

**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE**  
**YALNIZLIK VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Fatma DAĞLI**

**Psikoloji Anabilim Dalı**  
**Klinik Psikoloji Programı**

**Temmuz,2022**



**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE  
YALNIZLIK VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**  
**Fatma DAĞLI**  
**(Y2012.480038)**

**Psikoloji Anabilim Dalı**  
**Klinik Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN**

**Temmuz,2022**



## ONAY FORMU



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../2022)

Fatma DAĞLI





## ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca özenini, emeğini, yardımlarını ve güler yüzünü eksik etmeyen kıymetli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN'a, tüm yaşamım ve eğitim sürecim boyunca bana olan inancını, desteğini ve sevgisini esirgemeyen biricik annem Rahime DAĞLI ve biricik babam Şerif DAĞLI'ya, zorluklar karşısında her zaman yanımda olan canım ablam Adile YANMAZ'a, canım abilerim Ömer DAĞLI ve Faruk DAĞLI'ya, motivasyon kaynağım olan biricik yeğenlerim Zeynep, Kerem ve Atahan'a, her koşulda yanımda olan dostlarıma teşekkür ederim...

Temmuz, 2022

Fatma DAĞLI



# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE YALNIZLIK VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Teknolojinin hızlı değişimiyle beraber, günümüz toplumunda sosyal medya kullanımını farklı bir boyuta ulaştırmıştır. Sosyal medyaya erişim için kullanılan araç ve uygulamalar, çeşitli nedenlerden dolayı kullanıcılar tarafından rağbet görmektedir. Sosyal medya kullanım yoğunluğunun artmasıyla, sosyal hayattan uzaklaşarak yalnızlık yaşanabilmektedir. Kendi ile baş başa kalan birey, yalnızlığın nedenini ve çözümünü anlamlandıramadığında kaygı yaşayabilmektedir. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin; sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesini sağlamaktır. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da bulunan üniversitelerin, lisans düzeyinde öğrenim gören 424 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılardan veri elde etmek için "Kişisel Bilgi Formu", "Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu", "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Durumluk Kaygı Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Araştırmanın analizleri için; Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Örneklemeler için T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analizler sonucu, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça yalnızlık ve durumluk kaygı düzeylerinin de artış gösterdiği bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanları ile yalnızlık ve durumluk kaygı puanlarının pozitif yönde zayıf ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yalnızlık ve durumluk kaygının, sosyal medya bağımlılığını yordadığı bilgisi elde edilmiştir. Kadınların, sosyal medya bağımlılık puanları erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Yalnız yaşayan öğrencilerin, yalnızlık puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilerin ise durumluk kaygı, sanal tolerans ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık, kaygı, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanları farklılık göstermektedir. Araştırmaya dair elde edilen bulgular ve literatürde yer alan araştırmalar karşılaştırılarak tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Kaygı



# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND LONELINESS AND ANXIETY LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

## ABSTRACT

With the rapid change of technology, the use of social media in today's society has reached a different dimension. Tools and applications used to access social media are in demand by users for various reasons. With the increase in the intensity of social media use, loneliness can be experienced by moving away from social life. The individual who is alone with themselves may experience anxiety when they cannot understand the cause and solution of loneliness. The aim of this research is to ensure that university students; to determine the relationship between social media addiction and loneliness and anxiety levels. The sample of the study consists of 424 university students studying at undergraduate level of universities in Istanbul. "Personal Information Form", "Social Media Addiction-Adult Form", "UCLA Loneliness Scale", " State-Trait Anxiety Scale " were applied to obtain data from the participants. SPSS 22 program was used in the analysis of the data. For the analysis of the research; Pearson Correlation Analysis, T-Test for Independent Samples, One-Way Analysis of Variance and Regression Analysis were used. As a result of the analyzes, it was found that as the level of social media addiction of university students increased, loneliness and state anxiety levels also increased. It was found that social media addiction sub-dimension scores and loneliness and mood anxiety scores had a weak relationship in a positive way. It has been learned that loneliness and situational anxiety predict social media addiction. Women's social media addiction scores were found to be higher than men's. It was determined that students who lived alone had a higher loneliness score. Students who lived with friends were found to have higher scores of state anxiety, virtual tolerance and social media addiction. The loneliness, anxiety, social media addiction and social media addiction sub-dimension scores of university students with psychological disorders vary. The findings of the research and the researches in the literature were discussed by comparing and suggestions were included.

**Keywords:** Social Media, Social Media Addiction, Loneliness, Anxiety



## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ONUR SÖZÜ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>xi</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xvii</b>
<b>I. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
A. Araştırmanın Amacı .....	3
B. Araştırmanın Önemi .....	3
C. Araştırmanın Problemi.....	4
1. Araştırmanın Alt Problemleri .....	4
D. Araştırmanın Hipotezleri .....	5
E. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları .....	6
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>7</b>
A. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	7
1. Sosyal Medya.....	7
2. Sosyal Medyanın Tarihçesi.....	8
3. Sosyal Medyanın Özellikleri .....	10
4. Sosyal Medya ile Geleneksel Medyanın Farkı .....	12
5. Sosyal Medya Uygulamaları.....	14
a. Facebook.....	14
b. Instagram .....	16
c. Twitter.....	17
d. Whatsapp .....	17

e. Youtube.....	18
f. Snapchat.....	18
6. Sosyal Medyanın Avantaj ve Dezavantajı .....	19
7. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	21
8. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri.....	24
9. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri .....	26
B. Yalnızlık Kavramı.....	28
1. Yalnızlık.....	28
2. Yalnızlık Boyutları ve Türleri.....	31
3. Yalnızlığın Etiyolojisi.....	35
4. Yalnızlık Kavramına Kuramsal Bakış .....	38
a. Psikedinamik Kuram .....	38
b. Varoluşçu Kuram .....	39
c. Sosyolojik Kuram.....	40
d. Etkileşim Kuramı .....	40
e. Bilişsel Kuram .....	41
f. Bağlanma Kuramı .....	42
5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisine Yönelik Yapılmış Çalışmalar .....	42
a. Ulusal Çalışmalar .....	42
b. Uluslararası Çalışmalar .....	44
C. Kaygı Kavramı.....	45
1. Kaygı.....	45
2. Kaygı Nedenleri .....	47
3. Durumluk-Sürekli Kaygı Modeli .....	48
4. Kaygı Bozuklukları.....	49
5. Kaygının Kuramsal Yaklaşımları .....	53
a. Psikanalitik Kuram .....	53
b. Davranışsal Kuram.....	55
c. Bilişsel Kuram .....	55
6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kaygı İlişkisine Yönelik Yapılmış Çalışmalar	56
a. Ulusal Çalışmalar .....	56
b. Uluslararası Çalışmalar .....	56
<b>III. YÖNTEM .....</b>	<b>59</b>



A. Araştırmanın Modeli .....	59
B. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	59
1.Evren.....	59
2.Örneklem .....	59
C. Veri Toplama Araçları .....	60
1. Kişisel Bilgi Formu.....	60
2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF).....	60
3. UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA) .....	61
4. Süreksiz Durumluk Kaygı Ölçeği (SDKÖ) .....	62
D. Verilerin Toplanması.....	62
E. Veri Analiz Teknikleri .....	63
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>65</b>
<b>V. TARTIŞMA .....</b>	<b>83</b>
<b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>95</b>
A. Sonuç .....	95
B. Öneriler .....	97
<b>VII. KAYNAKÇA .....</b>	<b>99</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>119</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>133</b>



## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 1. Araştırma Ölçek ve Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	63
Çizelge 2. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri .....	65
Çizelge 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu .....	67
Çizelge 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları .....	68
Çizelge 5. Araştırma Ölçek ve Alt Boyutları Arası İlişkilerin İncelenmesi .....	68
Çizelge 6. Cinsiyet Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi.....	70
Çizelge 7. Yaş Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi .....	71
Çizelge 8. Eğitim Durumu Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi.....	72
Çizelge 9. Yaşama Ortamı Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi.....	73
Çizelge 10. Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi .....	75
Çizelge 11. Sosyal Medyaya Girmek İçin En Sık Kullanılan Araç Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi .....	76

Çizelge 12. Günde Ortalama Sosyal Medyaya Harcanan Zaman Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi.....	77
Çizelge 13. En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi.....	78
Çizelge 14. Sosyal Medya Kullanım Amacı Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi .....	80
Çizelge 15. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini Yordamasına Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları .....	81
Çizelge 16. Durumluk Kaygı Ölçeğinin, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini Yordamasına Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları .....	82

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ANOVA</b>	: Varyans Analizi (Analysis Of Variance)
<b>Akt</b>	: Aktaran
<b>SDKÖ</b>	: Süreksiz Durumluk Kaygı Ölçeği
<b>DSM-V</b>	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
<b>KBF</b>	: Kişisel Bilgi Formu
<b>SMBÖ-YF</b>	: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu
<b>Sms</b>	: Short Message Service (Kısa Mesaj Hizmeti)
<b>Ss</b>	: Screenshot (Ekran görüntüsü yakalama)
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
<b>UCLA</b>	: University of California at Los Angeles
<b>UCLA-YÖ</b>	: Ucla Yalnızlık Ölçeği
<b>Vd.</b>	: Ve diğerleri
<b>Web</b>	: Ağ
<b>WWW</b>	: Word Wide Web (Dünya Çapında Ağ)
<b>#</b>	: Hashtag (Etiket)
<b>N</b>	: Kişi Sayısı
<b>p</b>	: Anlamlılık Düzeyi
<b>r</b>	: Korelasyon Katsayısı
<b>sh</b>	: Standart Hata
<b>ss</b>	: Standart Sapma
<b><math>\bar{x}</math></b>	: Ortalama



## I. GİRİŞ

Çok eski dönemlerden günümüze kadar teknoloji dünyasında yaşanan gelişmelerin ışığında, medyada da değişim ve gelişim yaşanmaktadır. Özellikle dijitalleşme ile beraber iletişim teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler, medyada gerçekleşen değişimi de etkisine almıştır. Teknolojik gelişmeler, ağ sistemlerinin üretimine ve çoğalmasına olanak sağlamıştır. Ağ sistemleri katılımcı ve kullanıcılarla beraber sosyalleşmeye olanak sağlamıştır. Sosyal ağların gelişimi, sosyal medya kavramının oluşmasına neden olmuştur. Sosyal medya, toplumsal ve bireysel hayat akışında yer edinmektedir.

Söz konusu değişim ile beraber geleneksel medya faaliyetlerini artık yerini yeni medya faaliyetlerine devretmiştir. Yeni medya teknolojilerinin insanlara sağladığı olanaklar ışığında farklı anlayış sistemleri gelişmeye başlamıştır. Teknoloji ile büyüyen veya teknolojiyi hayatının ilerleyen dönemlerinde kullanmaya başlayan kişiler, yeni medyanın sunduğu bütün fırsatlardan yararlanma şansı elde etmiştir (Demir-Askeroğlu ve Ersöz-Karakulakoğlu, 2019: 508). Yeni medyanın sağladığı faaliyetler arasında ilk sırada sosyal medya yer almaktadır.

İnternet teknolojisinin alt birimi olan sosyal medyanın, günlük yaşama entegrasyonu ile beraber kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır. Sosyal medyanın popülerleşmesinin temelinde yer alan nedenler arasında arkadaş çevresiyle sosyalleşmek, bilgi edinmek, haber almak ve haberleşmeye kolaylık sağlaması bulunmaktadır. Sosyal medya tarafından karşılanan eylemlere hızlı erişim imkânı ve erişim kolaylığının bulunması da sosyal medyayı işlevsel kılmaktadır (Kuşay, 2017: 23). Sosyal medyanın artı yönlerinin yanı sıra yanlış ve yoğun kullanımında benlik sunumu, ilişki ve iletişim boyutu etkilenmektedir (Longstreet ve Brooks, 2017: 74). Bireyin sanal ortamda kimlik oluşturması, yansıtmak isteğini yansıtmaya imkanına sahip olması sosyal medya kullanımını çekici kılmaktadır.

Kullanıcıların, ihtiyaçlarını sosyal ağlar üzerinden karşılaması toplumsal yaşamdan uzaklaşmasını ve sosyal medya bağımlılığını tetikleyebilmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019: 174). Sosyal medya sitelerinde gereğinden fazla vakit

geçiren gençler, geçirilen zamanı ve gerçek sorumlulukları göz ardı etmektedir. Sanal perspektif, gerçek yaşamı etkisi altına almaktadır. Sanal kimliklerinin ardına saklanarak, gerçeklikten uzaklaşılmasına neden olmaktadır (Kırık vd., 2015: 112). Gerçek yaşamda elde edilemeyen arzu ve istekler, sosyal medyaya yönelime ve duygusal çöküntüye neden olmaktadır. Yaşanılan ruhsal durum değişimlerinde, toplumdan ve benliğinden uzaklaşan birey yalnızlaşabilmektedir.

Bireyler, yaşamları boyunca toplumdan, ortamdaki uzaklaşma ya da kaçınma davranışı sergileyebilmektedir. Sergilenen davranış, kişinin anlık duygusal değişimi ya da uzun süreli yaşayış biçimi olabilmektedir. Toplumdan izolasyonun, yaşayış biçimi halini alması sonucu sosyal ilişkilerde yetersizlik ve doyurucu ilişkilerden uzaklaşmak yalnızlığı tetiklemektedir. Yalnızlık, günümüzde sıkça karşılaşılan önemli bir problem olarak ifade edilen ve çeşitli çalışmalara konu olan bir kavramdır. Başta batı toplumları olmak üzere, yalnızlık hisseden kişi sayısında görülen artış, araştırmacıların dikkatini çekmekte ve yalnızlık konusu yeni durumlarla ilişkisi açısından da araştırmalarda yer almaya devam etmektedir (Yabancı, 2019: 20). Yalnızlık, bütün insanlar için her an var olan ve ilerleyen yıllarda da varlığını koruyacak bir olgudur. Ölüm, ayrılık gibi deneyimlerin yanı sıra evrensel anlamda yaşanan dönüşümle, her insan yalnızlıkla tanışmaktadır (Duyan vd., 2008: 28). Geçmiş ve geleceğe yönelik yaşanan travmalar nedeniyle iletişim güçsüzlüğü, çevre koşullarına ve kurallarına ayak uydurmamak, stres altında olmak, izolasyona yatkınlık ve yaşanan çeşitli kaygı türleri yalnızlığın yaşanmasına neden olduğu görülmektedir.

Sosyal medya kullanımının, yalnızlığa etkisinin yanı sıra bireylerin kaygı düzeyiyle de ilgili olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığında gerçekleşen artışın, kaygı seviyesini etkileyerek artış yaşanmasına neden olduğunu göstermektedir (Bilge vd., 2020: 231). Bu durumun yanı sıra, kaygı yaşanan anlarda sosyal medya kullanımının da artış gösterdiği belirtilmektedir (Çalış, 2020: 50). Gelişen ve değişen sistem içinde yer alan insan, varoluşsal olarak dönüşüm ve değişim yaşamaktadır. Kendini bilmeye ve var olmaya ihtiyaç duymaktadır. Tercihen veya zorunlu olarak gerçekleşen değişimler kaygı yaşanmasına neden olabilmektedir (Çötök, 2017: 213). Değişimlere, yaşanan sorunlara ve tehlikeli durumlara yönelik yaşanan huzursuzluk ve tedirginlik kaygı oluşumunu



tetiklemektedir. Çevresel etkenlere yönelik gerçekleşen kaygı, psikolojik ve fizyolojik boyutta bireyi etkileyebilmektedir.

