztürk, 2004). Depresif kişilik, konu ile ilgili ilk yapılan çalışmalarda doğuştan gelen ve sorun anlarında, ruhsal gerilimi arttıran bir durum olarak nitelendirilmiştir. Daha sonraki çalışmalarda ise depresif bir kişiliğin oluşumunda çevresel faktörlerin de belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Boratav, 2000).

Depresyonun oluşmasında ve artmasındaki en önemli faktör, insanların yaşamlarında stresli olaylarla karşılaşmalarıdır. Bu olaylar depresyon için yatkınlık oluşturabilecek ve tetikleyici olabilecektir (Kabakçı, 2001). Hastaların kişiliklerinin

bir parçasını oluşturan mizaçları ile toplum içerisindeki pozisyonları arasındaki uyumsuzluğun depresyonda önemli bir faktör olabileceği kabul edilmektedir.

Olumsuz yaşam olayları nedeni ile duygusal, bilişsel ve davranışsal anlamda ciddi sorunlar sadece depresyonun ortaya çıkmasında etkili olmamaktadır. Anksiyete, fobi gibi başka tipteki hastalıklara da neden olabilmektedir. Olumsuz yaşam koşulları içerisinde; evlilik problemleri ya da boşanma, işsizlik, işten ayrılma, emeklilik sorunları, maddi sıkıntılar, göç, yaşam koşullarındaki ve alışkanlıklarındaki değişiklikler, sosyal değişiklikler, bir yakının kaybedilmesi, inanç sarsıntıları, duygusal anlamda başarısızlıklar sayılabilmektedir. Stresli bir olay sonrasında davranış çeşitleri kısıtlanır ve gerekli tepkileri verebilecek refleksleri zayıflar. Bu dönemde kişilerin sorunlarını çözmeye yönelik motivasyonları olumsuz etkilenir ya da bastırılır ise bir duraklama yaşanır. Bu duraklama da depresyona neden olmaktadır (Ceylan, 2001).

2.6.2. Depresyon Kavramsal Çerçeve

Depresyon kavramını farklı bakış açıları ile açıklamaya çalışan kuramlar üç başlık altında toplanmaktadır. Bunlar Psikoanalitik, Davranışçı ve Bilişsel olarak gruplandırılmaktadır.

2.6.2.1. Psikoanalitik Kuram:

Freud 1955 yılında yayınladığı, “Yas ve Melankoli” adlı kitabında, depresyonun çocukluktan itibaren kaynaklandığını belirtmektedir (Yardımlı, 2011). Freud, oral dönemde çocuğun ihtiyaçlarının yetersiz karşılanması ya da olması gerekenden daha fazla bir biçimde karşılanması, kişiyi bu döneme sabit olarak bıraktığı ve psikoseksüel olgunlaşmayı önlediğini savunmaktadır. Bu yüzden, kişi kendine güvenini sağlamak için diğer insanlara bağımlı bir duruma gelmektedir. Bu

bağımlılık, sevilen bir kişinin kaybedilmesi durumunda, kaybın içselleştirilmesini beraberinde getirmektedir. Kaybın içselleştirilmesi sonucu, yas tutan kişi kendi öfke ve nefretinin kurbanı olmakta, kaybedilen kişiye karşı işlediği gerçek ya da hayali günahlardan dolayı suçluluk hissetmektedir. İçselleştirme döneminden sonra yas tutma dönemine girilmekte ve yas tutan kişi kaybedilen kişiyle ilgili anılarını hatırlayarak, kendini kaybedilen kişiden farklı olarak göstermektedir. Böylece, içselleştirmede ölenle yas tutan arasında oluşan bağlar gevşemektedir (Ollendick & Hersen, 1989).

Aşırı bağımlı bireylerin ölüm karşısında sırasıyla kendini istismar etme (self-abuse), kendini suçlama ve depresyon sürecine girdikleri belirtilmektedir. Bu süreç, kişinin kızgınlığı kendisine yöneltmesini içermekte ve depresyon hakkındaki psikodinamik görüşün temelini oluşturmaktadır (Arieti & Bemporad, 1979). Brown'a göre birçok kişi, sevilen bir kişiyi kaybetme acısı yaşamadan depresyona girebilmektedir. Bu yüzden günümüzün psikoanalistleri, kuramsal oluşumu bozmamak için "sembolik kayıp" kavramını ortaya atmışlardır. Sembolik kayıpta, kişi reddedilmeyi, sevilen kişinin kaybedilmesi olarak yorumlayabilmektedir (Ollendick & Hersen, 1989).

Psikoanalitik kuram üzerine yapılan araştırmalar, kuramı destekler nitelikte değildir. Rüya analizlerinde, depresif kişilerde öfke ve düşmanlık değil, kaybetme ve başarısızlık duyguları öne sürülmüştür. Projektif testlere verilen yanıtlar, depresif kişinin saldırganla değil kurbanla özdeşleştiğini göstermektedir. Ayrıca, depresyonun kendine yönelmiş öfkeden dolayı oluştuğu varsayıldığında, depresif kişilerin diğer insanlara çok az düşmanlık gösterecekleri ya da hiç göstermeyecekleri düşünülmektedir ancak gerçekte olan bunun tam tersidir. Diğer bir deyişle depresif

kişiler, kendilerine yakın olan insanlara sık sık öfke ve düşmanlık göstermektedirler (Arieti & Bemporad, 1979).

2.6.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı depresyon yaklaşımına göre depresyon ve buna bağlı olarak ortaya çıkan bozukluklar, pekiştirici uyarıcıların sıklığındaki bir azalma olarak gelişmektedir. Depresyon, kişinin çevresindeki olumlu koşullanmaların azalarak olumsuz koşullanmaların çoğalmasından kaynaklanmaktadır (Littauer, 2000).

Skinner, sosyal çevrenin pekiştirici davranışları durdurması sonucu davranıştaki zayıflamayı depresyon olarak ifade etmektedir. Bir başka davranışçı kuramcısı Fester ise ani çevre değişikliklerinin, cezalandırılmanın, itici denetlemenin ve pekiştirmedeki değişikliklerin depresyona neden olduğunu savunmaktadır.

Seligman ve arkadaşları tarafından hazırlanmış olan öğrenilmiş çaresizlik modelinde, depresyon, kişilerin geçmiş yaşantılarında olumsuz uyarıcıları kontrol edemeyeceklerini öğrenmiş olmalarından kaynaklanır. Bir başka deyişle birey davranışlar ile sonuçları arasında bağlantı kuramaz ve bu da depresyona neden olur (Boyacıoğlu, 1994). Daha sonraki yıllarda bu kuram yeniden formüle edilmiştir. Bu yeniden formüle edilmiş modele göre, depresyona eğilimli bireylerin olumsuz sonuçları içsel, bütünsel ve dengeli faktörlere yükleme eğilimindedirler ve bunun sonucunda da düşük kendilik değeri ve çaresizlikle karşılaşır. Yine bu çerçevede, depresifler istenen olumlu sonuçları dışsal belirli özgül ve değişken faktörlere yükleme eğilimindedirler. Depresif kişiler çaresizliklerine kendi kusurlarının sebep olduğuna, uzun süre çaresiz kalacaklarına ve birçok durumda çaresizlik yaşayacaklarına inanırlar ve bunun sonucunda depresyon oluşur.

Depresyondaki kişilerin duygulanım süreçlerindeki bozukluklar, bu kişilerin derin üzüntü, çöküntü, karamsarlık, güçsüzlük, isteksizlik gibi duygular geliştirmelerine neden olmaktadır. Bu model, Weiner ve arkadaşları tarafından yeniden revize edilmiştir.

Depresyona yatkın kişilerin, başlarına gelen olumsuz sonuçları içsel, durağan ve genel (global) sebeplere, olumlu olayları da dışsal, değişken ve özel sebeplere yükleme alışkanlıkları olduğunu ileri sürmüşlerdir. Depresif kişi, bir başarısızlığının ardından kusuru kabul ederken; başarısının ardından, bu başarıyı üstlenmez. Kendisini çaresiz olarak algılayışını, “başarısızlıktan kaçınmak ve başarıyı üretmekte yetersiz” oluşuyla tanımlar.

Bu yaklaşıma göre, belirli itici yaşantılar için yapılan yüklemeler, depresyonun doğasını belirler. Kişinin kendine saygısının etkilenip etkilenmediğini içsel bir yükleme belirlerken; durağan yükleme, depresyonun sürekli hale gelmesini, genel yükleme ise depresif duyguların genellemesini belirler. Böylelikle depresyonun yoğunluğu, yalnızca durumun iticiliğinden değil, kişinin sonuca ilişkin yüklemeleri tarafından da belirlenmiş olur.

2.6.2.3. Bilişsel Kuramlar:

Bu kuramlara göre bilişsel süreçler, duygusal davranışlarda önemli bir rol oynamaktadır. Beck’in kuramında ve Çaresizlik/Umutsuzluk kuramlarında, düşünceler ve inançlar, duygusal durumu belirleyen veya etkileyen en önemli etkenlerdir.

Beck’in Bilişsel Kuramı:

Beck (1987), depresif kişilerin, olumsuz yorumlamadan dolayı hatalı bir düşünce tarzına sahip olduğunu savunmaktadır. Beck’e (1987) göre depresif kişiler

çocuklukta ve ergenlikte bir ebeveynin kaybedilmesi, akranlar tarafından reddedilme, öğretmenler tarafından eleştirilme veya bir ebeveynin depresif tutumlarından kaynaklanan olumsuz bir şema kazanmaktadırlar. Bu kazanılmış şemaları andıran her durumda, kişideki olumsuz duygu ve düşünceler tekrar uyanmaktadır. Bilişsel bozukluklar da olumsuz şemaları pekiştirmekte ve kişinin gerçeği yanlış algılamasına sebep olmaktadır. Bilişsel bozukluklar ve olumsuz şemalar Beck'in (1987) olumsuz üçleme (negativetriad) dediği, kişinin kendi hakkında, dünya hakkında ve gelecek ile ilgili olumsuz görüşlere sahip olmasına yol açmaktadır. Depresif kişilerdeki temel bilişsel bozukluklar şunlardır:

a)Keyfi Çıkarsama (ArbitraryInference):

Yeterli delil olmadan yada hiç delil olmadan çıkarılan sonuçlardır. Örneğin, kişi bir açık hava partisine gideceği gün yağmur yağdığından dolayı, değersiz olduğu sonucuna varabilmektedir.

b)Seçici Soyutlama (SelectiveAbstraction):

Bir durumda, birçok faktörden birine odaklanmak ve bu faktörü temel alarak sonuç çıkarmaktır. Örneğin, bir işçi, üretim sürecinde birçok kişi bulunmasına rağmen, üretim hatalarında kendini değersiz hissetmektedir.

c) Genelleme (Overgeneralization):

Basit, önemsiz bir olaydan dolayı tüm olumlulukları hiçe saymaktır. Örneğin, bir öğrenci diğer derslerde oldukça iyi olmasına rağmen, tek bir dersten kötü not aldığında, bunu değersiz ve aptal olduğunun kanıtı saymaktadır.

d) Büyütme ve Küçültme (MaximizationvsMinimization):

Olaylar değerlendirilirken ortaya çıkan aşırılıklardır. Bir kişi arabasının kapısında küçük bir çizik gördüğünde, arabayı harap ettiğine inanmakta (büyütme) yada

takdire değer başarıları olan bir kimse kendinin değersiz olduğuna inanmaktadır (kücltme) (Beck, 1987).

ğrenilmiş aresizlik Kuramı

Bu kurama göre, kişinin kontrol edemediği olumsuz deneyimler ve travmatik olaylar, kişide pasiflik ve kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olamama duyguları uyandırmakta ve bu da depresyona sebep olmaktadır. Seligman, köpeklerle yaptığı ünlü deneylerinden sonra, hayvanlarda görülen öğrenilmiş çaresizlik durumunun, insanlarda görülen depresyonun belli özelliklerine uyduğunu fark etmiştir. Birçok depresif insan gibi, deneydeki köpekler stresli durumlarda pasif kalmış ve durumu çözebilecek davranışlara girişmekte başarısız olmuşlardır. Yeme zorluğu çekmişler veya yediklerini kusarak zayıf düşmüşlerdir. Ayrıca, Seligman hem deneydeki köpeklerde hem de depresif kişilerde, önemli bir nörotransmitter olan Norepinefrin'in düşük olduğunu bulmuştur (Carver & Ganellen, 1983).

ğrenilmiş aresizlik Kuramı, kuramdaki bazı yetersizliklerden dolayı tekrar ele alınmış ve kurama "yükleme" (attribution) kavramı dahil edilmiştir. Yükleme, kişinin kendi davranışı hakkındaki açıklamasıdır. Depresif kişiler, olumsuz deneyimlerine değişmez ve genel sebepler yüklemektedirler. Ayrıca, olumsuz sonuçları kendi yetersizliklerine yükleyerek açıklamakta ve "depresif bir yükleme tarzı" göstermektedirler. Bu düşünce tarzındaki kişiler, olumsuz deneyimlere maruz kaldıklarında, kendilerine güvenlerini kaybetmekte ve depresyona girmektedirler. Literatürde, yeniden gözden geçirilmiş öğrenilmiş çaresizlik kuramını destekler nitelikte birçok çalışma bulunmaktadır (Ollendick & Hersen, 1989).

Umutsuzluk Kuramı

ğrenilmiş aresizlik kuramı 1989'da tekrar gözden geçirilmiş ve Umutsuzluk Kuramı adı verilen kuram ortaya atılmıştır. Bu kurama göre kişi istenen Şeylerin

olmayacağı veya istenmeyen şeylerin olacağını, durumu değiştirme olanağı bulunmadığını düşünmektedir ve bu yüzden oluşan umutsuzluk durumundan dolayı, depresyonun bazı türleri ortaya çıkmaktadır. Gözden geçirilen Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı'nda yer alan, olumsuz yaşantıları sabit ve genel faktörlere bağlamak eğilimi yanında, Umutsuzluk Kuramında, olumsuz yaşantıların çok ciddi olumsuz sonuçlar doğuracağı düşüncesi ve benlik hakkında olumsuz tablolar çizme eğilimi yer almaktadır (Ollendick & Hersen, 1989). Umutsuzluk Kuramının önemli bir avantajı, depresyonla ve anksiyete bozukluklarıyla birlikte görülebilen panik atak, agorafobi, obsesif-kompulsif bozukluk, post travmatik stres bozukluğu gibi bozuklukları da içine alabilmesidir (Ollendick & Hersen, 1989).

Kişiler Arası Depresyon Kuramı

Sosyal desteğin hem fiziksel hem de zihin sağlığı açısından önemi kuşku götürmez bir gerçektir. Depresyon araştırmalarında bu olguya yönelen çalışmalar, depresiflerin kısıtlı bir sosyal çevresi olduğunu ve bu kısıtlı çevrenin, olumsuz yaşantılarla başa çıkmada kişiye yetersiz bir sosyal destek sunduğunu ortaya koymaktadır. Burada, depresif kişilerin sosyal yetilerinin de yetersiz olduğu ve sosyal desteğin az olmasında bu yetersizliğin de rol oynadığı belirtilmektedir. Depresif kişiler, kızgınlık uyandıran bir kişiler arası tutuma sahiptirler ve bu tutum beraberinde depresif kişiye karşı olumsuz tepkileri ve depresif kişinin dışlanmasını getirmektedir. Dışlanma, olumlu pekiştirenlerin azalmasına yol açmakta, pekiştiren uyarıların yetersizliği olumlu sosyal davranışların gösterilmesini engellemektedir. Olumlu sosyal davranışların gösterilmemesi daha az olumlu pekiştirici alınmasına ve sonuçta tekrar dışlanmaya sebep olmaktadır. Bu kısır döngü, depresyonun oluşmasında önemli bir yere sahiptir (Lazarus, 1982; Lewinsohn, 1982).

2.7.Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Yalnızlık, bireyin tüm hayatını etkileyebilen bir duygudur. Kişinin dünyada kendini tek başına hissetmesine, yaşamının amaçsız ve yararsız olduğunu düşünmesine, boşluk ve terk edilmişlik duygularını yaşamalarına yol açabilir (Akgün, 2001). Genel anlamda yalnızlık, bireylerarası ilişkilerin ve sosyal etkileşimin niteliğinin zayıf olmasının yarattığı ruh halidir. Yalnızlık, bireyin çevresi ile ilişkisini azaltarak, kendi iradesi ile yaşadığı bir duygu halidir (Gün, 2006). Bu duygu hali, kişiye acı ve sıkıntı verebilir. Yine kişinin psikolojik, fiziksel ve sosyal bütünlüğünü etkileyebilecek bir tehlikeyi doğurabilir (Kozaklı, 2006). Sonuç olarak yalnızlık, daha çok bireylerarası engeller ve iletişimsizlik nedeniyle, bireyin çevresindeki insanları tehdit aracı olarak görmesi, yüksek düzeyde kaygı duyması ve insanlardan uzaklaşmasıdır (Yalom, 1999).

Yalnızlık, yüzyıllardır dünyanın her yerinde ve bütün kültürlerde, edebiyatta, şiirde ve şarkılarda işlenmekte olan bir konudur. Evrensel bir yaşam tecrübesi olan yani insanlar tarafından bilinen en yaygın tecrübelerden biri olmasına rağmen tanımı çok zordur. Ölçülmesi neredeyse imkansızdır ve çoğu zaman bireyler için bir başkasına yalnızlığını ifade etmesi acı veren bir durumdur (Brage, Meredith, & Woodward, 1993). Yalnızlık hissini tasvir etmek için farklı bir dil kullanılır ve sıklıkla bu fenomenin negatif yönüne odaklanır: kapalı kapılar, kilitli odalar... Bir bireyin en kutsal yerinin boşluğu, en yaygın sembolleridir... Yalnızlığın, istenilmeyen ve hoşlanılmayan algısı, bu anlaşılma eksikliğini gidermede bir katkı sağlayabilir. Çünkü insanlar çok ciddi bir şekilde kişisel yetersizlik olarak algılanan bu konuları tartışma konusunda isteksizdirler.

İnsanlar belki de bu duygularının başkalarında da olduğunu fark ettiklerinde, kendilerinin yalnızlık duygularını tanımlayabilmektedirler. Daha da ötesi kendi biricikliğiyle yüzleşmektense yalnızlık hissini evrenselliğine maruz kalmak daha iyi algılanmaktadır. Yalnız olmak, günlük hayatı yaşarken seçimlerden birini yapmakla ilgilidir. Yani kişinin kendisiyle diğerleri arasına mesafe koyma tercihidir. Bir kimse başkasından yakınlık görmemiş olsa bile bir his, anlayış ve arzu da insanî bir yakınlıktır. İnsanlar onaylanmayı, ait olmayı ve evrende bir fark meydana getirmeyi çok isterler. Samimiyetsiz insan ilişkilerinin olduğu ortamda yalnızlık artabilir. Başkalarıyla ilişkiler ve iletişim kurma nosyonu insan olmanın doğasında vardır. Yine de ilişkiler risk içermektedir. Hayal kırıklığına uğrama, acı çekme ve reddedilme riskleri (bireylerin) birbirlerine yardım etmeleriyle önenebilir. Böylece yalnızlık hissiyle baş edilebilir.

Yalnızlık için genel klasik literatürde, üzerinde fikir birliği edilmiş bir tanım yoktur. Fakat tarih boyunca yalnızlık etrafında tartışmalar, yalnızlık hissini evrenselliğini göstermekte ve yalnızlığın, insan olmanın genlerinden geldiğini belirtmektedir. Filozoflar, insan tecrübesinin temel boyutlarına hitap ettiklerinden, yalnızlık hissini önemli çalışmalara kaynaklık edebilmesi için daha ileri perspektiflerle ortaya koymaya çalışmışlardır.

Psikolojide Yalnızlık: 17. yy'a kadar bilimsel ve felsefi çevrelerde yalnızlığın objektif ve sübjektif niteliği arasında fark görülüyordu (Mijuskovic, 1979). Yalnızlık anlam ve his olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Anlam olarak herhangi birisinin egosuyla bağlantılı olmayan ezici arzular ve bir başkasının egosu veya objesiyle bağlantılı olan ezici duygulardan oluşmaktadır. Duygu olarak yalnızlık kendi farkındalığıyla ve anlamsızlığıyla yüz yüze gelme bilinci olarak

ortaya konmuştur. Fakat bu anlamsızlık yalnızlıkla özdeştir ve ilk anda hissedilen nitelikte görülmektedir. May (1967), yalnızlık hissi ve anlamsızlığın birlikte gittiğinde hem fikir olmuştur. O yalnızlığı Batı toplumunun yaygın bir durumu olarak kabul etmiştir. Çünkü bireyler sıklıkta kendi kişisel dünyalarında yaşamaktadırlar. Bu kişisel dünyalarında anlamlı ve tahammül edilebilir bağların olmamasından yalnızlık korkusu, bireylerde bir belirsizliğe ve yaygınlıkla da felakete neden olmaktadır (May, 1958).

Frankl (1946) yalnızlığı May'dan farklı olarak II. Dünya Savaşı sırasında bir Nazi toplama kampında kendi tecrübeleri hakkında yazdığı yazılarda tartışmıştır. Frankl yalnızlığı insanların en dehşetli durumlarda bile anlam arayışı içerisinde olmaları, bu zor şartların üstesinden gelmesine hizmet eden bir araç olarak düşünmüştür. Anlamın keşfi yaşam için yeni yollar getirmektedir. Kendi düşünceleri ile yalnız olmayı arayan mahkumlar her zaman yalnız değillerdi. Çünkü geçmişleri ve hayalini kurdukları gelecekleriyle birliktelerdi. Mahkumlar kendi yalnızlıklarında korkunç şartlar altında yaşamın anlamını bulma mücadelesini verdiler. Aziz tuttıkları inançlarını hatırlarken ve yeni ihtimallerin hayallerini kurarken, onlar kendi şartlarının üstesinden geldiler ve bu üstesinden gelme durumu yalnızlığın ortasında yaşamlarına yeni anlamlar verdi (Frankl, 1946).

Yalnızlığın kapsayıcı bir tanımlamasının yapılabilmesi için pek çok yaklaşım biçimleri ortaya konulmuştur. Fakat kapsayıcı bir tanımlamayı ancak sosyal bilimciler ve psikologlar yapabilmıştır (Flanders, 1976; Fromm-Reichmann, 1959; Lopata, 1969; Peplau & Perlman, 1982; Sadler & Johnson, 1980; Sullivan, 1953; Weiss, 1973).

Ayrıca, literatürde yalnızlığın, üzerinde anlaşılmış ve tutarlı bir tanımının yapılmamış olması; her bir yazarın bu fenomene bireysel bakış açısıyla yaklaşmasından kaynaklanmaktadır. Peplau ve Perlman (1982), yalnızlığı sekiz farklı teorik yaklaşımla tanımlamışlardır: Psikodinamik, Fenomonolojik, Varoluşçu-hümanist, Sosyolojik, Etkileşimci, Bilişsel, Mahremiyet ve Sistemik. Bu kategoriler, örtü-şen ve üzerinde anlaşılan bir fenomenin geniş tanımlanmasıdır (Peplau & Perlman, 1982).