Her türlü alt başlıklarıyla alakalı olarak sosyal medyaya bağımlılığı, yalnızlık ve kaygı boyutu süreçlerinin yansımaları araştırılacaktır. Sosyal medyanın baskın yönünün insanları bireyselleştirmesi, topluma yönelik izolasyonu, geçmiş ve gelecek kaygı düzeylerine etki ettiği deneyimlenmeye başlanmıştır. Yaşantıya etki eden değişkenlerin arasındaki anlamlılık düzeylerine, ne yönde değişim gerçekleştirdiklerine, sosyodemografik bilgilerle beraber üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin gerçekleştirilmesi planlanmaktadır.

### **A. Araştırmanın Amacı**

Sosyal medya kullanımı insanların hayatını birçok açıdan kolaylaştırmakta, özellikle iletişim süreçlerinin daha hızlı olmasına katkı sağlamaktadır. Ancak sosyal medyada aşırı düzeyde vakit harcamak sosyal medya bağımlılığını beraberinde getirmektedir. Bu durum çeşitlik psikolojik ve sosyal sorunlara neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının neden olduğu psikolojik sorunların başında yalnızlık gelmektedir. Yaşanılan çeşitli sorunlara yönelik gerçekleşen kaygı boyutu da yaşanmaktadır. Literatürde yer alan bilgiler de bu görüşü desteklemektedir. Buna karşılık literatürde yer alan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının kaygı ve yalnızlık ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılacak olan bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **B. Araştırmanın Önemi**

Teknolojinin gelişmesi, değişmesi sonucu elektronik alet, internet ve sosyal medya kullanımı yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya kullanımının kişiden kişiye değişim göstermesi ve kontrolsüz kullanımının kaygı bozukluklarına, yalnızlık yaşanmasına ve yaşam kalitesinde bozulmalara yol açabileceği belirtilmektedir (Yaşar Can, 2020: 11). Üniversite öğrencileri, bireyselleşme sürecinde yer almalarından dolayı önemli bir çalışma grubu olmaktadır. Üniversite döneminde

yaşanılan ve vakit geçirilen ortamların değişimi, çeşitli sosyal grupların varlığı, akademik sistem farklılığı ve birçok gerçekçi değişim durumları karşısında, birey gerçek hayattan uzaklaşarak sosyal medyada vakit geçirmeye yönelmektedir. Kontrolsüz ve düzensiz sosyal medya kullanımı sosyal ilişkileri, akademik başarıyı, mental ve fiziksel sağlığı etkileyebilmektedir. Problemlili sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığının yaşanmasına yol açabilmektedir. Bu çalışma bağımlılık, yalnızlık, kaygı gibi patolojik boyuta varan durumların değerlendirilmesi, nedenlerin belirtilmesi, önerilerin aktarılması ve gelecekte bu olgulara yönelik yapılacak çalışmalara yardımcı olması açısından önemli bir yere sahiptir. Literatürde yer alan çalışmaların lise, üniversite ve genel yaş aralıklarıyla beraber yapıldığı fakat üniversite döneminde lisans düzeyinde olan bireylerin sosyal medya bağımlılığının, yalnızlık ve kaygı düzeylerine yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma özelinde, yapılacak yeni çalışmalara kaynak oluşturabilir.

### **C. Araştırmanın Problemi**

Bu çalışmada “üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu problem cümlesini oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgileri, sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde ilişkileri olup olmadığının ve yönünün belirlenmesi amaçlanmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve kaygı düzeyine etkisi incelenecektir.

#### **1. Araştırmanın Alt Problemleri**

1. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda yer alan sanal iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda yer alan sanal tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler ile kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **D. Araştırmanın Hipotezleri**

**H1:** Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

**H2:** Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

**H3:** Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

**H4:** Üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyi cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

**H5:** Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda yer alan sanal tolerans ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H6:** Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda yer alan sanal iletişim ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

**H7:** Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

**H8:** Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordamaktadır.

**H9:** Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyi, sosyal medya bağımlılığını anlamlı olarak yordamaktadır.

## **E. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları**

### **Araştırmanın Varsayımları**

- İstanbul ilinde yer alan üniversitelerde, lisans düzeyinde öğrenim gören 424 öğrencinin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgi formu ve çalışma ölçeklerine objektif cevaplar verdiği varsayılmıştır.
- Çalışmaya isteyerek, onay vererek ve gönüllü olarak katılım sağlandığı varsayılmıştır.
- Çalışma doğrultusunda kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Çalışma doğrultusunda kullanılan ölçeklerin araştırma konusuna uygun olduğu varsayılmıştır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Evren İstanbul ilini kapsamaktadır.
- Örneklem İstanbul ilinde yer alan üniversitelerde, aktif öğrenim gören 424 lisans öğrencisi ile sınırlıdır.
- Çalışmada elde edilen veriler, kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Çalışma pandemi sürecine denk geldiği için online ortamda da anket form uygulaması kullanılmıştır.
- Çalışma yerli ve yabancı ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.

## **II. KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **A. Sosyal Medya Bağımlılığı**

#### **1. Sosyal Medya**

Sosyal medya, bireylere kullanım kolaylığı sağlayarak sanal ağ üzerinden iletişim kurulması, paylaşımlarda bulunulması, içerik oluşturulması, durum ve konum bildirimini yapılmasının sağlanmasına yönelik araç olmaktadır. Yaşantı biçimlerinin aktarımı, kamusal görüşlerin sergilendiği, bilgi alışverişinin sağlandığı, çevresel değişen konulara yönelik ifadelerin yer aldığı platform olarak kullanılmaktadır (Asur ve Huberman, 2010: 492). Sosyal medya temel olarak iletişim yönüyle kişilerin, süreçlerin ve etkilerinin kuramsallaştırılması anlayışına sahiptir (Carr ve Hayes, 2015: 47). Sosyal medya insanların beklenti ve ihtiyaçları doğrultusunda değişiklikler göstermektedir. Bu değişiklikler sonucunda farklı beklenti, farklı tanım ve içerikler ortaya çıkmaktadır.

Sosyal medya tanımının farklı biçimleri mevcut olmasına rağmen, sosyal medya kavramı üzerinde anlaşmaya varılmış resmi bir tanım eksikliği devam etmektedir. İletişim araçlarının kullanılma amaçları ve kullanılan iletişim yöntemlerinin farklılığı sonucu farklı disiplinler arasında ortak bir tanımın olmaması, sosyal medya kavramının anlaşılabilirliğini zorlaştırmaktadır (Xiang ve Gretzel, 2010: 180). Literatürde yer alan sosyal medya tanımları içeriklerinde büyük farklılıklar görülmektedir.

Sosyal medya, iletişimin çevrimiçi yönüyle ağ oluşturarak işbirliğini kolaylaştırmak olarak ifade edilmiştir (Russo vd., 2008: 22). Sistematik gelişmelerin ve yeni şemaların ortaya çıkması sonucu teknolojik ve ideolojik internet tabanlı uygulama grubuyla sosyal medya tanımı yapılmıştır (Kaplan ve Haenlein, 2010: 61).

Kamu yayıncılığının yanı sıra özelleştirilmiş bir seçenek olan sosyal medya doğrudan kontrole sahip olarak iletişimi özel kılmaktadır.

Sosyal medya, geleneksel yayın medyası ve özel yayın medyası arasındaki boşlukta yer almaktadır. İkili iletişim, mahremiyet derecesi, insanlar arasındaki grup büyüklüğü ve ölçülebilir sosyallik olarak adlandırılmaktadır (Miller vd., 2016: 2-9). Bilginin tek yönlü, çift yönlü ve eş zamanlı birçok seçenek ile paylaşılmasını sağlayan sistemdir. Mekan ve zaman sınırlaması olmaksızın kişiler sosyal medya üzerinden konuşmalar, paylaşımlar gerçekleştirmektedir (URL-1). Sosyal medya etkileşimi, kullanıcıların yaşantısına kolaylıkla entegre olmuştur ve sürdürülebilir bir platform olarak işleyişine devam etmektedir.

## **2. Sosyal Medyanın Tarihçesi**

Sosyal medyanın tarihçesi 1970'li yıllarda başlamaktadır fakat günümüz koşulları ile yeni iletişim stillerini barındırmaktadır. Sosyal medya günümüzde, yeni medya kavramının bir alt başlığı olarak yer almaktadır. Geleneksel medya ve türevlerini yok saymamakta, aksine kapsamlı bir yöntem ile sürecine devam etmektedir. İlk dönem kullanıcılarının kendi internet sitelerini oluşturmalarıyla beraber, halkta interneti kullanmaya başlamıştır. İnternet artık aktifleşmeye ve yaygınlaşmaya başlamıştır. İnternetin tanınması, bilgisayar kullanımının yaygınlaşması, web sayfalarının çoğalmasıyla beraber köklü internet siteleri oluşmaya başladı. Üretilen sosyal ağlar sonucu sosyal medya kavramı oluşmuştur. Halk üzerinden istenilen kitleye, kitlelerden toplumlara hitap etmeye başlamıştır. Sosyal medya ile karşılıklı iletişim ve paylaşımlar aktifleşmiştir.

Sosyal medya hızlı, işlevsel ve kolaylaştırıcı etkisine bir anda sahip olmamıştır. Sosyal medyanın ardında, tarihsel değişiminin aşamaları bulunmaktadır. World Wide Web(WWW), Tim Berners-Lee tarafından (1989) CERN'de(Avrupa Nükleer Araştırmalar) ortaya çıkarılmıştır. Elektronik ortamda yer alan belgelerin hazırlanması, birleştirilmesi ve birçok kişiye ulaştırılması amacıyla dağınık dosyaları toplamak ve dünya çapında 'www' ağı altında toplanması amaçlanmıştır (Cohen-Almagor, 2011: 53). Küresel bilgi ağının protokolü oluşturulmuş ve süreç içinde ağ sistemi derecelendirilmeye başlamıştır. Herhangi bir zaman ve ortamda herkes tarafından ulaşılabilir belgeleri, içeriklerin üretilmesi ve yayılması amaçlanan Web 1.0 dönemi gerçekleşmiştir.

Web 1.0'da kullanıcılar statik platformu, bilgi aramak ve okumak için kullanmıştır. Bilgi paylaşımı bu dönemde pek aktif değildi. Web sayfası oluşturma ve içerik düzenleme az sayıda gerçekleşmekteydi, bunun yanı sıra okuyucu kitlesi giderek artmaktaydı. Tasarlanmış sistem sıklıkla güncellenmemekte ve güçlü statik yapısı desteklenmemektedir. Tek taraflı yayın yapılarak tanıtımlar gerçekleştirilmekte ve reklam sistemi online platforma enformasyon sağlamaktaydı (Hiremath ve Kenchakkanavar, 2016: 707; Aghaei vd., 2012: 2). Kullanıcılar tarafından düzenlenen ağ sistemlerinin ulaşılabilir bağlantı yapısını oluşturmak amacıyla 'http, html, uri, xml, xhtml' köprü bağlantıları oluşturulmuştur (Patel, 2013: 410). Erişimi kolaylaştırmak ve tasarlanan sürecin ziyaret edilmesi amaçlanmıştır.

Ağ sistemine dahil olmak için süreç ve içerik sabit kalmamış, değişimler yaşanmıştır. Kullanıcıların ve ziyaretçilerin karşılıklı artış gösterdiği, paylaşımlarda çeşitlilik yaşamaya başlanan dönem Web 2.0 olarak adlandırılmıştır. Tek taraflı yürütülen üretim, yerini karşılıklı çoğulcu üretime ve teşvike bırakmıştır. O'Reilly (2006) Web 2.0 döneminin çoklu ağ kullanımının, kolektif zekanın kullanılmasına yönelik olduğunu ifade etmektedir (URL-2). İlişkilerin ön planda olduğu ağ sisteminde içerik üretmek, yenilikçi paylaşımlarda bulunmak yaygınlaştırılmıştır (Choudhury, 2014: 8097). İnsanların, yaratıcıklarını ön plana çıkarması için elverişli ortam sağlanmaya başlanmıştır.

Farklı istek ve ihtiyaçlar Web 3.0 dönemine geçişi sağlamıştır. Genişletilmiş ve değiştirilmiş teknolojinin etkisiyle John Markoff (2006) tarafından ortaya atılan Web 3.0 tanımı, teknolojinin değişimini yalnızca insanlar tarafından değil teknolojik aletler tarafından da anlaşıldığı, yorumlandığı bir yapıya sahip olduğu bulgusudur (Kapan ve Üncel, 2020: 283). Anlamsal ağ sistemine, süreklilikle yürütülebilir sosyal ağlar benimsenmeye başlanmıştır. Web 3.0 dönemi ile makinaların anlamsal algısına verilen önem içinde bulunduğumuz Web 4.0 döneminde de devam etmektedir. Simbiyotik kontrolün baskın olduğu Web 4.0 döneminde ara yüzler, zihin kontrolleri makinaların etkileşimini arttırmaktadır (Ersöz, 2020: 61) İnsan ve teknolojik cihazların birlikteliği, ağ sitemine devamlı ve dönüşümlü olarak değişim sağlamaktadır.

Teknoloji her alanda etkileşimini ve verimliliğini arttırması sonucu insanlığın gelişimine farklı yansımaları oluşturmaktadır. Değişim hem birey hem toplum hem de küresel boyutta kendini göstermektedir. Teknoloji sayesinde yaşanan köklü

değişimlerde, sosyal medyanın gücü yadsınmamaktadır. Sosyal medya ile bireye ait olan çevresel bağlam genişlemekte, bilgi alınan alanlar çoğalmakta, istek doğrultusunda fikir belirtme şansına sahip olunmaktadır. Erişim ve etkileşim kolaylığı sağlayan sosyal medyanın gelişim süreci önem taşımaktadır.

Sosyal medyanın günümüz için etkisini ölçmeye yönelik yapılan çalışmalarda teknolojinin, paylaşımların, iletişimin ilerlemesiyle değişimler meydana geldiği görülmektedir. ‘Universal Mccan Wave 6’ tarafından, 64 ülkede sosyal medya kullanım düzeyi ve içeriğinin ne boyutta olduğu çalışılmıştır. Çıkan bulgular doğrultusunda sosyal medyadaki ilerlemenin daha önce görülmemiş büyüklükte ve gelişmişlikte olduğunu göstermektedir. Bu sistemin dalgalar boyutunda olduğu bildirilmiş ve ilk aşama olarak büyük topluluklar ile çevrimiçi iletişimin önemli olduğu belirtilmiştir. Sonraki aşamalarda iletişimin sağladığı dayanak ile beraber istekleri doğrultusunda işitsel ve görsel paylaşımlar başlamıştır. Artık her farklı görüş için farklı platformlar oluşmaya başlamış ve insanlar ihtiyaçları doğrultusunda yönelimlerde bulunmuştur (URL-3). Ekonomik kazançlar, psikolojik iyi oluş için istekler doğrultusunda hareket edilmeye başlanmıştır. Farklı sosyal medya platform ve uygulamalarının kategorize edilebileceği sistematik bir yol oluşmaya başlamıştır. Sistematik oluşturulan medya alanları medya zenginliğini, sosyal bir birey olmayı, kendini açma ve sunma stilini aktifleştirmektedir (Kaplan ve Haenlein, 2010: 61). Çeşitli fırsatlar sunan ve sunmaya devam etmekte olan sosyal medya ihtiyaç olarak algılanmaya başlanmıştır. İnsanlar yaşadıkları sosyal deneyimleri sosyalleşmek, markalaşmak, iletişim-ilişki kurmak için kullanmaya devam etmektedir (URL-4).