Üzerinde tartışılan bir bütün olarak yalnızlığın bir çok yönleri olmasına rağmen doğru bir teori seviyesinde hiçbir zaman sistematik ve tam olarak ifade edilememiştir (Derlega & Margulis, 1982). Yalnızlığın deneysel olmayan tanımları pozitif ve negatif çağrışımlarla doldurulmuştur. Pek çok yazar bu farklılıkları bir ihtilaf olarak görmüşlerdir ve bu ihtilaf, kabul edilebilir veya pozitif yalnızlık ya da kabul edilmez ve negatif yalnızlık arasında sürekli bir aralıkta gerçekleşir. Yalnızlık ne zaman ki yaratıcı, üretken ve olgunlaştırıcı olarak görülürse o zaman pozitif olarak düşünülür (Adler, 1993; Moustakas, 1961) ve ne zaman ki fiziksel duygusal veya sosyal yabancılaşma veya kendisinden ve diğerlerinden soyutlanma olursa negatif yalnızlık olarak kabul edilir. Yalnızlık hissi negatif yalnızlık tartışmasında artar. Çünkü o duygusal psikolojik ve sosyal soyutlanmanın göstergesi olarak düşünülür.

Psikanalizin fikir babası Freud (1930) yalnızlık hakkında çok az şey söylemiştir. O yalnızlığın çocukluk döneminde başladığına inanmıştır. Fakat çocuklar bunu algılayamazlar. Freud'a göre yalnızlık 'okyanus hissi'nde o da ego ve hiçlik üzerine kuruludur.

Fromm ve Reichmann yaşına bakılmaksızın her bireyin yalnızlık hissedebileceğini ifade etmiştir: "Her insan için çocukluğundan itibaren bütün hayatı boyunca insanlar

arasında olan samimiyete özlem bulunmaktadır ve hiçbir insan yoktur ki bu tehditte muaf olsun.” Zillboorg, (1938) yalnızlık tartışmasında yalnızlığın, bir kimsenin hayatındaki anahtar bir araç olduğunu ifade etmiştir. Bu yazar yalnızlığı derinlemesine araştırmıştır. O sevilmenin ve hayran olmanın güzelliğinin sevincini, bir taraftan da küçük ve zayıf olmanın ve bir başkasını sevindirmenin bir ihtiyaç olmasının meydana getirdiği etkileri tartışmıştır. Winnicott (1965), Zillboorg ile aynı fikirde birleşmiştir. Yalnız olma durumu ile ilgili bir teori oluşturmuşlardır ve bu teori bir çocuğun kendisine bakan ailesinin varlığında yalnız olma ihtimalini ifade etmektedir.

Psikolojiye insan ihtiyaçları yaklaşımında bakıldığında yalnızlık, natürel olmayan, patolojik bir tecrübe veya hastalığa benzeyen bir durumdur. Bu tecrübe kişiler arası samimiyetin veya ulaşılabilir sosyal ilişkilerin yokluğu durumunda artabilir (Peplau & Perlman, 1982). Örneğin; Weiss (1973) yalnızlığı, natürel olmayan bir durum olarak gördüğü gibi tıbbî bir müdahale gerektiren hastalıklı bir durum olarak da değerlendirir. Yine o, yalnızlığın birey için hiçbir pozitif etkisinin olmadığını ve kaçınılması gereken bir tecrübe olduğunu belirtir.

Bowlby (1973), yalnızlık bazı özel ilişki tarzlarının yokluğuna bir tepki olduğu önerisiyle Weis’le aynı fikirde olduğunu ortaya koymuştur. Sullivan (1953) ve Bowlby, her kisi de yalnızlığın gelişimsel bir konteks içerisinde meydana geldiğini ve konteksün gelişimin farklı aşamalarındaki sosyal ilişki (Interactions) iletişimin farklı tarzları için var olan ihtiyaçların yerine getirilmemesi ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Bu yazarlar farklı yalnızlık çeşitlerinin olduğuna inanmışlardır. Yalnızlığı, duygusal yalnızlık ve sosyal izolasyon/soyutlanma şeklinde isimlendirmişlerdir.

Diğer yazarlar (Fkanders, 1976; Lopata, 1969; Peplau, Micell & Morasch, 1982; Peplau & Perlman, 1972) yalnızlığın bilişsel yaklaşımla tanımlanmasını desteklemişlerdir. Yalnızlığın kavramsallaştırılması için farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Özellikle daha sonraki yaklaşımlar sosyal ilişkilerin ve ilişki bozukluklarının değerlendirilmesi ve kıyaslanması, algılanması üzerinde durmuşlardır. Bilişsel yaklaşıma bir örnek, Flanders'in (Peplau & Perlman, 1982'de naklen) yalnızlık tanımıdır. Ona göre yalnızlık, bireyin hali hazırda yaşadığı stres ifadesinin geri bildirim mekanizması, niteliksel veya şekilsel insan ilişkisinin optimal bir aralığıdır. Benzer olarak Lopata (1969) yalnızlığı şu şekilde tanımlamıştır: Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerde elde etmek isteğiyle, elde ettikleri arasındaki fark durumunda hissettikleridir. Peplau, Micell & Morasch (1982) yalnızlığı, sosyal ilişkiler değerlendirmesi için devam eden sürecin bir sonu olarak görmüşlerdir. Onlar için yalnızlık bireyin içinde meydana gelen içsel bir olayın sonucudur. Sadler ve Johnson (1980) yalnızlık bireyler için sosyal zorlamanın tatmin edilemeyen bir tecrübesidir. Onlar yalnızlığı, niteliksiz ve yetersiz bir sosyal ilişki ağı ayrıca bireyin tatmin edilmeyen duygularının bütünü olarak ifade etmişlerdir.

Psikolojideki diğer teorik literatür yalnızlığın, fiziksel yalnızlık, depresyon, yabancılaşma, psikopatolojik ve yalnızlık hakkındaki psiko-dinamik yaklaşımın belirtileri gibi konulara değinmiştir. Karmaşık nitelik taşıyan yalnızlığı tek bir tanımını vermek güçtür. Farklı kuramsal bakış açılarına göre yalnızlık tanımları farklılık taşımaktadır. Yalnızlık olgusuna psikodinamik kuramsal perspektiften yaklaşanlar, olgunun köklerini Freud'un psikoanalitik yaklaşımlarına dayandırmakta ve ondan hareketle, yalnızlığı; yaşam içgüdüsünün bireyin kendi "ben"inin içine sıkışıp kalmasından söz etmektedirler. Kendi egosuna çekilen birey kendisini dış çevreden yalıtmakta ve kendini merkeze taşıyarak ideal bir içsel durum

yaratmaktadır (Geçtan, 1998). İdeal içsel durum yaratmaya duyulan aşırı istekler, yalnızlık olarak ifade edilmektedir.

Kökleri bebeklik dönemine kadar uzanan yalnızlığın, anneye bağlanma yoksunluğu nedeniyle, bebeklikte hissedilen duygusal boşluğun yetişkinliğe taşınarak, narsistik eğilimle egoyu, korumaya almak amacını taşıdığı belirtilmektedir. Diğer yandan yalnızlığa varoluşçu perspektiften yaklaşanlar, yalnızlığı insanın ontolojik gerçekliği olarak kabul etmekte ve yalnızlığı bir yaşam biçimi olarak tanımlamaktadırlar. İnsanın yaşamının özünün yalnızlık olduğu savunularak, hayatı yaşamanın, sadece bireyin gerçekleştirilmesi gereken bir özellik olduğu, bu durumun ne başkasına aktarılabileceği ne de başkasına vekalet verilmesinin mümkün olmadığı gibi, başkalarının da vekaletinin üstlenilemeyeceği ve bu duygunun sadece bireysel olabileceği ve bireyin istenciyle (Gündoğan, 2012) yaşanabileceği üzerinde durulmaktadır.

Günümüzde çoğu Hint, Uzak Doğu felsefeleri, Budizm, İlahi dinler ve mistik bakış açıları, yalnızlığı bir yaşam biçimi olarak idealleştirmekte ve önemli olan, hayatın temelini, acı çekebilmek için yalnız olmak durumuna bağlamaktadırlar (Gasset, 1995). Varoluşçu bakış açısında; bireyin kendini özgür, yaratıcı ve mutlu hissetmesi, diğerlerinden kendini yalıtarak, kendi yalnızlığında kendisi ile yüzleşmesi ile mümkün hale gelebilmektedir (Yalom, 1999). Yalnızlık iki türde gerçekleşebilir. Bunlar; duygusal ve sosyal yalnızlıktır (Weiss, 1973). Duygusal yalnızlık; kişinin başka bir insana yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görüldüğü durumdur. Sosyal yalnızlık ise, sosyal ilişkileri kapsayan, sosyal ağın var olmamasından kaynaklanan, depresyon ve sıkıntı ile birlikte görülür (Kılınç, 2005). Yalnız kişiler, sahip oldukları özellikler açısından

çevresindeki insanlardan farklılaşmalar gösterir. Kendini yalnız hisseden kişilerin bu özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Özodaşık, 1989; Akgün, 2001);

- Kendilerini çevresindeki insanlarla uyum içinde hissedemezler,
- Sosyal faaliyetlerin azlığı,
- Sorumluluk almaktan kaçınma,
- Arkadaşlık kurmakta zorluklar yaşama,
- İçeride dönüktürler,
- İlişkilerde yüzeyseldirler,
- Olayları olumsuz yönde değerlendirme,
- Benmerkezci tutumlara bürünme.

Yalnızlığın süresi ile ilgili olarak Young (Demir, 1990) üç tip yalnızlıktan söz etmektedir. Geçici yalnızlık; belirli ve anlık yalnızlık duygusunu içermektedir. Durumsal veya geçiş yalnızlığı; herhangi bir değişiklik olana kadar sosyal ilişkilerinden doyum sağlayan bireyin bu değişiklik olunca ilişkilerinden doyum alamaması olarak görülmektedir. Kronik tip yalnızlık; uzun bir süre içerisinde bireyin sosyal ilişkilerinden doyum alamaması şeklinde tanımlanmaktadır.

Brelim (1985) yalnızlığın nedenlerini; sahip olduğumuz ilişkilerdeki yetersizliklere, ilişkilerimizde olmaşım istediğimiz değişikliklere ve kişisel özelliklere bağlamıştır. Brelim bunları açıklarken, yaşadığımız ilişkilerdeki yetersizliklerin sebeplerini Rubenstein ve Slaver (1982, Brelim, 1985)'in çalışmalarından aldığı aşağıdaki faktörlere bağlamıştır:

1. Yabancılaşma
2. Birilerine bağlı olmama
3. Tek başına olma
4. Zorunlu ya da zorla soyutlanma

5. Yerinden olma.

Görüldüğü gibi yalnızlıkla ilgili olarak farklı kişiler tarafından, değişik boyutlara göre çeşitli kuramsal görüşler öne sürülebilmektedir. Ancak genelde sosyal ilişkiler ve bunlardan edinilen doyum düzeyi boyutu üzerinde yoğunlaşmıştır. Rokach (1989) yalnızlığı evrensel bir fenomen olarak görmekte ve insanın, yaratıldığı günden beri bu duyguyu yaşadığını ifade etmektedir. Weiss (Vincenzi ve Grabosky, 1989) Duygusal ve Sosyal Soyutlanma adlı teorisinde yalnızlığın ortaya çıkmasında, altı tip ilişkiden bir veya bir kaçının yetersiz olmasının etkili olduğunu öne sürmüştür.

Bunlar:

1. Bağlılık (Attachment):

Kişinin kendini emniyet ve güven içinde hissedebileceği ilişkiler.

2. Sosyal Entegrasyon (Social Integration):

Çevredekilerle bir sosyal ilişkiler ağı oluşturmak.

3. Yaşama Fırsatı = İmkânı (Opportunity for Nurturance):

Kişinin diğerlerinin iyiliği, sağlığı için kendini sorumlu hissettiği ilişkiler.

4. Değer Verme (Reassurance of Worth):

Bireyin yeteneklerinin, becerilerinin fark edildiği, önemsendiği ilişkiler.

5. Güvenilir Uyuşma (Reliable Alliance):

Bireyin yardım alabileceği ilişkiler.

6. Rehberlik (Guidance):

Bireyin tavsiye, destek alabileceği ilişkiler. Yalnızlığın üzerinde durulması gereken önemli bir boyutu da Moustakes (Demir, 1990) tarafından öne sürülmüştür. Bu yalnızlığın olumluluk olumsuzluk yönüdür. Varoluş yalnızlığı ile yalnızlık kaygısı arasındaki farklılığı belirten Moustakes. Varoluş yalnızlığının insan yaşantısının kaçınılmaz bir parçası olduğunu, insanın kendisiyle yüzleşme sürecini içerdiğini ve

benlik gelişimine katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Bunun karşısı olarak yalnızlık kaygısı olumsuz bir yaşantı olup insanın insana yabancılaşmasına yol açmaktadır.

7. Bilişsel Yaklaşım:

Bilişsel yaklaşım, yalnızlığın bilişsel ve ilişkisel süreçleri üzerinde odaklanmaktadır. Yalnızlığı, bireyin sahip olduğu mevcut ilişkiler örüntüsü ile gerçekleştirmeyi arzu ettiği ilişkiler örüntüsü arasındaki farklılık olarak algılamakta, bu farkın arası ne kadar açıksa, çekilen yalnızlık katsayısının da o oranda fazla yaşanacağı ifade edilmektedir (Sermat, 1980). Bu durum aynı zamanda Festinger'in (1957), bilişsel çelişki kuramının da özünü oluşturmaktadır. Bireyin bu çelişkili durumdan kurtulabilmesi; kendi içsel sürecindeki çelişen bilgilerin önemini azaltmak ya da içsel süreçteki uyuşan bilgilerin önemini güçlendirerek mümkün hale gelebilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2006). Belirtildiği gibi bilişsel süreç yaklaşımında, bireyin duygu ve davranışları veri kabul edilmekle birlikte, yalnızlık, bireyin algıları, tutumları ve içsel yaşantı süreçleri çerçevesinde irdelenmekte ayrıca bireyin sosyal yaşamdaki ilişkiler örüntüsünde geçerli olan kendi standartları ve normları yalnızlığı nasıl yaşayacağını belirlemektedir.

Belirtilen kuramsal yaklaşımlar dikkate alınarak yalnızlık konusunda birkaç tanım verilmesi gerekirse; Yalnızlık öznedir. Ayırt edici bir benlik algısı gelişimi ve bireysel bir yaşantı halidir (Duy, 2003). Young (1990), ise yalnızlığa, etkileşimsel ve iletişimsel perspektiften yaklaşarak; yalnızlığı bireylerarası etkileşim ve iletişimin algılanan yoksunluğuna bağlı olarak yaşanan psikolojik zorlanma hali olarak, tanımlamaktadır. Peplau (1985), yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkiler yoksunluğuna bağlı olarak geliştirdiği öznel tepki durumu olarak tanımlamaktadır. Yalnızlığa daha kapsamlı yaklaşan Duy (2003), dışsal farkındalığı ön planda tutan bireyin, diğerleri

tarafından anlaşılamayıp yabancılaştığı, ya da reddedildiği, sosyal bütünleşme duygusunu arzu ettiği biçimde gerçekleştirememenin bireye yüklediği, acı ve duygusal zorlanma hali olarak tanımlamaktadır.

Yalnızlık, yaşayan bireyin, kişilerarası ilişki ve iletişim sürecindeki başarısızlığı; hem kişilik, hem de durumsal faktörlerin karşılıklı etkileşiminin sonucu olarak gören Duy, bireyin mevcut durumu değiştiremez olarak algılamasına bağlı olarak yalnızlığı yaşayıp, umutsuzluğa düşerek kısır döngüye sürüklendiğini bu duruma bağlı olarak benlik değerlerinde (öz saygı, özgüven, öz farkındalık) azaldığını da ilave etmektedir.

2.8. Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Sosyal medya kullanımı İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyici bulgulara rastlanmaktadır. Mvula ve Shambare (2011), araştırmalarında genç yetişkinlerin ve öğrencilerin cep telefonlarını facebook'u içeren çeşitli amaçlarla kullandıklarını ve öğrencilerin cep telefonlarını kullanarak Facebook hesaplarında her gün en az 3 saat harcadıkları, Butt ve Philips (2008), araştırmasında ergenlerin, müzik tonunu ve duvar kâğıdını değiştirmeye, cep telefonunu bir uyarıcı olarak kullanmaya daha çok zaman ayırdıkları ortaya konmuştur. Akyazı ve Ünal (2013) araştırmalarında, eğitim fakültesi öğrencilerinin %99,9'u cep telefonuna sahip olduğu, telefonu daha çok iletişim amaçlı kullandıkları, bunun dışında ve %51,3'ünün internet kullandığı ve erkek öğrencilerin mobil telefonunu ikinci öncelik olarak %100 oyun amaçlı kullandıkları saptanmıştır.

Dünya ortalaması göz önüne alındığında ülkemizin de sosyal medya ve internet kullanımında bir hayli aktif olduğunu söyleyebiliriz, şöyle ki 77 milyon nüfuslu ülkemizin 37.7 milyonu aktif internet kullanıcısı. Türkiye'de toplamda 40 milyon

sosyal medya hesabı bulunuyor. Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ile birlikte sosyal ağların ve internetin mobil üzerinden kullanımı da arttı. Raporla göre Türkiye’de yaklaşık 70 milyon kişi mobil bağlantı kullanarak internete giriş yapmakta. 2013 ile karşılaştırıldığında, aktif internet kullanıcısının %5, aktif sosyal medya kullanıcısının ise %11 arttığı görülmektedir.

Ülke olarak günde ortalama 4 saat 37 dakikayı internette, bunun 2 saat 56 dakikasını da sosyal medyada geçiriyoruz. En çok kullandığımız sosyal ağlara bakıldığında ilk üç sırayı facebook, Twitter ve Google alıyor. Bu üçlüyü Instagram, LinkedIn ve takip ediyor (Sakallıoğlu, 2015).

Daha önce yapılan literatür araştırmalarında cinsiyete göre yapılan analizlerin sonucuna göre, “Tanıma ve tanınma” amaçlı sosyal ağ sitelerinin kullanımında erkekler lehine bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, erkekler, kadınlara göre sosyal ağ sitelerini daha fazla tanıma ve tanınma amacıyla kullanmaktadır. Diğer taraftan, eğitim amaçlı sosyal ağ sitelerinin kullanımı analiz edildiğinde, kadınlar lehine bir farklılık bulunmuştur (Akyazı & Ünal, 2013). Daha önce yapılan çalışmalarda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Yapılan araştırmalarda en çok sosyal medyaya en çok 1 ila 3 saat arasında zaman ayrıldığı (%41,4) görülmektedir. Bunu sırasıyla 1 saatten az (%37,4) ve 4 saatten fazla (%21,2) izlemektedir. Karaduman ve Kurt’un (2010), Ege ve Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımına yönelik olarak gerçekleştirdikleri araştırmalarında, öğrencilerin sosyal ağlarda günde ortalama 1-3 saat geçirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca Vural ve Bat’ın (2010), Ege Üniversitesi öğrencilerine yönelik araştırmalarında da öğrencilerin sosyal ağlarda ortalama 1-3 saat geçirdiğini ortaya konmuştur. Hazar’ın (2011) üniversite öğrencilerinden oluşan 283 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında da katılımcılara sosyal medya

uygulamalarına ne kadar süre ayırdıkları sorulduğunda, % 50,4'ünün 2-4 saat, % 31,9'unun en fazla bir saat, % 9,7sinin ise 5 saat ve üstü seçeneğini işaretlediği ifade edilmektedir. Dolayısıyla sosyal medyada ortalama 1 ile 4 saat arasında değişen sürelerde zaman geçirildiğini söylemek mümkündür.

Çalışmada ortaya çıkan bu farklılık evli olan ebeveynlerin ergenleri izleme davranışlarının boşanmış ebeveynlere göre daha fazla olduğunu belirten alan yazını bulguları (Laird ve ark., 2003) ile de tutarlılık göstermektedir.

2.9. Depresyonla İlgili Araştırmalar

Sosyal bilgi süreci düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon ortalaması düşükken orta düzeyde sosyal bilgi süreci düzeyine sahip bireylerin depresyon düzeyi giderek artmakta ve sosyal bilgi süreci düzeyi düşük olan bireylerde ise en yüksek depresyon ortalamasına ulaşılmaktadır. Bununla birlikte farklı sosyal bilgi süreci düzeylerine sahip öğrencileri depresyon düzeyleri puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Doğan & Çetin, 2008).

Ayrıca yapılan diğer araştırmalarda istatistiksel veriler, anne-babası boşanmış/ayrı olan öğrencilerin Saldırganlık Ölçeği puan ortalamalarının ve saldırganlık düzeylerinin, anne-babası birlikte olan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uygulanan t-testi sonucunda ise bu farklılığın anlamlı olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre; anne-babası boşanmış/ayrı yaşayan öğrencilerin Saldırganlık Ölçeği puanlarının, anne-babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ileri sürülebilir. Diğer bir araştırmada

araştırmaya katılan genç yetişkinlerin sahip olduğu mevcut yaşam anlamı aranan yaşam anlamı ve genel yaşam anlamı ebeveynlerin birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Buna göre yaşama yüklenen anlam ebeveynlerin birlikte ya da ayrı oluşuna göre değişmemektedir. (Yüksel, 2012).

2.10. Sosyal Ağlar ve Depresyonla İlgili Araştırmalar

Sosyal ağları %6,9 kişi yeni arkadaş bulmak, %2,8 kişi interaktif oyun oynamak, %0,3 kişi interaktif olmayan oyun oynamak, %18,5 kişi çevrimiçi sohbet etmek, %9,7 kişi arkadaşlarının ne yaptığını kontrol etmek, %13,2 profilini güncellemek, %31,0 zaman geçirmek, %3,1 diğer amaçlar için kullanmaktadır. (Vural & Bath (2010). Araştırmaya katılan bütün öğrencilerin cevapları incelendiğinde facebook kullanım amaçlarının; sosyal ilişkileri sürdürme, çalışmalara ilişkin kullanım ve günlük etkinliklerde kullanım gibi 3 başlıkta toplanabileceği ortaya çıkmıştır.

Facebook'u arkadaşlarımla iletişim kurmak için kullanım %71'lik oranla açıklayan en önemli ve en etkili yapı olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgu facebook'un eski arkadaşların bulunduğu ve yeni arkadaşlıkların kurulduğu bir sosyal ağ olarak tanımlanması ve bireylerin bu ortama arkadaş davetleri üzerine ya da arkadaşlarını bulmak amaçlı katılmasıyla ilgili olarak görülebilir. Bu sonucun Mazman (2009)'undaki sonucu ile örtüştüğü görülmektedir.

Mazman (2009) bu çalışmasında %51'lik oranla facebook kullanım amacını öğrencilerin sosyal ilişkileri sürdürmek için kullandığını belirtmektedir. Sosyal ağlara ilişkin yaptığı bir araştırmada da bireylerin sosyal ağları öncelikli olarak görüştükları arkadaşları ile iletişimde olmak, daha sonra eski arkadaşlarını bulmak ve iletişime geçmek, bunun ardından farklı insanlarla iletişime geçerek mesajlaşmak,

arkadaşlarının arkadaşlarıyla tanışmak ve yeni arkadaşlıklar kurmak amacıyla kullandığı ifade edilmiştir. Yapılan araştırmaya katılan genç yetişkinlerin sahip olduğu mevcut yaşam anlamı, aranan yaşam anlamı ve genel yaşam anlamı ebeveynlerin birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Başka çalışmalara bakıldığında fakülte bazında facebook benimseme oranlarına bakıldığında en yüksek oranın İktisadi İdari Bilimler Fakültesi olduğu görülmektedir. Bu sonuçta bu bölüme giren öğrencilerin diğer fakültelere göre daha düşük puanla girdiklerinden akademik anlamda kullanmadıkları sonucu ile örtüşmektedir. Facebook benimseme ölçeğinden elde edilen bulgulara göre öğrencilerin telefonu internete girmek içinde kullandıklarını göstermektedir (Bilen, Ercan ve Gülmez, 2014).