### **3. Sosyal Medyanın Özellikleri**

Sosyal medyayla beraber internet tabanlı iletişim araçları ile etkili iletişim sağlanmaktadır. İnsanların çoğu teknoloji kapsamında iletişimlerini sürdürmekte ve farklı platformlar aracılığıyla bunu sağlamaktadır. Sosyal medya insanlar arasında var olan mesafeleri, yazılı ve görsel iletişim hizmetleri ile en aza indirmektedir.

İnsanların aranan bilgilere yönelik çoklu veri elde etmesine olanak sağlamaktadır. İnsanlar, sosyal olanakları ve iş olanaklarının işlevsel olması için gerekli bilgilere hem hızlı hem de az maliyetli ulaşım sağlamasından dolayı sosyal



medya yönelimli etkileşimleri aktif olarak kullanmaktadırlar (Göker ve Keskin, 2015: 864). Etkileşim medyasının artı ve eksi yönleri bulunmaktadır. En önemli artısı kişiler arası bilgi ve iletişim paylaşımının olmasıdır.

Sosyal medya bireylerin sosyalleşerek özel alan oluşturması, gençlerin akranları ile paylaşımlarda bulunması, çocukların eğitsel amaçlı kullanımı, gündem takibi ile gerçekleşmektedir. Eksi yönü ise bireylerin özel hayatlarının, kişisel bilgilerinin sergilenmesi sonucu özel hayata karışılması görülmektedir. Etik olmayan durumların gerçekleşmesine neden olmaktadır (Baruah, 2012: 1). Artı ve eksi yönlerine yönelik görüş farklılıkları yaşanabilmektedir. Her bireyin sosyal medyayı kullanım isteği, kullanım şekli değişimler göstermektedir.

Sosyal medya platformlarına girişler için tanımlanması istenilen kişisel bilgiler doğrultusunda gizliliğin ihlal edildiği durumlar ile karşı karşıya kalınabilmektedir. Mahremiyetin zarar görmesi günümüz sosyal medya platformlarında sıklıkla karşılaşılan bir sorun olarak görülmektedir. Bilgilerin hızlı bir şekilde paylaşılması sonucu takip kontrolünün güç olacağı ifade edilmiştir (Vural ve Bat, 2010: 3352). Çoğunlukla çocuk ve ergenlerin yanlış yönlendirilmeler ve dolandırıcılığa maruz kaldığı bilinmektedir.

İletişim ve bilgi paylaşımı yapılan sosyal medya platformlarının oluşabilmesi için izleyici ve dinleyiciler katılım gösterirler ve geri bildirimlerde bulunurlar. Sosyal medyada yer alan birçok platform katılımcılara ve geri bildirimlere açıktır. Geri bildirim yapılabilir olması için teşvik yöntemleri; yorum yapmak, oylama yapmak, bilgileri paylaşmak vb. seçenekler kullanılmaktadır. Geleneksel medyadan farklı olarak sosyal medyada çift yönlü görüş bildirimleri mevcuttur. Sosyal medya gücünü topluluklardan ve kendini ifade gücünden almaktadır (URL-4). Toplulukların etkili ve hızlı bir şekilde etkileşim oluşturmaya fırsat tanınır.

Sosyalleşmenin yanı sıra sosyal medya üzerinden ekonomik kazanç elde etmek, markalaşmak ve tanıtım yapmak boyutları da yer almaktadır. Sosyal medyanın sosyalleşmek ve etkileşimde bulunmakta olan boyutu kazanç sağlamak ve ekonomik işlevlerin baskınlaşması yönüne dönüştürülmektedir. Geleneksel yöntemlerin yanı sıra daha ucuza tanıtım reklamları gerçekleştirilmektedir (Yozkat, 2017: 175). Önemli bir pazarlama aracı olarak görülmektedir. Firmalar üretimini sağladığı ürünlerinin satış pazarlamasının, tanıtımının yanı sıra internet anketleri

üzerinden ürünlerinin kalitesinin işlevsellik düzeyi bilgisini elde edebilmektedir. Oluşturulan ağlar sayesinde müşteri potansiyeli, isteği, etkileşimi ve geri dönüşleri açısından kullanılmaktadır.

Sosyal medya eğitim amaçlı öğrenci, öğretmen ve veli tarafından fazlaca kullanılmaktadır. Sınıf ortamının devamı niteliğinde ödevlere, testlere yardımcı olmak için bilgilere başvurulmaktadır. Eğitim ve öğretim düzeyinde sosyal medyanın kullanımı öğrenci-öğretmen arasındaki iletişimin ve birbirlerini tanıma olasılıklarının artacağı ifade edilmiştir (Öztürk ve Talas, 2015: 114). Günümüzün dijital toplumunda yenilikçi öğrenmeler sosyal medya sayesinde açık ve uygulanabilir yönergelerle, müfredata uygun işlemektedir (Kesim, 2009: 82). İçinde yer aldığımız dönemde bireylerin eğitim olanaklarına ihtiyaç duyması, yaşam boyu istediği alanlarda bu eğitimleri süregelen hale getirmesi teknoloji sayesinde elde edilmektedir. Var olan örgün öğretimin fiziksel koşullara sınırlandırılması ihtiyaçların karşılanmasına yönelik sınırlayıcı olabilmektedir (Uça Güneş, 2016: 196). Teknoloji, yeni medya ve sosyal medya ihtiyaç doğrultusunda kullanıldığında işlevselliğiyle destek sağlayıcı olabilmektedir.

#### **4. Sosyal Medya ile Geleneksel Medyanın Farkı**

İnternetin keşfi ile başlayan sürecin ilk 10 yıllık dönemi Web 1.0 olarak adlandırılmaktadır. Kullanıcılar Web 1.0 döneminde bilgilere sadece tanık olmakta ve geri bildirimde bulunamamaktadır. Web 2.0 döneminde ise internet kullanıcıları yaratma ve paylaşma odaklı interaktif interneti kullanmaktadır. Web 2.0 döneminin en önemli özelliği internet kullanıcılarının yorum yapması, paylaşımında bulunması ve sanal bir kimliklerinin olmasıdır (Narin, 2013: 86). Bu teknoloji değişiminin getirisiyle kullanıcıların tercihi çoğunlukla sosyal medya platformları olmaktadır.

Yeni medya bünyesinde yer alan sosyal medya, geleneksel medyadan daha gelişmiş, daha ileri, dijitalleşmiş biçimdir. Kişisel akıllı telefonlar, bilgisayarlar bu gelişimin öncüleridir. Günümüz koşullarında yeni medya ve yeni medya getirileri yaşamımızın büyük çoğunluğunu kapsamaktadır. Yeni medya teknolojisi, geleneksel medya araçlarına üstünlük kurmaktadır.

Geleneksel medya matbaanın bulunmasıyla başlayan gazete, televizyon, radyo, telefon gibi iletişim araçlarının hakim olduğu dönemlerde kullanılmıştır. Yeni medya içeriğinde yer alan internet ve bilgisayarların kullanımıyla sosyal medyanın gelişimi başlamıştır (Babacan, 2017: 51). Yeni medya bünyesinde bulunan sosyal medya, geleneksel medya içeriğinde yer alan televizyon, radyo, dergi, gazete ve hatta bu geleneksel medya türevlerinin internet veri tabanına yüklenmiş sistemlerini içinde barındırmaktadır (Dilmen, 2007: 121). Geçmiş öğeler ve yeni sistemin getirileri ile sosyal medyanın kapsamlı yönlerinin devamlı olacağı öngörülmektedir.

Sosyal medya ve çevrimiçi platformlar toplumun bir parçası haline gelmiştir. Bilginin hızlı, kolay ve ücretsiz erişimi ile her an her yerde kullanılmaktadır. Geleneksel medya aracı olan televizyondan ve gazeteden edinilen bilgiler anlık tek yönlü bilgiler olmaktadır. Sosyal medya ihtiyaçlar doğrultusunda çözüm seçenekleri sunmaktadır (Rajendran ve Thesinghraj, 2014: 609). Sosyal medya ile geleneksel yöntemlerin dışına çıkılmakta, öğrenilen bilgilerin olası başka nedenleri ve devamlılığı hakkında geniş bir yelpaze sunulmaktadır.

McLuhan, insanların birçok evreden geçeceğini öngördüğü çağlar sıralamasından şu şekilde bahsetmektedir; konuşmanın öğrenilmesi ve yazının bulunmasıyla gerçekleşen süreç oral dönem, matbaanın keşfi ile gerçekleşen süreç görsel dönem, elektronik buluşların icadı ile gerçekleşen süreç işitsel, dilsel, görsel dönemleri içermektedir (McLuhan ve Fiore, 1967: 117-138; Babacan, 2017: 52). Yaşanılan her dönem, sürecin bir parçası olmaktadır. Eski yöntemler, yerini yeni dönem ve yöntemlere bırakmaktadır.

Geleneksel medyanın yeni medyaya yönelik değişim yaşaması sonucu farklılıkları ele alan Manovich (2001) yeni medya kapsamında nicel verilere dayalı dijital bir temsilin süreklilik kazandığını belirtmiştir. Dijital ortamların geleneksel medyaya kıyasla görsel ve işitsel ile sınırlık kalmayarak hareketli-hareketsiz görüntüler, şekiller, zaman verilerinin de bulunduğunu bildirmiştir. Yeni medya dahilinde yaşanan gelişmeler ile sosyal medya türevlerine erişimler hızlı ve rastgele erişim olanağına sahip olmuştur. Dijitalleşme ile bilgi kaybının yitirilmemesine olanak sağlanmaktadır (Manovich, 2001: 49). Sosyal medya ile etkileşim düzeyi yüksek düzeye erişmektedir.

Geleneksel medyanın farklılaşarak günümüz koşullarına yönelik şekillenmesinin temel ölçütü analogdan, sayısal verilere yönelik gelişmişliğin gerçekleşmesi olduğu görülmektedir. Geleneksel olarak kullanılan yöntem ve araçların sayısal açıdan kalitesinin, hızının ve işlevselliğinin artması sonucu tercih edilme olanağı da aynı yönde artış göstermektedir. İletim ve işletim özelliğine sahip olan analog türler, çeşitli uygulama ve sayısal teknolojiyle beraber yeni kimliğe bürünmektedir (Durmaz, 2004: 4). Gerçekleşecek değişimlerin; yeni kimlikler oluşturarak, sayısal teknoloji destekli olacağı açıkça görülmektedir.

## **5. Sosyal Medya Uygulamaları**

Sosyal medya üzerinden oluşturulan ağlar sayesinde, insanlar arasında topluluklar oluşturulmaktadır. İstek ve ihtiyaç doğrultusunda ortaya çıkarılan ağlar küresel etkiye sahip olmaktadır.

### **a. Facebook**

Sosyal medyanın, yükselişine sebep olan önemli uygulamalar arasında Facebook yer almaktadır. Facebook, Harvard Üniversitesinde öğrenci olan Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında oluşturulmuştur. Öncelik olarak Harvard Üniversitesi öğrencileri arasında kullanıma açılan Facebook, ilerleyen süreçte Boston'da ve Sarmaşık Liginde yer alan 8 prestijli okulda da kullanılmaya başlanmıştır. Kurulumunun ardından geçen 1 yıllık süreç içinde, ABD'de yer alan okullar Facebook'ta yer almaktaydı. Facebook için üyelik işlemleri, okul uzantı mail adresleri ile gerçekleştirilmekteydi. Arkadaşları ile paylaşımında bulunmak ve iletişimde kalabilmek için kurulan platform, kapalı ağ sistemini ilerleyen süreçte ABD'de lise düzeylerine ve büyük firmalarında hizmetine açmıştır (Özata, 2013: 79). 11 Eylül 2006 tarihinden itibaren belirlenen yaş sınırıyla herkesin kullanımına açılmıştır. Facebook başlangıçta amaç olarak okul arkadaşlarıyla bağlantı kurulmasını sağlamaktı. İletişim için fotoğraf, durum belirtmek, video paylaşımı ve birçok özellik kullanıldı (URL-6).

Kısa süre içinde hızlı bir gelişme kaydeden Facebook'un gelir kaynağı reklamlar üzerinden sağlanmaktadır. Küresel etkisinin göz ardı edilememesi sonucu büyük marka ve şirketler hisse satın alma işlemleri uygulamıştır. Facebook'un hızlı yükselişi günümüz koşullarında da devam etmektedir. We Are Social ve Hootsuite tarafından 2021 yılında yapılan araştırma sonucu 2,895 milyar kullanıcı sayısı ile dünyada en popüler sosyal medya uygulaması olarak zirvede yer almaktadır (URL-5).

Facebook içeriğinde yapılan paylaşımların daha güçlü, işlevsel ve dikkat çekici olabilmesi için farklı özellikler barındırmaktadır. Zaman içerisinde farklı aksiyonlar alarak farklı özellik eklemeleri yapmaya devam etmektedir. Facebook platformunun özellikleri şu şekildedir;

- 1) Durum Güncellemesi Özelliği: Facebook paylaşım çubuğu üstünde 'Ne düşünüyorsun?' biçiminde bir ibare yer alır. Bu düşünce çubuğu üzerinde çoğunlukla rakam ve harflerin kullanımıyla durum bildirim ve güncellemeleri yapılmaktadır.
- 2) Fotoğraf-Video Özelliği: Fotoğraf, video, hareketli resim(gif) paylaşımları yapılmaktadır. Paylaşılan görseller üzerinde düzenleme seçeneği de mevcuttur. İçerik paylaşımları isteğe bağlı olarak herkese veya sadece arkadaşlara yönelik olabilmektedir.
- 3) Dürtme Özelliği: Mesaj iletmenin farklı bir türü olan dürtme işleminde, kullanıcıların iletişime geçmesine olanak sağlamaktadır.
- 4) Mesajlaşma Özelliği: Kullanıcıların görsel, sesli ve yazılı mesaj gönderimini gerçekleştirmesini sağlamaktadır. Facebook içeriğinde yer alan Messenger özelliği ile mesajlaşma iletişimi gerçekleşir. Messenger özelliği Facebook kullanıcılarına yönelik iken Facebook üyeliği şartı olmadan da kullanıma açılmıştır.
- 5) Etkinlik Özelliği: Sosyal organizasyonlar ve eğitim içerikli etkinliklerin oluşturulması için kullanılmaktadır. Etkinliklerin duyuruları kolayca hazırlanmakta ve geniş kitlelere duyurulmaktadır. Etkinlik davetine katılacak kişilerin, geri bildirim vermesi açısından da işlevseldir.
- 6) Canlı Yayın Özelliği: Anlık video çekimlerinin arkadaşlar veya herkese açık bir şekilde paylaşımına açılarak izlenmesini sağlamaktadır.

- 7) Hikaye (Story) Paylaşım Özelliği: Snapchat uygulamasına ait olan hikaye(story) paylaşma özelliğini Facebook'ta kullanmaktadır. Paylaşılan video, yazı ve fotoğraflar 24 saatlik süre ile kişisel sayfalarda paylaşılmaktadır (URL-6).

## **b. İnstagram**

İnstagram, Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından 2010 yılında kurulmuştur. Akıllı telefonlar üzerinden kullanım için geliştirilmiştir. Başlangıçta IOS (iPhone işletim sistemi) uygulaması üzerinden, ücretsiz kullanımı başlamıştır. 2012 yılı itibariyle Android işleme sahip olan cihazlar üzerinde de kullanıma açılmıştır. İnstagram fotoğraf-video gönderi paylaşım merkezli bir platformdur (Cılızoğlu ve Çetinkaya, 2016: 169). Başlangıçta görsel olarak sadece fotoğraf çekmek ve paylaşmak odaklı olan İnstagram, rotasyonlar doğrultusunda video paylaşımı, video düzenleme, hikaye paylaşma yeniliklerini gerçekleştirmiştir. Paylaşımlar üzerinde filtreleme uygulanması ve diğer sosyal platformlarda paylaşım yapılmasını olanaklı kılmaktadır.

Resim ve video paylaşımlarının sürekli artış göstermesinin etkisiyle metin tabanlı medya ve türevleri geri planda kalmaya başlamıştır. Resim paylaşma hizmeti ile İnstagram sosyal medya platformunda yerini almaya başlamıştır. 2010 yılında hizmete başlayan İnstagram, 2014 yılında 300+ milyon, 2015 yılında 400+ milyon kullanıcı tarafından kullanılmaktayken 2021 yılı itibariyle 1,393 milyar kullanıcı sayısına ulaşmıştır. İnstagram üzerinden anlık fotoğraf ve video paylaşımları yapmaktadır (URL-5).

İnstagram, ihtiyaçlar doğrultusunda yenilikler gerçekleştirmesine rağmen başlangıçta belirlediği amacından geri kalmayarak fotoğraf düzenleme ve paylaşma odaklı olarak devam etmektedir. Paylaşımların geniş kitleye hitap etmesini isteyen kullanıcılar, paylaşımlarının etkileşim ve beğeni alması için hashtag(etiketleme) özelliğini kullanmaktadır. Popüler olan kelimelerin önünde '#' simgesinin belirtilmesiyle paylaşılan metinler geniş kitlelere ve daha fazla kullanıcıya ulaşmayı sağlamaktadır (Özutku vd., 2014; akt. Cılızoğlu ve Çetinkaya, 2016: 170). Canlı yayın, İgTv, Reels özellikleri ile uzun süreli video ve görsel aktarımı yapılandırılmıştır. Görselliğin ön planda olduğu dikkat çekici ve eğlenceli filtre ve

efektler eklenmiştir. 24 saat süresi boyunca izlenilebilir hikaye paylaşımları yapılmaktadır.

### **c. Twitter**

Microblog hizmeti olarak 2006 yılında piyasaya sürümü gerçekleştirilen Twitter; Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone, Evan Williams tarafından kurulmuştur. 140 karakter kullanımı ile SMS'i andıran kısa mesaj özellik formunun korunması amaçlanmıştır. Twitter'ı diğer sosyal medya platformlarından farklılaştıran durum ise hedeflenen kitlelere kolay ve fazla çaba sarf etmeden mesaj iletiminin sağlanmasıdır (Kuyucu ve Karahisar, 2013: 131). Twitter'da kullanıcılar takip edebilir ve takip edilebilmektedir. Kullanıcılar tarafından yayımlanan mesajlar 'tweet' olarak adlandırılmaktadır. Tweet'lere yanıt vermenin en yaygın yöntemi retweet etmektir. Twitter'ın işlevsel olan bir diğer baskın özelliği ise araştırılan, merak edilen ve öğrenilmek istenilen konu hakkında anahtar kelime özelliğinin kullanılmasıdır. Anahtar kelime üzerinden yapılan aramalar, konuyla alakalı geniş bilgi yelpazesine sahip olma fırsatı sunar (Bakshy vd., 2011: 3). Küresel etkisinin bir göstergesi olarak 'Trend Topic (TT)' özelliği bulunmaktadır. Kullanıcılar buldukları bölgede veya Dünya'da gerçekleşen haberler hakkında hızlıca bilgi sahibi olabilmektedir. Haber değeri olan durumlarda, anahtar kelimenin başına '(#)' Hashtag işaretinin getirilmesi ile belirtilen konu trendler listesinde yer almaya başlamaktadır (Kwak vd, 2010: 592). Hashtag sistemi sanal mecrada kullanıcılarının, görünüm ve etkileşim düzeyine etki etmektedir. 2021 yılı itibariyle 353.1 milyon aktif kullanıcısı bulunmaktadır. Kişisel kullanıcıların yanı sıra kurum ve kuruluşlarda Twitter üzerinde aktif iletişim halindedir (URL-5).

### **d. Whatsapp**

Multimedya özellikli iletişim platformu olarak adlandırılmaktadır. Resim, ses, video içeriklerinin gönderimi, sesli ve görüntülü arama, belge gönderiminin sağlanması ve konum paylaşım özelliklerini barındırmaktadır. SMS kullanım alışkanlığını yeniden revize eden bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır. Mobil cihazlar ve bilgisayar sistemleri üzerinden erişim sağlanmaktadır (URL-7). İletişim açısından işlevsel özelliklerinde, bireysel mesajlaşmaya ek olarak grup sohbet özelliği bulunmaktadır. Grup sohbet özelliklerinde aynı anda 256 kişiyle fotoğraf, video ve mesaj iletim özelliği bulunmaktadır (URL-8).

Sanal topluluk içinde çevrimiçi topluluk platformunun oluşmasına öncülük etmiştir. Bazı durumlarda insanlar yüz yüze gelememekte, fikirlerini çevrimiçi topluluklar vasıtasıyla iletmelerine neden olmaktadır (Udenze ve Oshionebo, 2020: 30). Topluluklar, amaçları ve çıkarları doğrultusunda bağlantıyı sağlayan işlevsel yöntemlere başvurmaktadır.

#### **e. Youtube**

İletişim ve etkileşimini video paylaşımları üzerinden sağlamaktadır. 2005 yılında Steve Chen, Chad Hurley, Jawed Karim tarafında kurulmuştur. Youtube kullanıcıları kendilerine ait olan kanallar aracılığıyla video yüklemekte ve etkileşim için diğer kullanıcılarla paylaşmaktadır. İzlenen videolara yönelik yorum yapılması, paylaşılması ile videonun geniş kitlelere yayılması sağlanmaktadır. Kullanıcılar, içeriklerini sevdiği ve kendilerine hitap eden kanalları takip edebilmekte ve abone olma işlemini gerçekleştirebilmektedir. Youtube, Google tarafından 2007 yılında satın alınmıştır. Bu süreçten sonra tanınırlığı ve kullanımı giderek artmıştır. Youtube yapısını videolarla oluşturmaktadır. Videoların izlenme oranını ve tıklanma sayısını arttırmak için kullanıcılar içerik üretme işlemini gerçekleştirmektedir.

Youtube, geleneksel medya klasiği televizyon ile kıyaslanmaktadır. Televizyonun sağladığı görüntü içeriklerine ulaşımı kolaylaştırmakta ve daha fazla izlenmeye seçeneği sunmaktadır. Görüntü kalitesinde çözünürlüğü, internet kalitesine göre üst seviyelere çıkarılabilmektedir. İçerik üreticilerine kazanç sağlaması amacıyla reklam verilmektedir. Abone ve izlenme sayılarının istatistiğine göre video başı, ortası ve sonu reklamlar verilebilmektedir. Video akışında yer alan reklamlara maruz kalmak istemeyen kullanıcılar, Youtube Premium satın alarak reklamsız içerik izleyebilmektedir. İstek ve ihtiyaçlar doğrultusunda Youtube kendisini sürekli revize etmektedir. Son yıllarda hikaye özelliği, anket formlar, canlı yayın ve yaratıcı kısa video (shorts) özelliklerini de yapısına eklemiştir. Aktif olarak 2 milyar kullanıcı sayısına sahiptir (URL-5).

#### **f. Snapchat**

Snapchat Evan Spiegel, Bobby Murphy, Reggie Brown tarafından 2011 yılında kurulmuştur. Arkadaşlar arasında süre kısıtlamasıyla video ve fotoğraf paylaşımının mahremiyet ve güven temelinde sergilendiği uygulamadır. Uygulamada çekilen video veya fotoğraf kişisel sayfada hikaye(story) formatında yayınlanmakta



ya da istenilen kişiye özel olarak yönlendirilmektedir. Gönderilen kişiye kaç saniye görüntülenmesi gerektiğine, gönderen kişi karar vermektedir (URL-9). Çeşitli efekt ve filtre özelliklerine sahiptir. 10 saniyeyle sınırlı paylaşım ve sınırsız gösterim imkanı sunulmaktadır. Gönderiye süre kotası belirlendiyse, süre bitişinin ardından gönderilen paylaşım otomatikman uygulama tarafından silinmektedir. Ekran görüntüsü(ss) alımında, paylaşımında bulunan kişiye bildirim gönderilmektedir.

## **6. Sosyal Medyanın Avantaj ve Dezavantajı**

Sosyal medya, kullanıcıları için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Deneyimlenen durumlarda beklenmeyen sonuçlara neden olmaktadır. Bu bölümde sosyal medyanın avantajları ve dezavantajları kıymetlendirilecektir.

### **Sosyal Medyanın Avantajları**

- Sosyal medya çabuk ve aktüeldir. Kullanıcılar tarafından oluşturulan içerikler istekleri doğrultusunda yayınlanabilmektedir. İstedikleri platformlarda paylaşabilmektedirler.
- Sosyal medya az maliyetlidir. Sosyal medya uygulamalarının kullanımı için ağ üzerinden hesap oluşturmak yeterlidir. Kişiye özel hesap oluşturmak çoğu uygulama için ücretsizdir.
- Etkileşim için mekan ve zaman sınırlamasının bulunmaması.
- Sosyal medya etik kurallar ve haklar çerçevesinde güvenilirdir.
- Sosyal medya kişilerin bireysel yazım alanları ile monolog iletişim, açık paylaşımları ile çoklu diyalog fırsatı sağlamaktadır.
- Sosyal medya sayesinde kullanıcılar görüntü, video, ses ve belge dosyalarının paylaşımını kolaylıkla gerçekleştirmektedir.
- Sosyal medyayı kullanan kullanıcılar haberleşme ve bilgilendirmeyi de üreten ve tüketen kişiler olmaktadır.
- İnternetin, bilgisayarın ve mobil cihazların olduğu her durumda sosyal medyaya erişim kolaylıkla sağlanmaktadır (Öztürk ve Talas, 2015: 113).
- Günümüz koşullarında sosyal medyanın verimli ve doğru kullanımı sonucu şirket ve markalaşmak isteyen işletmeler pazar elde edebilmektedir.

- Kullanıcılar görüş bildirimlerini kolay ve hızlı bir şekilde gerçekleştirebilmektedir.
- Kurum ve şirketlerin takibi ile alınan kararlara hızlı erişim sağlanır (Yörük ve Summak, 2016: 131-132).

### **Sosyal Medyanın Dezavantajları**

- İletişim teknolojilerinin ve sosyal medyanın hızlı yayılması sonucu olaylar ve haberler hakkında asparagasların üretilmesine neden olmaktadır. Bilgi kirliliği sonucu, yanlış haberler hızlıca yayılmaktadır.
- Sosyal medya üzerinde içerik üretimleri veya farklı iş kollarında çalışmak yoğun tempo ve çaba gerektirmektedir. Aksaklıklar, işlevselliği bozmaktadır.
- Sosyal medyada içerik üretimi gerçekleştirilirken, içeriklerin çocuklara, ergenlere veya yetişkinlere yönelik olduğuna dair uyarı belirtileri çoğunlukla bulunmamaktadır. İçerik filtrelemelerine yönelik kazanımlar arttırılmalıdır.
- Fazla bilgi ve içerik üretimi sonucu, ulaşılmak istenilen bilgi ya da belgeye ulaşım zorlaşmaktadır (Öztürk ve Talas, 2015: 113). Kullanıcılar tarafından ifade edilen görüş ya da bilgilerin doğruluk tespitinin güçleşmesi sonucu bilgi kirliliği oluşmaktadır.
- Sosyal medyada fazla zaman harcanması sonucu bedensel sağlıkları ve sosyallik düzeyleri etkilenmektedir.
- İçerikler ve bloglar çocuklar ve ergenler üzerinde şiddete ve uygunsuz eylemlere neden olmaktadır.
- İnsanlar çok zaman geçirdiği için bağımlılık düzeyleri artmaktadır.
- Dikkatli ve bilinçli olunmadığında kullanıcıların, hayatları ve mahremiyeti suistimal edilebilmektedir (Siddiqui ve Singh, 2016: 74-75).
- Kişisel haklara saldırı, aşağılayıcı tutumlarda bulunulmasına kolaylıkla neden olmaktadır.
- Siber mağduriyetlerin yaşanmasına olanak sağlaması kolaylaşmaktadır.
- Cinsel yönden şiddet, kumar, saldırganlık düzeylerinin kolayca uygulanabilir olmasıdır.

## 7. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternetin ve sosyal medyanın yaygınlaşarak küresel topluma hitap etmesi sonucu bireyler ulaşmak istedikleri bilgilere, ilgi alanlarına ve sosyalleşme olanaklarına kolaylıkla sahip olmaktadır. İnternet ve sosyal medya ile günlük işleyişler kolaylaşmakta ve büyük değişimlerin yaşanmasına neden olmaktadır. Değişimlerin etkisiyle değişen dünya düzeninde, internet teknolojisi yaşamın önemli bir parçası olmaktadır. Bireyler sadece buldukları konum ile değil, dünyanın her yeri ile ilgili bilgi sahibi olmak istemektedir. Bu isteğe yönelik, kapsamlı etkileşim gücüne sahip olan teknoloji, internet ve sosyal medya öncelikli araçlar olmaktadır. Teknolojinin hızlı ve kapsamlı gelişmesine etki eden bu araçların, sınırsız ve kontrolsüz kullanımı bağımlılığa neden olabilmektedir.

Sosyal medyaya yönelik literatür incelenirken internet bağımlılığı ile beraber gözetilmesi kapsayıcı bilgiler sağlamaktadır. Araştırmalar doğrultusunda teknolojiye yönelik var olan bağımlılıklarda internet ve sosyal medya bağımlılığının birbirleriyle entegre bir şekilde araştırmalarda incelendiği görülmektedir. Sosyal medyaya erişim, internet bağlantısı sayesinde gerçekleştirilmektedir. Bu nedenle sosyal medya ve internet bazı durumlarda birlikte değerlendirilmektedir.

Sosyal medyaya erişim için internet koşulunun sağlanması gereklidir. İnternetin önemine yönelik bireylerde internet bağımlılığı da görülmektedir. Bir tutum ve davranışın gerçekleştirdiği zarar ve ödül karşılaştırıldığında, ödül(kazanç) düzeyi baskın oluyorsa bağımlılık yapıcı bir düzeydedir. Zarar düzeyi baskın geldiğinde davranışsal bağımlılık görülmektedir. İnternet bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar içerisinde yer alan dürtü kontrol bozukluklarında yer alan bağımlılık türüdür (Albayrak, 2021: 6). Zarar boyutunun artış göstermesi sonucu kişilerarası iletişim ve sosyalleşme boyutlarında değişim görülmektedir. İnternet bağımlılığı, Goldberg (1996) tarafından ilk kez tanımlanmış, Young tarafından tanı ölçütleri belirlenmiştir. Young tarafından geliştirilen sekiz maddelik kısa envanter ile bağımlılığa sebep olan internet kullanımı hakkında bilgi alınması sağlanmıştır. Sekiz tanı maddesinden beşinin sağlanması sonucunda, bireyin internet bağımlılığı tanısı alabilme olasılığı belirtilmiştir. Sekiz madde şu şekilde sıralanmıştır:

- İnternetle meşgul hissediyor musunuz?