2.11. Yalnızlık İle İlgili Araştırmalar

Besser, Flett ve Davis (2002), yaptıkları çalışmada; özeleştirici, bağımlılık, kendini soyutlama, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemişler ve çalışmaları sonucunda; bağımlı kişilik özelliğine sahip bireylerin yalnızlık düzeylerinin diğer bireylere göre yüksek olduğunun sonucuna varmışlardır. Bu durumu ise, bağımlı kişiliğe sahip bireylerin bireysel yaşantı deneyimleriyle baş başa kaldıklarında destek ihtiyacı hissettiklerini ve bu ihtiyacın karşılanamaması sonucu yalnızlık duygusuyla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Ernst ve Cacioppo (1999), yaptıkları çalışmada, yalnızlıkla baş etmede ilk yaklaşım olarak, kişinin bireysel mücadelesinin çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmalar yalnızlıkla baş etmenin yanı sıra yalnızlığı önlemenin de son derece önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

Bireylerin yalnızlığı önlemek için genellikle; streslerini azaltmak, diğer insanlarla empatik olmaya çalışmak ve zor durumda olan insanlara yardım etmek stratejilerini kullandıkları ortaya konulmuştur.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın hangi yöntemle gerçekleştirildiği, evren, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin hangi istatistiksel yöntemlerle gerçekleştirildiğine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma “İlişkisel tarama” bir araştırmadır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Konuya ilişkin olarak sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişki belirlenecektir. Tarama modelleri olarak, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan çalışmalardır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir”. İlişkisel tarama modelleri “iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve ya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 1991).

Yapılan bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve depresyon düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış; ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve depresyon düzeyleri puan ortalamalarının cinsiyet, fakülte, sosyal medyayı günlük kullanım saatleri, sosyal medyayı kullanma amaçlarına, ebeveynlerin evli/boşanmış olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini KKTC’de bulunan üniversiteler oluşturmaktadır. Üniversiteler arasında random örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çekilen kura sonucunda çalışmamıza Yakın Doğu Üniversitesi’nde başlandı.

Araştırmanın örneklemini 2014-2015 öğretim yılı bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesi’nin Fen Bilimleri’nde; Eczacılık Fakültesi, İnsani Bilimler’de İlahiyat Fakültesi ve Sosyal Bilimler’de; Eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşan toplamda 600 kişi oluşturmaktadır.

3.3. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgulara ve bu bulgular bağlamında literatürdeki çalışmalara yapılan yorumlara yer verilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Tablo 1’de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin dağılımları görülmektedir.

Tablo 1. Örneklemin demografik özellikleri (N=530)

	Frekans (f)	Yüzdelerik(%)
Yaş		
18-25	439	82.8
26-30	62	11.7
31-40	29	5.5
Cinsiyet		
Kadın	332	62.6
Erkek	198	37.4
Günlük Sosyal Medya Kullanım Saati		
0-1	83	15.7
1-2	127	24.0
2-3	124	23.3
3 ve Daha Fazla	196	37.0
Sosyal Medya Kullanım Amacı		
Arkadaşlarla İletişim Var	341	64.3
Boş Zamanları Değerlendirme Var	314	59.2
Oyun Oynama Var	179	33.8
Araştırma Yapmak Var	204	38.5
Ebeveynler birlikte yaşıyorlar		
Evet	292	55.1
Hayır	238	44.9
Fakülte		
Atatürk Eğitim Fakültesi	219	41.3
Eczacılık Fakültesi	162	30.6
İlahiyat Fakültesi	149	28.1

Araştırmaya Yakın Doğu Üniversitesi'nden toplam 600 üniversite öğrencisi katılmış fakat 70 öğrencinin anket formunu eksik doldurmasıyla ve bazı öğrencilerin anket formlarını teslim etmediğinden iptal nedeniyle, analiz edilen anket formları toplam 530 öğrenciden oluşmaktadır. Örnekleme oluşturan 530 öğrencinin 439'u 18-25 yaş aralığında (%82.8), 62'si 26-30 (%11.7) yaş aralığında, 29'u 31-40 yaş aralığında (%5.5) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, cinsiyet açısından incelendiğinde örneklemin 332'si kadın (%62.6), 198'i erkek (%37.4) öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemin sosyal medyayı günde kaç saat kullandıkları incelendiğinde, 83 öğrenci 0-1 saat aralığında (%15.7), 127 öğrenci 1-2 saat (%24.0), 124 öğrenci 2-3 saat (%23.3), 196 öğrenci 3 ve daha fazla (%37.0).

Katılımcı öğrencilerin sosyal medya kullanım amacına göre; 341'i Arkadaşlarla iletişim için kullananlar(%64.3), 314'ü boş zamanları değerlendirirler (%59.2), 216'sı boş zamanları değerlendirmezler (%40.8), 179'u oyun oynarlar (%33.8), 204'ü araştırma yaparlar(%38.5).

Örnekleme oluşturan öğrencilerin ebeveynlerinin birlikte yaşama durumlarına göre, 292'si birlikte yaşarlar(%55.1), 238'i birlikte yaşamazlar(%44.9) olarak saptanmıştır.. Son olarak örnekleme oluşturan öğrencilerin fakültelerine göre, 219'u Atatürk Eğitim Fakültesi (%41.3), 162'si Eczacılık Fakültesi (%30.6), 149'u İlahiyat Fakültesi (%28.1) oluşturmuştur.

3.3.2. Betimsel Analiz

Tablo 2 'de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin betimsel analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 2: Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen betimsel analiz sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss
Sosyal Medya Kullanma Ölçeği	530	9.00	89.00	27.28	12.51
Bütünleşme duygusal	529	6.00	39.00	14.24	8.22
Rutinler	530	2.00	78.00	13.05	5.88
Beck Depresyon Ölçeği	530	.00	59.00	15.42	11.39
Ucla Yalnızlık Ölçeği	521	21.00	79.00	42.27	8.43

3.3.3. Cinsiyetin Sosyal Medya Kullanımına Etkisi T-testi

Tablo 3'de veri toplama aracına göre cinsiyetin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisine T-testi sonucu görülmektedir.

Tablo 3: Cinsiyetin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisine ilişkin t-testi sonucu

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Kadın	332	27.07	12.54	-.506	.613
Erkek	198	27.64	12.48		

T- testi analiz sonucuna göre sosyal medya kullanımının cinsiyet açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t = -0.506$, $p > 0.05$). Daha önce yapılan literatür araştırmalarında cinsiyete göre yapılan analizlerin sonucuna göre, "Tanıma ve tanınma" amaçlı sosyal ağ sitelerinin kullanımında erkekler lehine bir farklılık bulunmuştur. Buna göre; erkekler, kadınlara göre sosyal ağ sitelerini daha fazla tanıma ve tanınma amacıyla kullanmaktadır.

Diğer taraftan, eğitim amaçlı sosyal ağ sitelerinin kullanımı analiz edildiğinde, kadınlar lehine bir farklılık bulunmuştur (Aylin, 2013). Daha önce yapılan

çalışmalarda cinsiyet açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu araştırmada ise cinsiyet açısından incelendiğinde, anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür.

3.3.4. Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumları

Tablo 4’de veri toplama aracını yanıtlayan niversite ğrencilerinin ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre t-testi analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 4: Ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre T-testi analiz sonuçları

Ebeveyn	N	Ortalama	T	P
Evet	292	28.37	2.234	.026
Hayır	238	25.94		

Sosyal medya kullanan öğrencilerin ebeveynlerinin evli ya da boşanmış olmalarının T-testi analiz sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.($t=2.234$, $p<0.05$) alışmada ortaya çıkan bu farklılık evli olan ebeveynlerin ergenleri izleme davranışlarının boşanmış ebeveynlere göre daha fazla olduğunu belirten alan yazını bulguları (Laird & ark., 2003) ile de tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmada sosyal medya kullanımı ebeveynlerin evli ya da boşanmış olmalarında önemli bir farklılık olduğu saptanmıştır.

3.3.5. Fakülteler Açısından Betimsel Analiz Sonuçları

Tablo 5’de veri toplama aracını yanıtlayan niversite ğrencilerinin, sosyal medya kullanımının fakülteler açısından betimsel analiz sonuçları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 5: Fakültelere göre sosyal medya kullanımının betimsel analiz sonuçları

	N	Ortalama	Ss
Eğitim Fakültesi	219	28.73	13.10
Eczacılık Fakültesi	162	27.08	12.74
İlahiyat Fakültesi	149	25.37	11.09
Toplam	530	27.28	12.51

3.3.6. Anova Analiz Sonuçları

Tablo 6’da veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının fakülte bakımından ANOVA analiz sonuçları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 6: Sosyal medya kullanımının öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte bakımından farklılaşmasına ilişkin ANOVA analiz sonuçları

	KT	KO	Df	F	P
Gruplararası	1010,430	505,215	2	3,255	,039
Grup içi	81795,549	155,210	527		
Toplam					

Sosyal medya kullanımında fakülte bakımından ANOVA analizi sonucuna göre fakülteler arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($F(2, 527)=3.255, p<0.05$). Yapılan post-hoc test sonucunda bu farklılığın Eğitim ve İlahiyat Fakülteleri arasında olduğu ve Eğitim Fakültesi’nin sosyal medya kullanımında ortalamalarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Başka çalışmalara bakıldığında fakülte bazında facebook benimseme oranlarına bakıldığında en yüksek oranın İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi olduğu görülmektedir. Bu sonuçta bu bölüme giren öğrencilerin diğer fakültelere göre daha düşük puanla girdiklerinden akademik anlamda kullanmadıkları sonucu ile örtüşmektedir. Facebook benimseme ölçeğinden

elde edilen bulgulara göre öğrencilerin telefonu internete girmek içinde kullandıklarını göstermektedir (Bilen & ark., 2014).

3.3.7. Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon ilişkisi

Tablo 7’ de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı depresyon arasındaki ilişki dağılımı tabloda gösterilmiştir.

Tablo 7: Sosyal medya kullanımı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

	N	R	P
Sosyal Medya Kullanma Ölçeği	530	.257	0.00
Beck Depresyon Ölçeği	530		

Sosyal medya kullanımı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre iki değişken arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($r=0.257$, $p<0.05$). Yapılan araştırmalarda sosyal bilgi süreci düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon ortalaması düşükken orta düzeyde sosyal bilgi süreci düzeyine sahip bireylerin depresyon düzeyi giderek artmakta ve sosyal bilgi süreci düzeyi düşük olan bireylerde ise en yüksek depresyon ortalamasına ulaşılmaktadır. Bununla birlikte farklı sosyal bilgi süreci düzeylerine sahip öğrencileri depresyon düzeyleri puanları ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan VARYANS analizi sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Doğan & Çetin, 2008).

3.3.8. Sosyal Medya Kullanımının Cinsiyet Açısından Sonucu

Tablo 8’de sosyal medya kullanımının cinsiyet açısından T-testi analiz sonucu gösterilmiştir.

Tablo 8: Sosyal medya kullanımının cinsiyet açısından T-testi analiz sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	T	P
Bütünleşme ve Duygusallık				
Kadın	331	14.11	-.442	.659
Erkek	198	14.44		
Rutinler				
Kadın	332	12.96		
Erkek	198	13.19		

Yapılan t-testi analiz sonucuna göre cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cinsiyet faktörünün sosyal medya kullanımının analiz sonucuna baktığımızda bu çalışmamızda anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmalara baktığımızda araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin sosyal ağ-paylaşım sitelerinde geçirilen zamanın cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söyleyebiliriz. Kadın öğrencilerin internette geçirdikleri zamanının daha büyük bir kısmını sosyal ağ- paylaşım sitelerinde geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Tektaş, 2014).