- İnterneti artan sürelerle kullanma ihtiyacını tatmin olarak hissediyor musunuz?
- İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için tekrar tekrar başarısız girişimlerde bulundunuz mu?
- İnternet kullanımını kesmeye veya durdurmaya çalışırken kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
- Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?
- Önemli bir ilişki, iş, eğitim veya internet yüzünden kariyer fırsatı mı?
- Aile üyelerine, terapistlere veya başkalarına yalan söylediniz mi? İnternetle ilişki mi?
- İnterneti problemlerden kaçmak veya disforik bir duyguyu hafifletmek için mi kullanıyorsunuz? ruh hali (örneğin, çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon duyguları)? (Young, 1998: 238).

DeFleur ve Ball-Rokeach (1976) tarafından medya bağımlılığı kuramı ilk defa kullanılmıştır. Toplumsal bakış açısı sayesinde kitle iletişim araçlarının koşullarına yaklaşmakta, iletişim araçlarının sağladığı sosyal düzen ve kullanıcılar ile olan ilişkilerine odaklanmaktadır. Medya bağımlılığı, kullanıcıların birbirleriyle ve çevreleriyle ilişkilerini incelemektedir (Ball-Rokeach, 1998: 14-15).

Sosyal medya bağımlılığı/bozukluğu DSM-V'te bir bozukluk tanısı olarak yer almamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı literatürde davranışsal bağımlılık olarak ifade edilmektedir.

Kullanıcıların bir nesneye, olaya, araca ayırdığı zaman önemlidir. Ayrılan zamanın iletişim ve ilişki düzeylerine etkisi bulunduğu da ve günlük yaşam işlevselliğini etkilediğinde bağımlılık şeklinde değerlendirilebilmektedir. Sosyal medya, kullanıcıların günlük işleyişinde önemli bir yer edinmektedir. Bu durumdan dolayı sosyal medya, bağımlılık unsuru olarak görülebilmektedir (Aktan, 2018: 407). Sosyal medya bağımlılığı, teknolojik bağımlılık olarak değerlendirilmektedir.

Düvenci'ye (2012) göre, günlük rutin yaşantısında temel ihtiyaçlarını, bilişsel ve duyuşsal olarak aksamalar yaşatacak boyutta, rahatsızlık derecesinde o aracın kullanılması durumu ile ilgili bir tutumdur ve bu tutum içerisinde bulunan kullanıcı kendi durumunu gözlemlemede yanılabilir. Mutlaka yakın çevresinin gözlemlemesi ve tıbbi tedavi sürecinden geçmesi gerekir.

“Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur” (Tutgun Ünal, 2015: 93). Bireyler sosyal medya ve iletişim araçlarını kullanarak ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Sosyal medya üzerinden kazanım elde edilen doyum ile psikolojik rahatlama sağlanmakta, gerginlik düzeyi azaltılmaktadır.

Andreassen vd. (2014) tarafından sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ile fazlaca meşgul olmak, sosyal medya platformlarına bağlı kalmak ve bu platformlar için yoğun istek duyulması olarak ifade edilmiştir. Günlük hayattaki aktivitelerde, iş ve okul hayatı, kişilerarası iletişim ve psikolojik durumu etkileyecek kadar fazla zaman harcanması biçiminde tanımlanmıştır. Sosyal medyanın fazla kullanımı, kontrolünün zorlaşması, sürekli ihtiyaç duyulması, günlük işleyiş düzeninde yer alan aile, iş, arkadaş ortamlarının olumsuz etkilenmesi sonucu bağımlılık olarak ifade edilebilmektedir. Ayrıca sosyal medya, günlük yaşantımızda büyük bir kullanım alanına sahip olmasından dolayı insanların sosyal medyaya yönelik olan tutumunun bağımlılık seviyesinde olup olmadığını anlamak ve öğrenmek zorlaşmaktadır.

Türkiye Bağımlılıklarla Mücadele Eğitim Programı kapsamında, sosyal medya bağımlılığı durumlarına ilişkin kriterler tanımlanmıştır;

- Sosyal medya içsel sıkıntı durumlarında kaçış noktası olması
- Hayat akışının önüne geçmesi
- Sorumlukların aksamasına neden olması
- Fazla zaman alması
- Erişim sağlanamadığında huzursuzluk yaratması
- Sanal arkadaşlığın, gerçekliğin önüne geçmesi
- Sürekli paylaşım ihtiyacı hissediliyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir (URL-10).

Sosyal medyaya yönelik bağımlılık tutumunun davranışsal boyutunda 6 kriter belirtilmiştir. Griffiths (2005: 193-195) tarafından belirlenen kriterleri sağlayan kullanıcıların bağımlı olabileceği tanımlanmıştır. Bağımlılıkların bir dizi ortak davranış sonucu oluştuğu öne sürülmüştür.

Kriterler şu şekilde sıralanmaktadır;

- 1) Belirginlik: Sosyal ağlar, kullanıcıların yaşamlarında önemli davranış ve duygu durumlarına baskınlık sağlamaktadır. Kullanıcılar sosyal ağları kullanmıyor olsa bile, ne zaman kullanacağını tekrar tekrar düşünerek zihnini meşgul etmesi örnek olarak belirtilmektedir.
- 2) Mod(Ruh Hali Değişimi): Sosyal medya her kullanıcıya farklı düzeyde hitap etmektedir. Her kullanıcı için farklı öznel deneyimler mevcuttur. Deneyimler sonucu uyarıcı duygusuyla beraber yükselme, uyuşma duygusuyla kaçış duygularını deneyimlemektedirler.
- 3) Tolerans(Hoşgörü): Kullanıcılar ruh hali değişimi yaşamak için sosyal medyaya yönelik kullanımını daha da arttırmaktadır. Böylelikle kullanıcılar sosyal medya kullanım sürelerini aşamalı olarak arttırmaktadır.
- 4) Yoksunluk: Sosyal ağlarda aksaklık oluşarak durması veya azaltılması sonucu ortaya çıkan duygusal ve fiziksel durumlar bütünü ifade etmektedir. Örnek olarak huysuzlanma, sinirlenme ve titreme vb. durumları ortaya çıkar.
- 5) Çatışma: Kullanıcıların sosyal medyada fazla zaman harcaması sonucu sosyal yaşantılarında ve bireysel faaliyetlerinde çatışma ortamı oluşmaktadır. Çatışma ortamı sonucu duygularında kontrol kaybı yaşamaktadırlar.
- 6) Nüks(Relaps): Kullanıcılar sosyal medya üzerinde yaşamış oldukları geçmiş deneyimlerini tekrar tekrar yaşama isteğindedir. Yoğun kullanımdan kaçınma kalıpları oluşturan kullanıcılar, ani yoksunluklar ve aşırı kullanım durumları ile yüz yüze kalarak eskiye dönüş yaşamaktadırlar.

## **8. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri**

Yaşam döngüsünde çocuk, ergen, orta yetişkin, yaşlı bireyler deneyimledikleri her anı, aktif olarak kullanabilmek için sosyal medyadan yararlanmaktadır. Sosyal medya bireylere sosyal, ekonomik, siyasal, kültürel olarak etki etmektedir. Bireylerin istek, ihtiyaç ve zorunlu kullanım durumları sosyal medya bağımlılığına neden olabilmektedir (Babacan, 2016: 7). Sosyal medya kullanımı ve

bağımlılık düzeyinin ise kişiden kişiye göre farklılık gösterdiği ve kişiye özel olduğu ise unutulmamalıdır.

Sosyal medya bağımlılığına neden olan bir takım sosyal ve psikolojik faktörler bulunmaktadır. Sosyal açıdan kişilerarası ilişkilere ve yakın bağ kurma ihtiyacına sahip olma güdüsüyle güvenli ve duygusal bağlar kurmayı amaçlanmaktadır. İfade kolaylığıyla beraber günlük işleyiş hızlanmaktadır. Çoklu sosyalleşme ortamlarıyla beraber, istenilen koşullarda birey istediği biçimde davranma tarzını seçmektedir.

Kişilerin kendilerini başka insanlarla ilişkilendirerek içselleştirmesi, sosyal medya platformlarında önem taşımaktadır. İçselleştirilen boyutların şekli ve düzeyi bağımlılık seviyesine etki edebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığına en büyük etken sosyal medyada var olmak ve ait hissetmek için gösterilen yoğun çabayı işaret etmektedir. Sosyal medyada geçirilen zaman yoğunluğu ile beraber ergenlerde psikolojik değişimlerin yaşanmasına neden olabilmektedir. Caplan (2003) tarafından ergenlere yönelik yapılan çalışma doğrultusunda da sosyal medya aktivasyonun ve kullanım düzeyinin yalnızlık, anksiyete ve depresyon düzeylerini yordadığı belirtilmektedir.

Bağımlılık türlerine yönelik en önemli etken, düşük benlik saygısı olarak ifade edilmekteyken, bağımlılık sonucu ise depresyon, yalnızlık, anksiyeteye neden olduğu belirtilmektedir. Sosyal medya bağımlılığına neden olabilecek değişkenler açısından cinsiyetin değişiklik yarattığı belirtilmektedir. Bu duruma yönelik yapılan çalışma doğrultusunda kadınlarda sosyal çevre ile iletişim, arkadaşlığa yönelik kullanım sağlanmaktadır. Erkeklerde ise öğrenme ve bilgi alma yönelimli kullanım gerçekleştirdiği belirtilmiştir (Barker, 2009: 212). Kadınların, erkeklere oranla aktif kullanımını söz konusudur.

Son zamanlarda yaşantı içeriğinde sosyal medyanın önemli bir rol üstlendiği görülmektedir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla beraber bireyler özgüvenlerini sergilemek ve varlıklarını arttırmak için etkileşim halinde bulunmaktadırlar. Düşük benlik saygıları depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerini tetiklemektedir. Sosyal ağların artışı ve boyutuyla beraber yalnızlık ve depresyon düzeyinde artış olduğu ise yapılan araştırma sonucu desteklenmiştir (Kraut vd., 1998: 1028).Özgüven düzeyine ek olarak, utanarak kendini gizleme ihtiyacı gözetilmesi durumu da yaşanmaktadır.

İstek doğrultusunda, sosyal medyada sınırsız farklı kişiliklerle yer alınabilmektedir. Bireyler kendi potansiyellerini gizlemekte, büründükleri yeni kimlik ile iletişimde ve etkileşimde kalmayı sürdürmektedirler (Bozkur ve Gündoğdu, 2017: 149). Böylelikle sosyal medya üzerinde geçirilen zaman ve bağımlılıkları pozitif yönlü artış eğiliminde olmaktadır.

Sosyal medya platformları kullanıcılara anonim olma fırsatı sunmaktadır. Kendi bedeninden ya da yaşantısından memnun olmayan kullanıcılar, kendini gizleyerek arzulanan kimliğe bürünmeyi hedeflemektedir. Yaşam serüveninde yer alan aile, okul, iş, arkadaş ortamı vs. belirlenen toplum parçalarının yarattığı baskıdan kaçış sergilenmektedir. Kaçışın gerçekleştirilmesi için yeni toplum parçası düzeneği olarak sosyal medyaya sığınılmaktadır (Babacan, 2017: 75). Yeni aidiyet olarak sosyal medyaya yoğun bağıllık duyulmasına, istenilmeyen konum veya durumdan kaçışın gerçekleştirilmesine neden olmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığına neden olabilecek bir başka durum ise çocuklar üzerinde ebeveynlerin rolü olarak ifade edilmektedir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki içeriği bağımlılık nedeni olabilmektedir. Bu durum araştırmacılar tarafından özellikle vurgulanmaktadır. Aile birlikteliği ve sevgisinin olmamasına dayalı olarak ebeveynler ile çocuklar arasında çatışma davranışlarına yol açabilir. Otoriter ebeveyn modeline karşı, destekleyici ebeveyn denetimi bağımlı davranışlar üzerindeki etkinin azalabileceği ifade edilmektedir. Bilgin ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışma sonucu sosyal medya bağımlılığına neden olarak aile içinde oluşan genel stres durumunun etki ettiği bulunmuştur.

## **9. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri**

Sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan çalışmalar sonucunda sosyal problemler, yeme ve uyku davranışında bozulmalar gerçekteşirken obezite, hiperaktivite, anksiyete ve depresyon, düzeylerinde artış görülen durumlar mevcuttur (Ahuja, 2009: 21-24). Sosyal medya kullanımının fizyolojik boyutta uyku sistemine etki ettiği yapılan çalışmalar doğrultusunda bilinmektedir. Sosyal medya platformlarında yüksek düzey yapay ışığa maruz bırakılması sonucu sirkadiyen ritmi etkilemekte ve melatonin hormon salınımını baskılamaktadır (Hashimoto, 1996: R1077). Yoğun düzey sosyal medya kullanımında uyku evresine geçiş gecikmektedir. Bağımlılık durumunda kullanıcıların sosyal medya kullanımı



artmakta ve uyku süreleri azalmaktadır (Saganuma, 2007: 213). Uzun süreli veya kısa süreli ekran izleme sonucunda fiziksel ve psikolojik sorunlar oluşmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı sonucu bireyler, psikolojik sağlıklarını etkileyecek kadar çaba ve zaman harcamaktadır. Sosyal ağlar üzerinde nasıl daha fazla zaman geçirebilecekleri üzerine yoğun düşünceler sergiler ve zaman harcamaktadırlar (Andreassen, 2015: 175). Sosyal medya kullanmak için geliştirilen motivasyonlar, endişeye sebep olmaktadır.

Başlangıçta hedeflenen kullanım düzeyinden uzaklaşarak daha fazla zaman harcama dürtüsü yaşarlar. Kişisel sorunları unutmak veya yüzleşmemek yoğun sosyal medya kullanımına ve kontrol kaybına neden olmaktadır (Griffiths, 2005: 192). Sonuç olarak endişe, çaresizlik, huzursuzluk, depresyon duygusu ve suçluluk yaşamaktadırlar. Kullanıcılar sosyal medya bağımlılığının etkisiyle aile, arkadaş, iş ve hobilerini geri plana atarak öncelik tanımamaktadır. Sosyal yaşantıya etkisinin yanı sıra uyku kalitesi ve düzenini, genel sağlığı ve ruh hali değişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Andreassen, 2015: 176).

Bağımlılık döngüsünden uzaklaşamayan bireyler genel olarak olumsuz ruh halinde olmaktadır. Ruh hali değişimi için farklı uğraş bulmakta zorlanmakta ve kendisiyle çatışmaktadır. Çatışma sonucunda olumsuz ruh halinden kaçınmak için seçenekler türetmekte güçlük çekmekte ve doyumunu tekrardan sosyal medyada bulmaktadır. Kısır döngü halinde, yaşanan süreç tekrar tekrar yaşanmaktadır (Ryan vd., 2014: 145). Olumsuz ruh hali sürecinde kaygı, yalnızlık, depresyon ve düşük psikososyal iyi oluş halini düzenlemek için motivasyonu yeniden sosyal medya kullanmakta bulmaktadır. Sosyal medya kullanımı zor ve içinden çıkmanın güç olduğu durumlarda kaçınmak için kullanılmaktadır. Kaçınma davranışı öz güven ve öz denetimi etkilemektedir. Olumsuz duygu durum ve ruh hali değişimlerinden, sosyal medya kullanarak motivasyon sağlamak olumsuz pekiştirme olmaktadır.

Bilişsel temele bakıldığında aile ve çevreden öğrenilen davranışların sosyal medya bağımlılığına etkisi muhtemeldir. Aşırı sosyal medya kullanım davranışı sergileyen bireylerde, davranışın temelinde ödüllendirilme durumu mevcutsa davranış kendini tekrar etme eğilimi göstermektedir (Andreassen, 2015: 179; Skinner, 1974: 71). Ödüllendirilmenin yanı sıra sergilenen davranışa yönelik

destekleyici ve olumlu geri bildirimler bağımlılığın pekiştirilmesine yardımcı olmaktadır.

Kim ve Davis (2009) tarafından yapılan çalışma doğrultusunda kompulsif düzey internet bağımlılığı sonucu birey yetersiz öz düzenleme yaşamaktadır. Günlük hayatın akışını ve hedeflerini etkiliyorsa problemlerli internet kullanımına işaretler. İnternet kullanım düzeyindeki sorunlu davranış, öz düzenlemenin yanı sıra her türlü davranışın etkilenmesine neden olmaktadır.

Sosyal medya ağlarının evrensel boyutta geniş kitlelere hitap etmesi sonucu kullanıcıları fazla düzeyde kullanıma yönlendirmekte ve bağımlılık yapan davranışlara yol açmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011: 3544). Bireyler davranışlarını sergilerken çevresel etkenlerin yanı sıra kişilik özelliklerine de dikkat edilmelidir.

Kuss ve Griffiths (2011) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre sosyal ağların kötüye kullanımı ve bağımlılığa etkisinde, dışa dönüklük ve içe dönüklük özellikleri ilişkili bulunmuştur. Dışa ve içe dönüklük yapısına sahip olan bireylerde sosyal medya kullanımlarında motivasyon ve kullanım farklılıkları bulunmaktadır. Dışa dönük sosyal medya kullanıcıları, sosyal yaşantılarını ağ sistemi üzerinden desteklemektedir. Motivasyon ve uyumları sosyalleşmek üzerine yapılandırılmaktadır. İçe dönük sosyal medya kullanıcıları ise yaşamlarında eksik kaldığını düşündükleri sosyalleşme boyutunu sosyal medya ile telafi etmektedir. Bu araştırma sonucunun doğrultusunda içe dönük bireylerin yoğun sosyal medya kullanımı ve bağımlılığını kesin olarak gerçekleştirmesi beklenmemektedir. Her iki grup içinde bağımlılığa yönelim olası bir durumdur.

## **B. Yalnızlık Kavramı**

### **1. Yalnızlık**

İnsanlar, yaşamları boyunca sürekli değişime maruz kalmakta ve değişim yaşamaktadır. Özelden genele doğru gidildiğinde yakın çevremizde var olan bireylerle tartışma, çatışma, boşanma, vefat sonucu ayrılıklar ve terk edilmeler yaşanabilmektedir. Aileler, topluluklar, dostluklar, ilişkiler, ortaklıklar son bulabilmektedir. Yaşanılan durumlar ve bulunulan bağlar yalnızlığın

yaşanmasına ve yalnızlığın türetilmesine dayalı evrensel durumlar olarak ortaya çıkmaktadır (Sadler, 1978: 157). Yalnızlık evrensel bir durum olarak tanımlanmasına rağmen yalnızlığın içeriği ve sıklığı kişiden kişiye göre değişmektedir.

Yaşanılan çeşitli duygular ve duygu düzeyindeki farklılıklar sonucunda yalnızlığın her birey için farklı tanımı bulunabilmektedir. Birey kendine ve çevresine yabancılaşmış, çevresi tarafından reddedilmiş hissetmektedir. Topluluk içinde aidiyet hissiyatından yoksun olması ve sosyal ilişkilerin azlığından dolayı yalnızlık ortaya çıkmakta, belirli dönemlerde yalnızlık yaşanabilmektedir. Bireyin var olan kişilerarası ilişki düzeyi ile gerçekleşmesini arzu ettiği sosyal ilişki düzeyi arasında oluşan farklılık sonucunda yalnızlığın oluştuğu ve yalnızlığın sosyal bir eksiklik olduğu ifade edilmiştir (Peplau & Perlman, 1979: 101). Yalnızlığın yazılı tanımında yaşanan farklılıklar, davranışa yansıma sürecinde de farklılaşarak devam etmektedir.

Çevrede insanların olmamasından kaynaklı ya da çevrede insan olduğu zamanlarda bile yaşanan yalnızlıklar görülmektedir. Birey kalabalık ortamlarda fiziksel olarak yalnızlık yaşamıyor gibi görülmese, yalnızlık kendini bir şekilde hatırlatarak rahatsız etmektedir. Bu yönden bakıldığında sosyal çevre ile olan ilişkilerde yer alan sayısal ölçülerin yalnızlık ile alakalı olmadığını göstermektedir (Yaşar, 2007: 238). Her birey tarafından yalnızlığa farklı anlamlar yüklenmektedir. Yalnızlığa dair bakış açısı çeşitliliğin dolayı durum ve duygu analizini tamamen sayısallaştırmak oldukça güçtür.

Yalnızlığın nitel ya da nicel açıdan değerlendirilmesinin yanı sıra sadece nitel açıdan değerlendirilmeye alınması gerektiği ifade edilmektedir. Çevrede var olan insan sayısından ziyade, o insanlarla kurulan ilişkinin kalitesi önemlidir. İlişkiden memnun olup olunmaması yalnızlık düzeyini etkilemektedir (Yıldız, 2012: 18). Yalnızlık, bireyin sosyal ilişki boyutunun yetersiz olması sonucu niteliksel ya da niceliksel olarak eksiklik yaratan, hoş olmayan durumları ifade etmektedir. Eksikler sonucunda yalnızlık patolojik boyutlara ulaşabilmektedir. Fakat normal yalnızlık düzeyinde patolojik boyut yaşanmamakta, işlevsellik genellikle bozulmamaktadır (Peplau ve Perlman, 1981: 31-32).

Yalnızlığın oluşmasına üç önemli boyut etken olarak belirtilmiştir. İlk olarak yalnızlığın bireylerin sosyal yaşantısındaki eksikliklerden kaynaklandığını ifade

etmektedir. İkinci olarak yalnızlığın öznel bir seçim olduğu ve bireylerin kendi tercihleri doğrultusunda sosyal izolasyona girdikleri belirtilmiştir. Sosyal izolasyon sonucu yalnız olmadan da yalnız kalınabileceği ifade edilmiştir. Son olarak yalnızlığın üzücü ve tatsız bir durum olduğu ifade edilmiştir (Peplau ve Perlman, 1982: 3). Yalnızlık için pek çok nedensel faktör yaşanmaktadır. Temel olarak akut ya da kronik biçimde insan yaşamına entegre olmaktadır.

Yalnızlığın oluşma nedeni, yalnızlığın oluşmasına etki eden durumların hızlıca ilerlemesi ve değişimleri beraberinde getirmesidir. Duygusal yakınlık bağına sahip olunan bireylerden ayrılmak ya da vefatının gerçekleşmesi neden olarak gösterilir. Bir başka neden ise bireyin yalnız kalmayı kendi tercih etmesi ve bu tercihte ısrarlı olmasıdır. İstemli ya da istemsiz yalnızlaşma sonucunda bireyler sosyal becerilerden uzaklaşmakta ve tatmin sağlayıcı ilişki geliştirememekte ve sürdürmemektedir (Peplau ve Perlman, 1982: 8).

Peplau ve Caldwell (1978) yalnızlığın nedenleri üzerine atıflarda bulunmuşlardır. Atıfların oluşmasının nedeni bireylerin yalnızlığa dair duygu, davranış ve beklentilerini anlamlandırmaktır. Sosyal başarısızlığın etkisiyle yalnızlık, çevreye yönelik sosyal olma kusuru olarak ifade edilmektedir. Yalnızlık kişinin elde etmek istediği başarıları elde edememesine, sosyal ilişkinin norm ve boyutlarına ayak uyduramamasına neden olmaktadır.

Yalnızlığın tanımlaması yapılırken ebeveynlerin, çocuklarına karşı yetiştirme tutumları önemli bir yere sahiptir. Anne ve babanın narsist eğilimiyle yetişen çocuğun gelişim sürecinde sorunlar yaşanabilmektedir. Bazı anneler, yaşadıkları yalnızlığın çözümünü çocuklarında aramaktadır. Bu arayış çocuğun büyüme ve gelişimini istemsizce engellemekte, anneye bağımlı hale getirmektedir. Çocuk, birey olmayı öğrenememekte ve narsist eğilime yönelebilmektedir. Benliğine dair sınırlarını belirleyemeyen çocuk, ortak yaşamda sosyalleşmeyi gerçekleştirememektedir (Geçtan, 1994: 121-122). Bireysel ve toplumsal olarak davranışların normlara uygun olmaması yalnızlığa etki edebilmektedir.

Öğrenme sonucu gerçekleşen yalnızlığa, kalıtsal aktarım da etki etmektedir. Gen geçişli mizaca yansıyan içe dönüklük, bağlam üzerinden etki gösteren geçmiş yaşantılar ve günümüz koşulları yalnızlık düzeyine etki etmektedir (Darwin, 1859; akt. Cacioppo vd., 2006: 1055). Yalnızlık boyutunda, hem kalıtsal hem çevresel

olarak karşılaşılan zorluk ve değişimler göz ardı edilmemelidir. Yalnızlık duygusu yaşayan birey, duygusal sıkıntıdan kurtulmak amacıyla faaliyetlerde bulunmaktadır. Sosyal ve duygusal bütünleşme duygusunun tatmini için imkanlar yaratmaya çalışmaktadır (Rook, 1984: 1391).

## **2. Yalnızlık Boyutları ve Türleri**

Yalnızlık yaşanılabilir, kabul edilebilir bir süreçtir. Sosyal açıdan yakın ilişkiler ve geniş kitleler ile olan ilişkilerde dışlanma, kabullenmeme ya da kaçınma davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yakın veya uzak çevresel bağlamlarda duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık boyutları yaşanmaktadır (Gierveld ve Tilburg, 2006: 582). Weiss (1973) duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık boyutlarının belirlenmesine öncülük etmiştir. Duygusal yalnızlık boyutu yakın ilişkiler sonucu oluşan duygusal bağın yokluğundan kaynaklanmaktadır. Sosyal yalnızlık boyutunda ise sosyalleşmeye yönelik ilişki bağlarının bulunmaması ve ilişki kurmak için iletişim yöntemlerinin kullanılmaması sonucu oluşmaktadır. Her iki boyutta da iletişim, ilişki ve bağlar söz konusudur fakat duygusal yalnızlık bağlamı daha yakın ilişkiler, sosyal yalnızlık bağlamı ise kalabalık gruplar ile olan etkileşim sürecini temsil etmektedir.

Duygusal yalnızlık boyutu, samimi ve yakın bağlılıkların geçmişte ya da yakın zamanda sona ermesi sonucu deneyimlenmektedir. Kraus vd. (1993) duygusal yalnızlık boyutunun, baskın olarak romantik ilişkilerden etkilendiğini ifade etmiştir. Duygusal yalnızlığın yetersizlik ile bağlantılı olduğunu, anksiyeteye ve kişinin kendisini izolasyona almasına neden olduğu belirtilmiştir. Kişiler sosyal yalnızlık boyutunu parçası oldukları ve bağlı hissettikleri arkadaş gruplarından ayrıldıkları zaman iletişimlerinin sekteye uğraması sonucu yaşamaktadır. Duygusal yalnızlıktan kurtulmak için yapılabilecek değişimin bağlanmanın gerçekleşebileceği yeni bir yakın ilişki olması gerektiğini, sosyal yalnızlık için yapılabilecek düzenlemenin ise sosyal çevre ile yeniden bütünleşerek arkadaşlık topluluklarına girilmesi gerektiği olarak ifade edilmektedir (Weiss, 1973; akt. Russell, 1984: 1314). Weiss tarafından belirlenen yalnızlık boyutlarının yanı sıra Sadler (1978: 168-173)' de yalnızlığın analizi için beş temel boyut belirtmiştir;

- 1) Yalnızlığın kişiler arası boyutu: Birey kendisini çevresinden ayrı olarak algılamaktadır. Arkadaşlık ve aşk özleminin baskın olduğu deneyimlerde,

özlem duygusundan kaynaklı yalnızlaşma ortaya çıkmaktadır. Çevresinden uzaklaşması ve ayrılması sonucu evrensel acı farkındalığı bulunmaktadır. Yalnızlığın üzüntüye neden olması, sosyalleşmeye yönelik duyarlı hale gelmeye ve tek başına kalma gerçeği ile yüzleşmesine neden olmaktadır.

- 2) Yalnızlığın sosyal boyutu: Sosyal bağların kuvvetli olduğu toplumlarda dışlanarak cezalandırılma işleminin uygulanması sonucu oluşmaktadır. Bireysel yapılanmaya sahip olan toplumlarda yaşanan ayrılıklar bile dışlanmışlık duygusu ile büyük üzüntüye neden olurken, geniş bir kitle tarafından dışlanmak yalnızlık boyutunu etkiler. Yalnızlığın sosyal boyutuna en büyük etkiyi ‘yalnız kalacağım’ algısı oluşturmaktadır.
- 3) Yalnızlığın kültürel boyutu: Geleneklerin kaybı, yeni kimlik ve maceraların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yaşanılan değişim sonucu kültürel köklerde değişim yaşanmakta ve yabancılaşma başlamaktadır. Kültürel kökleri tekrar bulmak ya da yeniden yapılandırmak için yaşanan ıstırap yalnızlığa etki etmektedir.
- 4) Yalnızlığın kozmik boyutu: Bireyler temas halinde oldukları bağlamlardan ayrılmaları sonucu yalnızlık boyutunu yaşamaktadır. Bu bağlamlar somut olarak ev, vatan olurken soyut olarak ise ilahi inanç sisteminde yer alan ilahi yoksunluk duygusundan kaynaklanır. Dinsel yalnızlık yaygındır ve kozmik olarak etkililiği yüksektir.
- 5) Yalnızlığın psikolojik boyutu: Psikolojik boyut diğer boyutlara kapsamlı olarak etki etmektedir. Birey olduğunu düşündüğü kimlikten ayrılmakta ve yeni kimlik arayışında bulunmaktadır. Yeni kimlik arayışı acı vererek karmaşıklık yaratmaktadır. İçinde bulunulan durum psikolojik boyuta etki etmektedir.