3.3.9. Ebeveynlerin Sosyal Medya Kullanımı

Tablo 9’da veri toplama aracını yanıtlayan ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre alt ölçeklerin T-testi analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 9: Ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre sosyal medya kullanımının alt ölçeklerinin t-testi analiz sonuçları

	Ebeveyn	N	Ortalama	Ss	T	P
Bütünleşme ve duygusalılık	Evet	292	14.88	8.39	1.992	.047
	Hayır	237	13.45	7.96		
Rutinler	Evet	292	13.49	6.47		
	Hayır	238	12.51	5.03		

Yapılan T-testi alt ölçeklerinin analiz sonuçlarına göre ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre sosyal medya kullanımına ilişkin anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ayrıca yapılan diğer araştırmalarda istatistiksel veriler, anne-babası boşanmış/ayrı olan öğrencilerin Saldırganlık Ölçeği puan ortalamalarının ve saldırganlık düzeylerinin, anne-babası birlikte olan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uygulanan t-testi sonucunda ise bu farklılığın 0.001 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuca göre; anne-babası boşanmış/ayrı yaşayan öğrencilerin Saldırganlık Ölçeği puanlarının, anne-babası birlikte yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ileri sürülebilir.

Diğer bir araştırmada araştırmaya katılan genç yetişkinlerin sahip olduğu mevcut yaşam anlamı aranan yaşam anlamı ve genel yaşam anlamı ebeveynlerin birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Buna göre yaşama yüklenen anlam ebeveynlerin birlikte ya da ayrı oluşuna göre değişmemektedir (Yüksel, 2012).

Başka bir araştırmaya göre, Boston Üniversitesi'nde yapılan ve İnsan Davranışında Bilgisayarlar dergisinde yayımlanan makaleye göre facebook sizi boşanmaya sürüklüyor olabilir. Araştırmalara göre facebook ve diğer sosyal ağlar evliliklerde tatminsizliği artırıyor ve boşanmalara neden olabiliyor. Ayrıca sosyal medya kullanıcılarının yüzde 32'si eşlerinden ayrılmayı düşünmüş. Sosyal medya kullanmayan kişilerde bu oran sadece yüzde 15 (Boston, 2014).

3.3.10. Yaş Analizi T-testi

Tablo 10’da veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin yaş aralığına göre T-testi analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 10: Yaş faktörünün sosyal medya kullananların T-testi alt ölçekleri üzerindeki etkisi

	N	Ortalama	Ss
Rutinler			
18-25	439	12.97	6.02
26-30	62	13.80	4.29
31-40	29	12.72	6.82
Toplam	530	13.05	5.88
Bütünleşme ve duygusal			
18-25	438	14.28	8.35
26-30	62	14.64	7.66
31-40	29	12.65	7.47
Toplam	529	14.24	8.22

3.3.11. Saat Analizi Alt Ölçekleri

Tablo 11’de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının saat açısından alt ölçekleri analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 11: Sosyal medya kullanımının saat açısından analizinin alt ölçekleri üzerindeki etkisi

	KT	Df	KO	F	P
Gruplararası	41.328	2	20.664	.595	.552
Grup içi	18306.86	527	34.736		
Toplam	18347.413	529			

Araştırmanın analiz sonucuna göre sosyal medya kullanmanın günde kaç saat kullanıldığına dair alt ölçeklerin incelenmesinde tespit edilen sonuç arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Bu durum da sosyal medya kullanımının

günlük kullanım olarak incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı analiz sonucuna göre belirlenmiştir.

Karaduman ve Kurt'un (2010), Ege ve Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımına yönelik olarak gerçekleştirdikleri araştırmalarında, öğrencilerin sosyal ağlarda günde ortalama 1-3 saat geçirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca Vural ve Bat'ın (2010), Ege Üniversitesi öğrencilerine yönelik araştırmalarında da öğrencilerin sosyal ağlarda ortalama 1-3 saat geçirdiğini ortaya konmuştur. Hazar'ın (2011) üniversite öğrencilerinden oluşan 283 kişinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmasında da katılımcılara sosyal medya uygulamalarına ne kadar süre ayırdıkları sorulduğunda, % 50,4'ünün 2-4 saat, % 31,9'unun en fazla bir saat, % 9,7'sinin ise 5 saat ve üstü seçeneğini işaretlediği ifade edilmektedir. Fakat bu çalışmada günlük kullanılan sosyal medya saati arasında anlamlı bir farklılık olmamıştır.

3.3.12. Saat Açısından Alt ölçekler

Tablo'12 de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının saat açısından analizinin alt ölçekler üzerindeki etkisi görülmektedir.

Tablo 12: Sosyal medya kullanımının saat açısından analizinin alt ölçekleri üzerindeki etkisi

	N	Ortalama	Ss
Rutinler	0-1		
1-2	83	11,14	4,81
2-3	127	12,50	4,56
3 Ve Daha Fazla	124	12,75	7,94
Toplam	196	14.41	5.23
	530	13.05	5.88
Bütünleşme ve duygusallık			
0-1	83		5.00
1-2	127		6.66
2-3	123		7.78
3 Ve Daha Fazla	196		9.63
Toplam	529		8.22

3.3.13. Post-Hoc Tekniği

Tablo 13’de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımını post-hoc tekniğiyle analizi incelenmiştir.

Tablo 13: Sosyal medya kullanımının saat açısından ANOVA analizinin alt ölçeklerinin post-hoc tekniğiyle analizi

	KT	Df	KO	F	P
Rutinler					
Gruplar arası	714.625	3	238.208	7.106	.000
Grup içi	17632.789	526	33.522		
Toplam	18347.413	529			
Bütünleşme ve duygusallık					
Gruplar arası	2568.841	3	856.280	13.558	.000
Grup içi	33157.669	525	63.157		
Toplam	35726.510	528			

Sosyal medya kullanımında sosyal medya kullanım saati bakımından ANOVA analizi sonucuna göre kullanılan saat arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($F(7,106, 13,558)=20,664, p<0.05$).

Yapılan post-hoc test sonucuna göre; Rutinler alt ölçeğinde 0-1 saat kullananlarla 3 ve daha fazla kullananlar ve 1-2 kullananlarla 3 ve daha fazla kullananlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Aynı şekilde; bütünleşme ve duygusallık alt ölçeğinde 3 ve daha fazla saat kullananlar ile 0-1 saat kullananlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Analiz sonucuna göre sosyal medya kullanım saatinin fakülteler açısından post-hoc tekniğine göre incelenmiştir.

3.3.14. Betimsel Analiz

Tablo 14’de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının betimsel analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 14: Fakültelere göre sosyal medya kullanımının betimsel analiz sonuçları

	N	Ortalama	Ss
Rutinler			
Eğitim	219	13.92	6.95
Eczacılık	162	12.82	5.05
İlahiyat	149	12.02	4.76
Toplam	530	13.05	5.88
Bütünleşme ve duygusallık			
Eğitim	219	14.80	8.51
Eczacılık	161	14.29	8.63
İlahiyat	149	13.34	7.26
Toplam	529	14.24	

3.3.15. Saat Kullanımı Alt Ölçekleri

Tablo 15’de veri toplama aracını yanıtlayan üniversite öğrencilerinin fakülterle göre saat kullanımının alt ölçeklere göre incelenmesi tabloda görülmektedir.

Tablo 15: Fakülterle göre sosyal medya kullanım saatinin alt ölçeklere göre incelenmesi

	KT	Df	KO	F	P
Rutinler					
Gruplar arası	332.881	2	166.440	4.869	.008
Grup içi	18014.532	527	34.183		
Toplam	18347.413	529			
Bütünleşme ve duygusallık					
Gruplar arası	189.433	2	94.717	1.402	.247
Grup içi	35537.077	526	67.561		
Toplam	35726.510	528			

Yapılan ANOVA analizine göre rutinler alt ölçeğinde fakülterler arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=4.869$, $p<0,05$). Buna göre yapılan post-hoc test sonucunda rutinler alt ölçeğinde Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır $p<0.05$. Ayrıca, post-hoc tekniği ile yapılan analizde İlahiyat Fakültesi ve Eczacılık Fakültesi arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur $p<0.05$. Bütünleşme ve duygusallık alt ölçeğinde ise, fakülterler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F= 1.402$, $p>0.05$).

T- testi analiz sonucuna göre sosyal medya kullanımının cinsiyet açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t= -0,506$, $p>0.05$). Daha önce yapılan literatür araştırmalarında cinsiyete göre yapılan analizlerin sonucuna göre, “Tanıma ve tanınma” amaçlı sosyal ağ sitelerinin kullanımında erkekler lehine bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, erkekler, kadınlara göre sosyal ağ sitelerini daha fazla

tanıma ve tanınma amacıyla kullanılmaktadır. Diğer yandan, eğitim amaçlı sosyal ağ sitelerinin kullanımı analiz edildiğinde, kadınlar lehine bir farklılık bulunmuştur (Akyazı ve Ünal, 2013). Daha önce yapılan çalışmalarda anlamlı farklılık bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak; örnek alınan grubun demografik bilgilerini belirlemek amacıyla 5 maddeden oluşan Demografik Bilgi Formu, sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek için 10 maddeden oluşan Sosyal Medya Kullanma Ölçeği, depresyon düzeylerini belirlemek için 21 maddeden oluşan Beck Depresyon Envanteri, yalnızlık düzeylerini belirlemek için 20 maddeden oluşan Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak; örnek alınan grubun demografik bilgilerini belirlemek amacıyla 5 maddeden oluşan Demografik Bilgi Formu, sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek için 10 maddeden oluşan Sosyal Medya Kullanma Ölçeği, depresyon düzeylerini belirlemek için 21 maddeden oluşan Beck Depresyon Envanteri, yalnızlık düzeylerini belirlemek için 20 maddeden oluşan Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Demografik Bilgi Formu:

Demografik Bilgi Formu'nda üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının, yalnızlık ve depresyonla ilişkisi olduğu düşünülen yaş, cinsiyet, öğrencinin sosyal medyada günde kaç saat zaman harcadığı, öğrencinin sosyal medyayı kullanım amacına göre, ebeveynlerin evli/boşanmış olma durumlarına göre öğrencinin

durumunu belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 5 maddelik sorular bulunmaktadır.

3.4.2. Sosyal Medya Kullanma Ölçeği

Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulamalı faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi iki boyutta (sosyal bütünleşme ve duygusal bağlantı; sosyal rutinlerle bütünleşme) uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=65.59$, $sd=32$, $RMSEA=.065$, $NFI=.94$, $NNFI=.96$, $CFI=.97$, $GFI=.95$, $RFI=.92$, $IFI=.097$ ve $AGFI=.91$). Sosyal Medya Kullanma Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları ölçeğin sosyal bütünleşme ve duygusal bağlantı alt ölçeği için .87; sosyal rutinlerle bütünleşme alt ölçeği için .71, ölçeğin bütünü için .87 olarak bulunmuştur. Sosyal Medya Kullanma Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-test korelasyonları 25 ile 70 arasında sıralanmaktadır. Bu sonuçlara göre Sosyal Medya Kullanma Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Sosyal bütünleşme ve duygusal bağlantı: 1-6 Sosyal rutinlerle bütünleşme: 7-10 Ters madde=8.