Yalnızlık duygusu kişiden kişiye, bulunulan ortamdan ortama göre değişiklikler gösterebilmektedir. Çeşitli yalnızlık türlerini Özodaşık (1989: 9-15) beş kriter ile belirtmektedir;

- Fiziki yalnızlık (tek başına olmak): Kişinin tek başına yaşamını sürdürme biçimidir. Fiziksel yalnızlık zaman zaman yaşanmakta, farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Belirli bir süre sonra fiziksel yalnızlık yerini hissi yalnızlığa bırakmaktadır. Kişinin çevre ve toplumla olan ilişki adaptasyonunu bozmakta, insanlardan ayrı ve tek başına kalmasına neden olmaktadır. Elde olmayan zorunlu nedenlerden dolayı sosyal çevre uyarıcılarından uzak kalan kişilerin sosyal yalnızlık yaşadığı söylenilebilir. Dış dünyadan fiziksel ve sosyal olarak uzak kalma sonucunda insanların olduğu ortamlarda yer edinmek güçleşmekte, uyum sağlamak zaman almaktadır. Fiziksel yalnızlık, hissi yalnızlığa geçiş yapmadığı sürece büyük hasar bırakmamaktadır.
- Yabancılaşma (toplumu dışlayanlar): Bireyselleşme, diğer insanlardan farklı, ayrı ve tek olmak anlamına gelmektedir. Bireyselleşme, toplum kurumlarının, maddi ve manevi inançlarının, kurallarının etkisiyle yok olma endişesi yaşanmasına neden olmaktadır. Toplum normları ve kişinin istekleri karşı karşıya gelmektedir. Toplumun standartlarını yanlış ya da eksik bulmaları sonucu toplumu reddederler. İstedikleri ve benimsedikleri yaşantıyı yalnız bir şekilde sürdürmeye çalışırlar.
- Kınanma (toplum tarafından dışlanma): Yaşadığı toplum ile farklılıkları bulunan kişi, farklılığından dolayı dışlanarak yalnızlığa mahkum edilmektedir. Kişisel özelliğinden ya da davranışlarından dolayı dikkate alınmayarak alay edilen birey, üstü kapalı şekilde toplumdan dışlanmaktadır. Bir süre sonra dışlanan kişi yalnızlık hissi yaşamaktadır.
- Kendi Tercihi ile Gerçekleşen Yalnızlık: Birey çevresiyle ilişkisini minimuma indirerek, kendi seçimi ile yalnızlığı tercih etmektedir. Yaratıcı kişiler ve mistik inanç akımlarında yer alan bireylerde yalnız kalmayı tercih etmekte, yalnızlığı korkulacak bir durum olarak görmemektedirler.
- Gerçek Yalnızlık: Fiziksel ve sosyal uyaranların olduğu ortamlarda bile kendini yalnız hissetmektir. Bu tür yalnızlık yaşayan birey, çevresindeki insanlar ile ortak noktalar bulmakta zorluk yaşamaktadır. Kişi, çevresinde yer alan insanların kendisini iyi tanımadığını düşünmektedir. Fikirlerinin ve ilgilerinin çevresindekiler ile uyuşmadığını, paylaşılmadığını düşünmektedir. Kendisini çevresi tarafından soyutlanmış, terkedilmiş ve uyumsuz olarak

görmektedir. Sosyal ilişkileri yüzeysel ve ihtiyacı olduğunda yardım alabileceği birileri olmadığını düşünmektedir.

Yahyaoğlu (2021: 39-42), yalnızlığı derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve triad yalnızlık olmak üzere sınıflandırmıştır;

1.Derin Yalnızlık: Bu yalnızlık türünde çevre ile ilişki tamamen kesilmiş bir durumdadır. Kesilen ilişkiye depresyonun belirgin özellikleri eşlik etmektedir. Derin ve acı verici bir yalnızlıktır. İlerleyen süreçlerde yalnızlığın giderek artması ve depresyonun ağırlaşması sonucu yaşama dair zevk duyma isteğini tamamen kopmaktadır. Yaşam anlamsızlaşmaktadır. Halsizlik, yorgunluk, karar verememe, çaresizlik, unutkanlık ve intihar düşünceleri görülmektedir.

2.Sosyal Durum Yalnızlığı: Kişi topluluk içinde yalnız hissetmektedir. Sosyalleşmeye yardımcı etkinliklerden uzak durmakta ve yabancılaşmaktadır. Kalabalık ortamlar sıkıcı ve anlamsızlaşmaktadır. Bütünün parçası olmak için çaba göstermemektedir.

3.Duygusal Yalnızlık: Birey sergilediği sevgiye, beklentilere, değerlere, hak ettiği ve istediği inançlara yönelik çevreden yanıt almamasından dolayı duygusal yalnızlık yaşamaktadır. Çevreden istediği dönütü alamayınca hayal kırıklığı yaşamakta ve mental olarak zarar görmektedir. Çevresel koşullar ve bedensel olarak sağlıklıdır fakat hayal kırıklığının seviyesi ve süresi sonucu değiştirebilir.

4.Gizli Yalnızlık: Önemli ve etkili üzüntüler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bireye dışarıdan bakıldığında bir sorun algılanmaz fakat üzüntüsünü ve sinirini içine atmaktadırlar. Bu yalnızlık türünde birey susarak kendisini ifade eder ve duygularını bastırır. Duygularını bastırması sonucu pek çok bedensel belirti yaşamaktadır. Duyguların gizlenmesi kısa, orta ve uzun sürede birçok hastalık yaşanmasına neden olmaktadır.

5.Triad Yalnızlık: Depresyon ve korkunun etki ettiği yalnızlıktır. Birey ruh halinde dalgalanmalar yaşamaktadır. Birden yükselerek parlamakta ya da birden çökkünlük yaşayabilmektedirler. Dalgalanmalar sonucu kısır döngüye girmekte ve yalnızlığa doğru geçiş yapmaktadırlar. Bu yalnızlık türünün bireysel olarak atlatılması oldukça güçtür ve yardım alınması önerilmektedir.



### 3. Yalnızlığın Etiyolojisi

Yalnızlığa neden olan farklı olası durumlar bulunmaktadır. Bu durumlar uzun sürerek yalnızlığın kalıcı olmasına, bazen ise geçici yalnızlık yaşanmasına neden olmaktadır. Yalnızlığın oluşmasına etken başlıca sebepler kişisel özellikler, çocukluk geçmişi, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum, yaş, psikolojik bozukluklar olarak tanımlanmaktadır (Coşan, 2014: 104).

Perlman ve Peplau (1981) yalnızlığa etki eden olası durumları hazırlayıcı ve hızlandırıcı olmak üzere iki başlık altında incelemektedir;

Hazırlayıcı durumlar:

- Kişinin sosyal ilişkilerinin kalitesi ve sayısal ifadesi
- Kişilik ve fiziki özellikler
- Yaşanılan belirli bir durumlar (ayrılık, vefat vb.)
- Kültürün özellikleri
- Yalnızlığa zemin hazırlayan durumlar genellikle kişinin kalıcı yönlerdir. Kalıcı yönler; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, kişilik özelliği olarak karakteri ifade etmektedir.

Hızlandırıcı durumlar:

- Kişinin çevresi ile sosyal ilişkilerinde değişim
- Sosyal ilişkilerde arzulanan ya da beklenen değişimler
- Uygun düzeyde olmayan sosyal etkileşimler
- Duygusal ilişkinin sonlanması
- Aileden, arkadaştan ya da toplumdaki ayrılma
- İş için harcanılan zamanın sosyal ilişkileri etkilemesi
- Statü değişimi (terfi almak, emekli olmak)
- Yaşa bağlı olarak bulunulan dönemin etkisi
- Sosyal ilişkilerden beklenen önem ve kalite (Perlman ve Peplau, 1981: 37-39).

Kişilik yapısından ve yaşanan durumun rahatsızlık derecesinden yalnızlık etkilenmektedir. Farklı bireyler üzerinde yalnızlığın nedenlerini araştırırken sadece

kişiliklere, suçlamalara, kusurlara odaklanılmamalıdır. Yalnızlık yaşanan sosyal ve durumsal bağlam faktörlerinin de neler olduğu bilinmelidir. Yalnızlık her birey için farklı bir mekanizma işleyişine sahiptir. Yalnızlığın kişisel bir deneyim olması sonucu kesin sonuç içeren nesnel ifadeler bulunmamaktadır (Peplau ve Perlman, 1982: 69). Yaşam tarzına yüklenen anlamlar ve yaşama yönelik oluşan memnuniyet düzeyleri, yalnızlığın gerçekleşmesine etki etmektedir.

Young (1982: 392) yalnız kişiler üzerinde yaptığı çalışma doğrultusunda davranışa ve duyguya etki eden biliş kümelerini sınıflandırmaktadır. Bu kümeler yalnızlığı tanımlamamakta fakat yalnız hissetmeye ve sürdürmeye neden olan durumları ifade etmektedir. Yalnızlığa neden olan 12 küme maddesi şu şekildedir;

1.Yalnızlıktan hoşnutsuzluk: Çevresinde birileri olmadan hayatı paylaşmanın anlamsız olduğunu ve yalnız olduğu için kendisinde bir sorun olduğu temel inancına sahiptirler.

2.Düşük benlik: İstenmeyen, çirkin ve sıkıcı olduklarını düşünerek diğer insanlardan kaçınma davranışı sergilerler. Üzgün, umutsuz ve değersizlik duygularını baskın yaşamaktadırlar. İnsanların hoşgörüsüz olduğunu düşünür ve onlardan kaçınırlar.

3.Sosyal anksiyete: Ortamdan kopuk bir şekilde yanlış bir davranışta bulunacakları korkusu yaşamaktadırlar. İnsanlarla beraberken rahatsız hissetmektedirler. .

4.Sosyal beceriksizlik/uyumsuzluk: Kişi farklı ve kaçınılması gereken biri olduğunu düşünmektedir.

5.Güvensizlik: Yalnız olan kişi, insanların sadece kendilerini düşündüğünü ve güvenilmez olduklarını düşünmektedir.

6.Sınırlandırma: Kişi, düşüncelerinin diğer insanlar tarafından dinlenilmediğini düşünür ve paylaşımda bulunmaz.

7.Eş seçiminde sorun: Kişi partner seçiminde düşük potansiyele sahiptir. Uygun olmayan eşler seçerek başarısız olmaktadır.

8.Samimi olmayı reddetme: Kişi geçmiş ilişkilerinde başarılı olmadığı için yeni bir samimi ilişkiden kaçınmaktadır. Olumsuz ilişki deneyimi yeni bir ilişki

yaşamısına engel olmaktadır. İlişkide tekrar incinmemek için yalnız kalmayı tercih etmektedir.

9.Cinsel kaygı: Kişi, seksini sadece partnerinin yaptığını düşünür. Başarısız olacağını düşündüğü için karşılık vermez.

10.Duygusal bağlanma endişesi: Kişi, sosyal ya da duygusal ilişkide olduğu insanların duygusal beklentilerini karşılayamayacağını düşünür.

11.Güvensiz pasiflik: Kişi çevresi tarafından eleştirildiğinde, eleştirinin doğru olduğunu düşünmektedir ve insanlara hemen hak vermektedir. Kendisine güvenmemekte ve hakkını savunma çabasında bulunmamaktadır.

12.Gerçekçi olmayan beklentiler: Kişi, çevresindeki insanlara yönelik beklentiye girmektedir. Beklentileri karşılanmadığında hayal kırıklığına uğramaktadır. Tekrar hayal kırıklığı yaşamamak için insanlardan uzak durarak yalnız kalmayı tercih etmektedir.

Genç bireyler, yaşantılarında gerçekçilik içermeyen beklentiler içerisine girmektedir. Gelişme aşamasında olan kişilerarası ilişkileri ve yaşam becerileri tutarsız beklentiye girmelerine etki etmektedir. Yaş ilerlemesi sonucu köklü değişimler yaşamaktadırlar. Gençler evden ayrılarak üniversite ya da iş için konum değişikliği yaşamaktadır. Yaş ilerlemesi sonucu yakın kaybı, iş kaybı da bu değişimler arasına eklenebilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982: 253). Bu değişimler yalnızlığın olası nedenleri olarak belirtilmektedir.

Michela vd.(1982: 931) yalnızlığa neden olan alt boyutları şu şekilde ifade etmektedir;

- Karamsarlık: Kişi, ilişki kurmak için birini bulma şansının az olduğunu düşünmekte ve buna inanmaktadır.
- Reddedilme korkusu: Kişi, reddedilme korkusu yaşadığı için romantik ya da sosyal ilişki başlatma girişiminde geri durmaktadır.
- Denemekten kaçınma: Kişi, biriyle tanışmak için çaba göstermekten kaçınmaktadır.
- Şanssızlık: Kişi, birileriyle tanışma şansının olmadığını düşünmektedir.

- Bilgi eksikliği: Kişi, yeni bir ilişki ya da arkadaşlık başlatmak için ne yapacağını bilmemektedir.
- Utangaçlık: Kişi, fazla utangaçlık yaşamaktadır.
- Fiziksel çekiciliğin olmaması: Kişinin fiziksel olarak çekici olmamasıdır
- Diğerlerinin grupları ve ilişkileri: Kişi, diğer insanların grupları ve ilişkileri olduğunu fakat kendisi ile ilgilenilmediğini düşünmektedir.
- Başkalarının korkusu: Kişi, çevresinde bulunan insanların ilişki ve arkadaşlık kurma korkularından etkilenmektedir.
- Kişisel olmayan durumlar: Kişi çoğunlukla kişisel olmayan durumlar ile ilgilenmektedir.
- Fırsat eksikliği: Kişi, yeni insanlar tanımak için yeterli fırsatı olmadığını düşünmektedir.
- Eksiklikleri denemek: Diğer insanlar yalnız olan bireyle, arkadaşlık edinmeyi denememektedir.
- Hoş olmayan kişilik: Hoş olmayan, tatsız bir kişiliğe sahip olmaktadır.

#### **4. Yalnızlık Kavramına Kuramsal Bakış**

##### **a. Psikodinamik Kuram**

Kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde motivasyon önemli bir yere sahiptir. İlişki motivasyonu, samimiyet ihtiyacını karşılamakta ve hayal kırıklıklarını azaltmaktadır. Yalnızlığın ergenlik öncesi ve sonrası ortaya çıktığını fakat erken çocukluk döneminin yalnızlığın oluşmasına etkileri bulunmaktadır. Ebeveynlerin başarısız deneyimlerinin yansımaları çocuk üzerinde hassasiyet ve hayal kırıklıkları yaratmaktadır. Yalnızlık kaygı sonucu ergenlik döneminde başlamakta, sonraki dönemlerde daha baskın hale gelmektedir (Evans, 1996: 117). Erken çocukluk, erken ergenlik döneminde gelişime etki eden yansımalar, yalnızlığın kişilerarası ilişki düzeyini etkilemektedir.

Yalnızlık, bebeklik döneminde ihtiyaç doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Çevresine bağımlı olan bebek, hassasiyete ihtiyaç duymaktadır. Yetişkinler tarafından yardım alan çocuk, faaliyete geçerek oyunları öğrenmektedir. Bu destek ile başarıyı, başarısızlığı, duyguların ifadesini öğrenen çocuk, kaygıdan uzaklaşmaktadır. Ebeveyn desteğinin sağlanmadığı durumlar, kaygı ve dışlanma

korkusuna neden olmaktadır (Sullivan, 2012: 261). Çocukluk döneminde gerçekleşmeye başlayan süreç, etkisini erken çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde yalnızlığın deneyimlenmesiyle sonuçlanabilmektedir.

Fromm-Reichmann (1959)'a göre kişi yalnızlığı erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde deneyimleyerek kendi kendine öğrenmektedir. Kişi yalnızlığın acı verici ve korkuya sebep olan etkisinden kurtulmak için kaçınma davranışında bulunmaktadır. Bu duygusal deneyimler yalnızlıktan kurtulmak için kaygıya neden olmaktadır.