3.4.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Envanterinin Türkiye'de güvenilirlik çalışmaları Tegin ve Hisli tarafından yapılmıştır. Tegin, envanterin 30 hasta ve 40 normal öğrenci üzerinde yarıya bölme yöntemiyle yaptığı güvenilirlik çalışmasında korelasyon katsayılarını hastalarda $r = 0.61$, normal öğrencilerde $r = 0.78$ olarak, 40 normal öğrenci üzerinde test-retest yöntemi ile de korelasyon katsayısını $r = 0.65$ bulmuştur. Hisli, envanterin 259 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayılarını madde analizi yöntemi ile $r = 0.80$, yarıya bölme yöntemi ile de $r = 0.74$ olarak bulmuştur. (Hisli, 1989) Beck Depresyon Envanteri'nde bulunan 21 maddenin her biri 0, 1, 2, 3 ile numaralanmış dört cümleyi içermektedir. "0"

numaralı cümle, o maddede belirtilen depresif belirtilerin olmadığını gösterecek şekilde, diğer numaralarla başlayan cümleler ise o belirtinin gittikçe daha yoğun yaşandığını gösterecek şekilde yazılmıştır.

Envanterden alınabilecek toplam puan 0-63 arasındadır. Bu araştırmada 0-9 arası puanlar depresyonsuz, 10-15 arası hafif düzeyde, 16-23 arası orta düzeyde, 24-63 arası ciddi derecede depresyonu göstermektedir.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği:

Katılımcıların yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA) kullanılmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, "hiç yaşamam" 4, "nadiren yaşarım" 3, "bazen yaşarım" 2, "sık sık yaşarım" 1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, "hiç yaşamam" 1, "nadiren yaşarım" 2, "bazen yaşarım" 3, "sık sık yaşarım" 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (Demir, 1989).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla toplanan veriler, araştırmanın amacı doğrultusunda istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur. Ölçek yolu ile toplanan tüm veriler, bilgisayarda SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla toplam 600 öğrenciye demografik bilgi formu, sosyal medya

kullanma ölçeği, ucla yalnızlık ve depresyon ölçeği uygulanmıştır. Demografik bilgi formu, sosyal medya kullanma ölçeği, ucla yalnızlık ölçeği ve depresyon ölçeğinde boş soru bırakan kişiler örneklemden çıkarılmıştır. Dolayısıyla araştırma örneklemini toplam 530 kişiden oluşmuş ve elde edilen veriler SPSS programına girilmiştir. Tüm analizlerde önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının cinsiyet açasından incelenmesi, ebeveynlerin birlikte yaşama durumlarına göre sosyal medya kullanımının yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla t-testi kullanılmıştır. Sosyal medya kullanımının öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte bakımından farklılaşmasına ilişkin varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Sosyal medya kullanımı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi yapılmıştır. Yaş faktörünün sosyal medya kullananların arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak için T- testi analizi uygulanmıştır. Sosyal medya kullanımının saat açasından anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi için ANOVA analizinin alt ölçeklerinin post-hoc tekniğiyle analizi yapılmıştır. Fakültelere göre sosyal medya kullanım saatinin alt ölçeklere göre ANOVA analizi ve post-hoc tekniğiyle incelenmiştir

BÖLÜM IV

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuçlar

- Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi'nde okuyan, İlahiyat, Eczacılık ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmamızda sosyal medya kullanımının cinsiyet açısından incelediğimizde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.
- Demografik bilgi formlarından alınan verilerin, araştırmamızda yer alan ebeveynlerin evli olup olmadığına bakarak anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı görülmektedir. Sosyal medya kullanan ebeveynlerin evli olup olmadığı sosyal medya kullanımını doğrudan etkilemektedir.
- Sosyal medya kullanımında fakülteler arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın eğitim ve ilahiyat fakülteleri arasında olduğu ve eğitim fakültesinin sosyal medya kullanımında ortalamalarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Sosyal medya kullanımı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde anlamlı bir düzeyde ilişki ortaya çıkmıştır. Sosyal medyayı kullananların depresyona girme olasılığı daha yüksek çıkmıştır.
- Sosyal medya kullanımında sosyal medya kullanım saati bakımından 0-1 saat kullananlarla 3 ve daha fazla kullananlar ve 1-2 kullananlarla 3 ve daha fazla kullananlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı şekilde 3 ve daha fazla saat kullananlar ile 0-1 saat kullananlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

4.2. Öneriler

- Özellikle gençlerin sosyal medya ortamlarına yoğun olarak erişim sağlamalarından kaynaklanan ikili ilişkiler ve sosyal alanlarda yaşadıkları olumsuzlukların göz ardı edilmemesi, yapılacak çalışmalarla durumun tespiti ile gerekli önlemlerin alınması önemli görülmektedir.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyal ağları ne amaçla kullandıkları ve ne düzeyde benimsediklerinin tespit edilmesi, onların bu ortamlara bakış açısını belirleyebileceğinden önemli görülmektedir.
- Bununla birlikte araştırmanın, yalnızlık ve depresyon boyutunun da yer almasından dolayı, psikolojik faktörlerin sosyal ağlarla ilişkisinin incelenmesine yönelik yapılacak araştırmalara önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Güvenli İnternet bağlamında atılan adımların teknolojinin gelişim hızı karşısında yetersiz kalması, mevcut uygulamaların yansız bilimsel bulgulardan yeterince beslenememesi, iyi niyetli adımların topluma yeterince anlatılamaması arzulan hedeflere ulaşmak zorlaşabilmektedir. Örneğin, kültürümüzün hassasiyet gösterdiği bazı zararlı içeriklerin filtrelenmesini mazeret göstererek sosyal medyaya erişimin kısıtlanması gibi olan durumlarda, sosyal medyada ve akademik toplantılarda dile getirilmektedir. Bu bağlamda medyaya da önemli roller düşmektedir.
- Halkı aydınlatmakla yükümlü olan medya kuruluşlarının yalnızca takip ettikleri akımın desteklediği bilimsel açıklamaları dikkate almak yerine karşıt

görüşlere de yer vermelidir. Bütüncül ve yapıcı yayınlara yer vermeleri önerilebilir.

- Son olarak görüşlerini toplumla paylaşırken merkezi otoriteden çekinme ya da otoriteye yakın olduğunu hissettirebilmek için bilimsel kimliğini ikinci plana itme gibi davranışlara gerek bırakmayan bir bilimsel çalışma ortamı yaratılması, ilgili konunun çok daha sağlıklı ve bütüncül bir biçimde irdelenebilmesine olanak tanıyacaktır.
- Teknoloji yeni özgür sosyal medya araçları sunmakta gençler de böylece iletişim kurmakta, kendi deneyimlerini açıklama şansı bulmakta ve kişiliklerini oluşturmaktadırlar.
- Ayrıca gençler bu araçları hayatlarına sokma konusunda da aceleci ve esnektirler. Özellikle üniversite gençliği toplumsal olanakların çoğuna sahip olma bakımından fırsatlara sahip olmakta ve bu fırsatı istedikleri yönde kullanabilmektedirler.

KAYNAKÇA

- Adler, G., (1993), The Psychotherapy of Core Borderline Psychopathology, American Journal of Psychotherapy, 47, 194-205.
- Akyazı, E. & Ateş, D. (2012). Kültürel Kimlik Farkındalığı Yaratmada Sosyal Ağların Rolü: Manav Türkleri Üzerine Bir Araştırma, *Sosyal Medya Akademi*, Beta, 173-195.
- Akyazı, A. & Ünal, E (2013) iletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı, s 15-17.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *Int. Journal of Human-Computer Studies*,
- Arieti, S. & Bemporad, J. (1979). Severe and mild Depression. New York. Basic Books.
- 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.
- Beck, A.T.,Rush, A., Shaw, J., Brayn F. ve Emery, G. (1984). *Cognitivetherapy of depression*. Guilford. New York.
- Berrios G.E., “Melancholia and depression during the 19th century: a conceptual History”. British Journal of Psychiatry, Vol:153, 1998, pp: 298-304.
- Bexheti, L.A., Ismaili, B.E., Cico, B.H. (2014). An analysis of social media usage in teaching and learning: The case of SEEU. In *Proceedings of the 2014 International Conference on Circuits, Systems, Signal Processing, Communications and Computers*, Venice, Italy, 2014. ISBN 978-1-61804 22.

- Besser, A., Flett, G.L., Davis, R.A. (2002). "Self-Criticism, Dependency, Silencing The Self, And Loneliness: A Test of A Mediational Model" *Personality And Individual Differences*, 35, 1735-1752 (Online). www.elsevier.com/locate/paid
- Bilen, Ercan & Gülmez (2014) sosyal ağların kullanım amacı ve benimsenme süreci; Kahramanmaraş sütçü imam üniversitesi örneği.
- Brage, M. E., Meredith, W., & Woodward, J. (1993), Acausal Model of Adolescent Depression, *Journal of Psychology*, 128, 455-468
- Brelim, S.. "Intimate Relationships". Random House, New York, 1985. Boratav, C. "Duygudurum Bozuklukları ve Nozoloji: Eleştirel Bir İnceleme". *Duygudurum Dizisi*. 1, ss:8-28, 2000.
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Boyacıoğlu, G. "Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Şemalar ve Deprasif Belirtiler Arasındaki İlişkiler", Klinik Psikoloji Programı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1994.
- Butt & Philips (2008)Personality and self reported mobile phone use published in: *Journal Computers in Human Behavior* archive.
- Büyükişık, N, S. (2008).Yeni Tanı Almış Major Depresyonlu Hastalarda Serum Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör(BDNF) ile Kortizol Seviyelerinin tedavi Öncesi ve Tedavi Sonrası Değişimi.
- Carver, C.S. & Ganellen, R.J. (1983). Depression and components of self-punitiveness. *Journal of Abnormal Psychology*. 92 ; 330-337.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan (2007). The validity and reliability of the problematic Internet usage scale. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*

- Ceylan, M.E. Timuçin, O. “Duygudurum Bozuklukları-Biyolojik Psikiyatri, Lilly A.Ş. Yayınları, İstanbul, 2001.
- Cheng, H., Furnham, A. (2002). “Personality, Peer Relation, And Self-Confidence as Predictör of Happiness and Loneliness”, *Journal of Adolescence*, 25, 327-339 (Online). www.idealibrary.com
- Chou, C., Condrón, I., & Belland, J. C. (2005). A review of research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388.
- Copel, L.C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial*.
- Çetin, E. (2009). Sosyal İletişim Ağları ve Gençlik: Facebook Örneği. *Uluslararası Davraz Kongresi Bildiri Kitabı*, 1094-1105.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- Demir, A. & Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology*, 135(1), 113-123.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M.E., Hamarta, E., & Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment Devlet planlama teşkilatı, 2010 sosyal medya istatistik veri sonuçları.
- Derlega, V. J. & Margulis, S. T. (1982), Why Loneliness Occurs: The Interrelationship of Social-psychological and Privacy concepts. In L. A. Doğan & Çetin, (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi.

- Duru, E. (2008). The predictive analysis of adjustment difficulties from loneliness, social support, and social connectedness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 849-856
- Emre Sakallıoğlu Teleperformance, Sosyal Medya Uzmanı 2015'in Güncel Sosyal Medya ve İnternet İstatistikleri <https://www.teleperformance.com.tr/2015-guncel-sosyal-medya-istatistikleri-Blog-72>
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1.
- Flanders, J. P., (1976), From Loneliness to Intimacy, *Practical Psychology*, 16, 241-244.
- Frankl, V., (1963), Man's Search for Meaning (I. Lasch, Trans.). New York: Pocketbooks. (Original Work Published 1946).
- Freud, S., (1930), Civilization and its discontents, London: Hogarth Press.
- Fromm-Reichmann, F., (1959), Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Geçtan, E. (2004), İnsan Olmak (3. Basım), İstanbul:Metis Yayınları.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university student in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 811-818.
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001) Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships. Nursing and Mental Health Nursing*, 26(1),14-19.
- Günüç, S. & Kayri, M. (2008). Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açıklanması. Ege Üniversitesi, Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu,Kuşadası.

- Hamburger, A. Y. & Artzi, E. B. (2003). "Loneliness and İnternet Use" Computers in Human Behavior 9, 71-80.
- Haskan, Ö. (2009). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-176.
- Hsu, L.R., Hailey, B.J. ve Range, L.M. (1987). Cultural and emotional components of loneliness and depression. *The Journal of Psychology*, 121(1), 61-70.
- Helsper, E. J. (2009). Digital literacies: different cultures different definitions, in: H. Drenoyianni(Ed.), Proceedings international conference on digital literacy (Oxford, Peter Lang).
- Hoglund, C.L., ve Collison, B.B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- Kabakçı, E. "Üniversite Öğrencilerinde Sosyotrapik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler". Cilt:12, Sayı:4, ss:273-282, 2001.
- Karaduman, M. & Kurt, H. (2010). İletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım düzeyleri. *XV. Türkiye'de İnternet Konferansı'nda sunulan bildiri*. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Karasar , N. (1991) . Bilimsel araştırma yöntemleri (Dördüncü basım) .
- Ankara 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.
- Kirschner, P. A.,& Karpinski, A.C., (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6): 1237–1245.

- Koçak, R. (2003), “Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Türk PDR Dergisi*, 2(19) s.15-24.
- Kubey, R., Lavin, M., & Barrows, J. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*.
- Kubey, R.W., Lavin, M. J. & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication* 366–382.
- Kulesza, J., DeHondt, I. I. G. & Nezlek, G. (2011). More technology, less learning. *Information Systems Education Journal*, 9(7), 4-13.
- Laird, R.D, Pettit, G. S., Bates, J.E., & Dodge, K. A. (2003). Parents monitoring Relevant knowledge and adolescents’ delinquent behavior: Evidence on correlated development and change and reciprocal influences. *Child Development*, 752-768.
- Lazarus, R. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*. 37, 1019-1024.
- Lewinsohn, P. M. (1982). *Depression*. New York. Plenum Press.
- Littauer, F. (2000). *Depresyonu Yenmek*, Çev.: Demet Dizman, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Lockyer, L. & Patterson, J. (2008). Integrating social networking technologies in education: a case study of a formal learning environment. *In Proceedings of 8th IEEE international conference on advanced learning Technologies*, 529 – 533, Spain: Santander.
- Lopata, H. Z. (1969), Loneliness: Forms and Component. *Social Problems*, 17, 248-261.

- Masic, I. & Sivic, S. (2011). Social Networks in Education of Health Professionals in Bosnia and Herzegovina – the Role of Pubmed/Medline in Improvement of Medical Sciences. *Acta Inform Med.*, 19(4), 196-202.
- Masic, I., Sivic, S. (2011). Social Networks in Improvement of Health Care, *Mat Soc Med*, 24(1), 48-53.
- May, R. (1958). *Man's Search for Himself*. New York: W.W. Norton.
- May, R. (1967). *The Meaning of Anxiety*. New York: W.W. Norton.
- Mijuskovic, B. L., (1979). *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature*. The Netherlands: Van Gorum.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. New York: Prentice-Hall
- Mvula, A. & Shambare, R. (2011). *Students' perceptions of facebook as an instructional medium*. 13th Annual GBATA Conference Proceedings, Istanbul, Turkey
- Mural, V. & George, S. (2007) Lost online: An overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment* 13, 24-30.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire(GHD), and disinhibition, *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Odom, S. F., Jarvis, H. D., Sandlin, M. R. R., & Peek, C. (2013). Social Media Tools in the Leadership Classroom. *Journal of Leadership Education*, 12(1), 34-53.
- Ollendick, T. H. & Hersen, M. (1989). *Handbook of Child Psychopathology*. New York. Plenum Press.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.

- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience
- Peplau, L. A., Micell, M., & Morasch, A. (1982). *Loneliness and Self-Evaluation*. New York: Wiley-Interscience.
- Preeti, M. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India, *The International Information & Library Review*, 41(3), 129-136.
- Russell, D. (1982). *The measurement of loneliness*. In L.A.
- Sadler, W. A. & Johnson, T. B. (1980), From Loneliness to Anomia, In R. Audy, J. Hartog, & Y.A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness*, New York: International University Press.
- Sedler, M. J. (1983). Falret's discovery: the origin of the concept of bipolar affective illness; *American Journal of Psychiatry*, 140, 1127-1133.
- Stanciu, A., Mihai, F. & Aleca, O. (2012). Social Networking As An Alternative Environment For Education, *Accounting and Management Information Systems*, 11(1), 56–75.
- Sullivan, H. S., (1953), *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Tektaş, (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir Araştırma, *Journal of History School (JOHS) Mart 2014 March 2014 Yıl 7, Sayı XVII, ss. 851-870. Year 7, Issue XVII, pp. 851-870*
- Tietze, H. (2002). *Tarihi ve Etimolojik Türkiye Türkçesi Lugati. Cilt 1, Simurg Yayınları*.
- Tiikkainen, P. & Heikkinen, R. L. (2005). Associations between loneliness, depressi ve symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging and Mental Health*, 9(6), 526 534.

- Tuğrul, C., Sayılğan M. A. (1997). Depresyonla Başa Çıkma Yolları, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tuik (2014). Türkiye İstatistik Kurumu, 22 Ağustos 2014, erişim tarihi; 01.07.2015 www.tuik.gov.tr
- Usluel, Y. K. & Mazman, S. G. (2009). Sosyal Ağların Benimsenmesi Ölçeği, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 8 (15), 139-160.
- Vitkauskaitė, E. (2011). Cultural Adaptation Issues In Social Networking Sites, *Economics And Management*, 16.
- Vural, Z.B. & Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma, *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.
- Vural, Z.B. & Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma, *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wang, S. S., Moon, S., Kwon, K. H., Evans, C. A. & Stefanone, M. A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on facebook. *Computers in Human Behaviour*, 26(2), 226-234.
- Vural, B. & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 5(20), 3348-3382.
- Yetkin, S. & Özgen, F. (2003). “Tarihsel bakış içinde depresyon”, *Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Psikiyatri Dergisi*, 47.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete başvuran ve başvurmeyan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Yüksel, (2012) Genç Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı. Yayımlanmamış Yüksek

Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.

Young, J. E. (1990). Cognitive therapy for personality disorders : a schema –focused
approch. Sarasota: Professional resource exchange.

Zilboorg, G. (1938). Loneliness, *Atlantic Monthly*, 161, 45-54.

EKLER

Ek 1:

Kişisel Bilgi Formu

Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde yüksek lisans yapmaktayım. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, yalnızlık ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışma kapsamında sizlere birtakım testler uygulayacağım. Verdiğiniz cevaplar bu çalışma için gizli tutulacaktır. Soruları yanıtlarken içten ve samimi cevap vermeniz bu araştırmanın geçerlik-güvenirliliği açısından önemlidir. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz nedir?

Bay Bayan

2. Yaşınız kaçtır?

18 - 25 25-30 30 – 35 35 - 40

3. Günde kaç saat sosyal medyayı kullanıyorsunuz?

0-1 1-2 2-3 3 ve daha fazla

4. Sosyal medyayı hangi amaçla kullanıyorsunuz?

Arkadaşlarla iletişim kurmak için boş zamanlarımı geçirmek için

oyun oynamak için Araştırma yapmak için

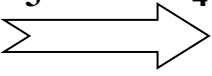
5. Anne-Baba birlikte mi yaşıyor?

Evet Hayır Boşanmış Anne veya Baba ölü

Ek 2:

Sosyal Medya Kullanma Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

	1	2	3	4	5	6	
	Tamamen katılmıyorum				Tamamen katılıyorum		
1	Facebook'a bağlanmadığım zamanlarda arkadaşlarımla bağlantımın koptuğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
2	Keşke herkes iletişim kurmak için Facebook'u kullansa.	1	2	3	4	5	6
3	Facebook'u hiç kullanmadığım durumlarda hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4	5	6
4	Facebook'a bağlanmadığım zamanlarda gergin olurum.	1	2	3	4	5	6
5	Diğer insanlarla iletişimimi çoğunlukla Facebook aracılığıyla kurmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
6	Facebook sosyal ilişkilerimde önemli bir rol oynar.	1	2	3	4	5	6
7	Facebook hesabımı kontrol etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
8	Facebook kullanmayı sevmiyorum.	1	2	3	4	5	6
9	Facebook kullanmak günlük yaşamımın rutin bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6
10	Başkalarının Facebook paylaşımlarına cevap veririm.	1	2	3	4	5	6

Ek 3:

Beck Depresyon Ölçeği

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

1.	A	Kendimi üzgün hissetmiyorum.
	B	Kendimi üzgün hissediyorum.
	C	Her zaman için üzgün ve kendi bu duygudan kurtaramıyorum.
	D	Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2.	A	Gelecekte umutsuz değilim.
	B	Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
	C	Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
	D	Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3.	A	Kendimi başarısız görmüyorum.
	B	Çevredeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım oldu sayılır.
	C	Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığım olduğunu görüyorum.
	D	Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4.	A	Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
	B	Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
	C	Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
	D	Bana zevk veren hiçbir şey yok.
5.	A	Kendimi suçlu hissetmiyorum.
	B	Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
	C	Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
	D	Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6.	A	Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
	B	Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi düşünüyorum.
	C	Cezalandırılmayı bekliyorum.

	D	Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7.	A	Kendimden hoşnutum.
	B	Kendimden pek hoşnut değilim.
	C	Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
	D	Kendimden nefret ediyorum.
8.	A	Kendimi diğer insanlardan daha güçlü görmüyorum.
	B	Kendimi zayıflıklarım ve hastalıklarım için eleştiriyorum.
	C	Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
	D	Kendimi her an suçlu hissediyorum.
9.	A	Kendimi öldürmek için düşüncelerim yok.
	B	Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam.
	C	Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
	D	Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
10.	A	Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
	B	Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
	C	Şu sıralarda her an ağlıyorum.
	D	Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
11.	A	Her zamankinden daha sinirli değilim.
	B	Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve ağlıyorum
	C	Çoğu zaman sinirliyim.
	D	Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12.	A	Diğer insanlara arşı ilgimi kaybetmedim.
	B	Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
	C	Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
	D	Diğer insanlara karşı hiçbir ilgim kalmadı.
13.	A	Kararlarımı eskisi kadar kolay ve kolay rahat verebiliyorum.
	B	Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
	C	Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
	D	Artık hiç karar veremiyorum.
14.	A	Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
	B	Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
	C	Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
	D	Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15.	A	Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
	B	Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
	C	Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
	D	Hiçbir iş yapamıyorum.
16.	A	Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
	B	Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
	C	Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
	D	Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17.	A	Eskisine kıyasla daha çok daha çok yorulduğumu sanmıyorum.
	B	Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
	C	Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
	D	Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
18.	A	İştahım eskisinden pek farklı değil.
	B	İştahım eskisi kadar iyi değil.
	C	Şu sıralarda iştahım epey kötü.
	D	Artık hiç iştahım yok.
19.	A	Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
	B	Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
	C	Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.
	D	Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim
20.	A	Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
	B	Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu kabızlık gibi sorunlarım var.
	C	Ağrı, sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
	D	Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki
21.	A	Son zamanlarda cinsel yaşamımda dikkatimi çeken bir şey yok.
	B	Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
	C	Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
	D	Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

Ek 4:**Ucla Yalnızlık Ölçeği**

		Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık
1.	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2.	Arkadaşım yok.				
3.	Başvurabileceğim kimse yok.				
4.	Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.				
5.	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6.	Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.				
7.	Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8.	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.				
9.	Dışa dönük bir insanım.				
10.	Kendime yakın hissettiğim insanlar var.				
11.	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12.	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
13.	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14.	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15.	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16.	Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17.	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18.	Çevremde insanlar var ama benimle değil.				
19.	Konuşabileceğim insanlar var.				
20.	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