Psikodinamik kuramın temellerini oluşturan Freud, yalnızlığa ilişkin detaylı bir görüş bildirmemiştir. Fakat çocukluğun iki temel korkudan oluştuğunu, bu korkulardan birinin yalnızlık diğerinin ise çocuğa bakım veren ebeveynin(çoğunlukla anne) yokluğundan kaynaklandığını ifade etmektedir (Mijuskovic, 1980; akt. Duy, 2003: 26). Kuram üzerinde çalışan teorisyenler yalnızlık tanımlamalarını, yaşantının erken dönemlerine atfetmektedir. Erken dönemde gelişen aile, çevre ve kişilik deneyimleri sonucu kişilerarası ilişkiler ve yalnızlık düzeylerine etkilenmektedir (Peplau ve Perlman, 1982: 125).

## **b. Varoluşçu Kuram**

Yalnızlık, bireyin ne olduğu ya da nasıl görüldüğünün dışında insan ve insanın doğasının birbirine yabancılaşmasından kaynaklanmaktadır. Yabancılaşma, varoluşsal yalnızlık düzeyine de etki ederek rahatsız edici kaygı uyandırmaktadır. Yalnızlık kaygıyı ve korkuyu etkilemektedir. Kişi uyum göstermekte ve güç için çabalamakta zorluk yaşamakta, başkalarını taklit etmeye yönelmektedir. Sonuç olarak kişinin kendine yabancılaşması gerçekleşmektedir. Yaşanılan yalnızlık, bireyi zayıflatarak kapasitesinin ve yeteneklerinin ortaya çıkmasına engel olmaktadır. Varoluşsal olarak yaşanılan yalnızlık, ilerleyen dönemlerde sağlık açısından ciddi bozulma eğilimleri gösterebilir (Moustakas, 1961: 28-30). İnsanlar tek başlarına var olarak, düşüncelerini ve duygularını yaşamaktadır. Bu deneyimler kişiye özeldir, kimse bir başkası yerine bir deneyim içinde olamamaktadır.

Var olma sürecinde çeşitli ayrılıklar yaşanabilmektedir. Ayrılıklar sonucu yalnız kalmak varlığımızın oluşmasının koşuludur. Bu koşul doğrultusunda insanlar yalnızlıkları ile baş etmenin yöntemlerini geliştirmekte ve kullanmaktadır (Peplau ve

Perlman, 1982: 126). Sorunlar karşısında baş edilemeyen yalnızlık süreci; yetişkinlik döneminde insanlarla iletişim kurma zorluğu, hayal kırıklığı ve hassasiyetle sonuçlanabilmektedir. Kişi, gerçekleştirmek istediği hedeflere ulaşmakta güçlük çekebilir ve potansiyalini ortaya koyamayabilir.

### **c. Sosyolojik Kuram**

Modern dünya, savaşlar sayesinde kazanılan özgürlükler ile meydana gelmiştir. Özgürlük kavramının baskın hale gelmesi sonucu toplumsallıktan bireysel olmaya geçiş yaşanmıştır. Hem toplumsal hem bireysel hareket, birlik duygusunun etkisiyle yalnızlığın etkilenebileceğini ifade etmektedir. Yalnızlık sonucu duygusal bağa sahip olunan kişiler ile temas düzeyinde düşüş yaşanmaktadır. Sosyal standartlara uymak için aile yerine sosyal çevre tercih edilmektedir. Geçiş dönemlerinde kabule geçmeyen ve kabul görmeyen bireyler önyargı ve iletişim sorunu yaşayabilmektedir. Bu nedenler yalnızlıkta artışa neden olabilmektedir (Bowman, 1955: 135-196; Peplau ve Perlman, 1982: 127). Yalnızlık yaşanmasının nedeni, bireyin kontrol alanı dışında gerçekleşen olaylar olarak görülebilir.

### **d. Etkileşim Kuramı**

Duygusal olarak yakın ilişkide olmak ya da yakın hissetmek için başka bir bireye, bir topluma bağlılık gerekmektedir. Bağlılık, ait hissetme ihtiyacından ortaya çıkmaktadır. Weiss (1973) yalnızlığın, kişilerarası ihtiyaçların karşılanamamış olmasından kaynaklandığını ifade etmektedir.

İhtiyaçların giderilmesi yalnızlığın yaşanmamasına neden olmaktadır. Ait olamamak, yalnızlığın kişisel ve durumsal olarak iki boyutunun açığa çıkmasına neden olmaktadır. Yaşanılan yalnızlık durumu, kişisel olarak kişinin tekliğine ya da durumsal olarak çevrenin etkisinden kaynaklanmaktadır. Yalnızlık her iki durumunda birbirinden etkilenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişisel ve durumsal yalnızlık boyutlarında kişisel değişimden ziyade bağlam değişimi ile durumsal yalnızlık boyutunda etkileşime geçilmesinin daha kolay olduğu vurgulanmaktadır. Her iki boyutta da kişi kendisini ortamdan tamamen izole etmemektir. İhtiyacı olduğunda ya da eksiklik hissettiğinde sosyal ilişkilerde bulunmaktadır. Fakat kurduğu ilişkilerde yakınlığa, duygusallığa ve içtenliğe yer vermeyerek kendini

koruma tepkisi vermektedir (Weiss, 1973; akt. Yakut, 2019: 34; Körler, 2011: 22-23).

Sistemler arası karşılıklı bağ önemlidir. Benlik, kişisel deneyimler, sosyal çevre birbirinden farklı ve bağımsız gibi görünsede bir o kadar birbirine bağlı terimlerdir. Kişi bir ilişki yaşarken sadece yaşadığı ilişki deneyimine değil, karşılıklı ilişki yaşayan bireylerin kişilik özelliklerine ve buldukları bağlamda bakmak gerekmektedir (Rotenberg ve Hymel, 1999: 283). Kişiler arası ilişkide etkileşim sistemine bir bütün olarak bakılmalıdır.

#### **e. Bilişsel Kuram**

Biliş ve yalnızlık deneyimleri sosyalleşmenin aksamasına aracı etki olarak incelenmektedir. Arzulanan düşünceler ile elde edilen sosyal ilişkiler arasında tutarsızlık oluştuğunda yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Yalnızlığa neden olarak kişilik özellikleri ve bağlamsal faktörlerin yanı sıra tarihsel ve güncel durumların etkisinin olduğu da bilinmektedir (Peplau ve Perlman, 1982: 128). Bilişsel faktör, süreç eşliğinde etkilenmektedir.

Yalnızlık tek bir tanımda ifade edilmediği gibi herkes için farklı biçimde deneyimlenmektedir. Yalnızlığın duygusal tanımı oldukça dağınıktır. Üzüntü, öfke, mutsuzluk vb. duygular yalnızlığı adlandırmak için yeterli tanımlamalar değildir. Yalnızlık sürecinde herkes her duygu yaşamamakta ya da herkes her duyguyu aynı yoğunlukta yaşamamaktadır. Duygusal belirtilerde oluşan farklılıklar davranışsal düzeyde de farklılaşmaktadır. Sosyal ilişkilerde azalma, tatmin etmeyen sosyal etkileşimler vb. durumlar yalnızlığa belirti olmaktadır. Fakat bu belirtiler yalnızlık belirtisi olduğu kadar yalnızlık belirtisi olmamaktadır. Yaşanılan duygusal ve davranışsal durumları yalnızlığa atfetmek için bilişsel süreçinde bilinmesi gerekmektedir. Bilişlerin sıklığı ile etkileşim, iletişim düzeyi etkilenmektedir. İnsanlar yalnızlık deneyimlerini duygu ve davranış olarak tanımlamaktadır fakat düşüncelerin etkisi göz ardı edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982: 136). Kişinin bilişsel süreci bilinmiyorsa, yalnızlık etiketlemesi yapmak pek doğru bulunmamaktadır.

## **f. Bağlanma Kuramı**

Erken çocukluk döneminde, çocuğa bakım veren kişi/kişiler kritik bir öneme sahiptir. Bakım veren kişinin sürekli değişimi ya da çocuğa gerekli desteğin verilemeyerek ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu çocuk duygu düzenlemede başarısız olmaktadır. Bowlby 'e göre bağlanma stratejilerinin temel olarak çocuğun güvende olmasına ve hissetmesine yönelik olması gerektiğini ifade etmektedir. Güvenli bağlanan kişiler, olumsuz durum ve duyguların farkına varmaktadır. Olumsuz duygulara yönelik endişe oluşturmak yerine, kabule geçerek başa çıkma stratejileri uygulayabilmektedirler. Güven yerine güvensiz bağlanmanın geręekleşmesi sonucu daha fazla yalnızlık, depresyon, kaygı düşük benlik saygısı yaşanmaktadır (Bowlby, 1969; akt. Cooper vd., 1998: 1381). Bowlby (1970) yalnız insanların ebeveynlerini güvenilmez ve uzak olarak, yalnız olmayan insanların ise ebeveynlerini yakın, samimi ve yardımsever hatırladıkları savını savunmaktadır (Bowlby, 1970; akt. Rubinstein vd., 1979: 62). Güvenli bağlanmaya sahip bireylerde de yalnızlık görülebilir fakat stratejiler uygulayarak üstesinden geldikleri için yaşadıkları yalnızlık göz önünde değildir. Güvensiz bağlanma sonucu sosyal ilişkilerde dengesizlik yaşanmakta ve yalnızlık düzeyini etkilemektedir (Di Tommaso vd., 2003: 305). Sosyal ilişkilerde yaşanan yalnızlığın, bağlanma türü ve kazanılan deneyimler ile doğrudan ilişkisi bulunmaktadır.

## **5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisine Yönelik Yapılmış Çalışmalar**

### **a. Ulusal Çalışmalar**

Yukay-Yüksel ve arkadaşları (2020) genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyum incelemesi geręekleřtirmiřtir. Yapılan araştırma doğrultusunda sosyal medya bağımlılığıyla yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yalnız hisseden genç yetişkinlerin, sosyal medya kullanımlarında artış olduğu belirlenmiştir. Savcı ve Aysan (2018) tarafından geręekleřtirilen incelemede de yalnızlığın, sosyal medya bağımlılığı için risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eni (2017) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya tutumları ile algılanan yalnızlık düzeyi arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişkiye



ulaşmıştır. Öğrenciler tarafından algılanan yalnızlık düzeyi arttıkça sosyal medya tutumları da olumlu yönde artış göstermektedir.

Amaghani ve Akbağ (2018) tarafından sosyal medya yönelik tutumlar ve yalnızlığın ilişkisinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmada, sosyal medya kullanım sıklığının artış göstermesiyle yalnızlık düzeyinde de artış görülmüştür. Yalnızlık duygusuyla baş etmek için en kolay yolun sosyal medyaya yönelmek olduğu ifade edilmiştir.

Kurt ve Bayrakçı (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık üzerinde etkiye sahiptir.

Ayhan ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yalnızlığın sosyal medya bağımlılığına, sosyal medya bağımlılığının yalnızlığa neden olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılık düzeyi yüksek çıkan ergenlerin, aileleri ve arkadaşları ile iletişim kurmada zorluk yaşayarak yoğun yalnızlık yaşadıkları görülmüştür.

Genel (2021) çalışmasında sosyal medya tutum alt boyutuna ait olan sosyal yetkinlik ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Yalnızlık algısı düşük olan bireylerin sosyal medyada yer alan sosyal izolasyonu arttırdığı ifade edilmiştir.

Takan (2020) tarafından yapılan çalışma doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda yer alan meşguliyet alt boyutunun yalnızlık ölçeğinden elde edilen puandan etkilendiği bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi artan bireylerin, sosyal medya ile meşgul olma puanlarında artış görülmüştür.

Diker ve Taşdelen (2017) tarafından sosyal medya bağımlılığının gençlere görüşlerine yönelik yapılan nitel araştırma doğrultusunda, sosyal medya yoğun kullanıldığında ve sosyal medyaya erişim engeli olduğunda yalnızlık ve sosyal kaygı bozukluğu ortaya çıkmaktadır. Bağımlı düzeyde olan bireylerin yalnızlık ve sosyal kaygı bozukluğu yaşayarak, davranışsal ve duygusal bozukluklar deneyimlediği sonucuna ulaşılmıştır.

## **b. Uluslararası Çalışmalar**

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının yanı sıra sosyal medya kullanımı, internet bağımlılığı ve telefon bağımlılığının yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesine yönelik çalışmalara daha sık yer verilmiştir.

O'Day ve Heimberg (2021) sosyal medya kullanımı, sosyal kaygı ve yalnızlık üzerine sistematik bir çalışma yaparak açıklamıştır. Sosyal medya kullanımı için istekte bulunan, bu istek için ketlenmiş davranışlarda bulunan bireylerin sosyal kaygı ve yalnızlık sergiledikleri bulunmuştur. Sosyal kaygısı ve yalnızlık düzeyi yüksek olan kullanıcıların daha fazla bağımlılık sergilediği sonucuna varılmıştır.

Savcı ve Aysan (2016) tarafından yapılan araştırmada dürtüsellik, sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Dürtü kontrol eksikliği yaşayan bireyler, sosyal medyayı etkili biçimde kullanamamakta ve sosyal medyada fazla vakit geçirme eğilimindedir. Sosyal medya kullanımının, yalnızlık ile doğrudan anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sosyal medya kullanımında gerçekleşen artış, yalnızlık düzeyinde de artış yaşanmasına neden olmaktadır.

Stankovska ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırma doğrultusunda 21-23 yaş aralığında yer alan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin sosyal medyaya erişim için kullandıkları sitelerin, yalnızlığa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yalnızlık kalan öğrencilerin, internet bağımlısı olma olasılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Rai ve Gill (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin, sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırma sonucuna göre; yalnızlık ve sosyal paylaşım siteleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Facebook ve benzeri sosyal paylaşım sitelerini daha fazla kullanan bireylerin, az kullanan ya da hiç kullanmayan bireylerden daha fazla yalnız oldukları bulunmuştur.

## C. Kaygı Kavramı

### 1. Kaygı

Kaygı, yaşantımız boyunca davranışlarımıza kolaylıkla yansiyabilmektedir. Her bireyde farklı tür ve yoğunlukta seyretmektedir. Yapılan çoğu çalışmada, kaygıdan çoğunlukla olumsuz olarak bahsedilmektedir. Fakat kaygının fazla olması kadar hiç olmaması da rehavete sebep olabilecek bir durumdur. Kaygının yoğunluğunda, günlük yaşam fazlasıyla etkilenmektedir. Yoğun olmamak koşuluyla, minimum düzey kaygı olumlu yönde işlevselliğe etki edebilir.

Yirminci yüzyıla kadar kaygı baskın bir biçimde ortaya çıkmamıştır. Kaygının tarihsel gelişimi kültürel eğilimlerle beraber savaşların meydana gelmesi, bilimin ve teknolojinin hızlıca ilerlemesi, toplumsal değişimler ve rekabetçi toplumların oluşması sonucu toplumsal olarak yabancılaşmaya hizmet eden kaygı durumları olmuştur. Çaresizlik ve güçsüzlük duygularını harekete geçirmiştir. Sosyal ve kültürel açıdan bireyin psikolojik kimlik oluşturmaya etki etmektedir (Spielberger, 1966: 4). Yaşanılan değişimler sonucu kaygı düzeyinde dalgalanmalar görülebilmektedir.

Kaygı nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte içten gelen belirsiz korku, kaygı, sıkıntı ve kötü bir şey olacaktı endişesi sonucu yaşanan bunaltı durumudur. Hayat akışında tehdit olan ya da tehdit olarak algılanan bir alarm duygusudur. İçsel ya da dışsal yaşanabilecek tehlikelere yönelik yaşanan tepkidir. Çok hafif gerginlik ile yoğun tedirginlik sonucu panik yaşanmasına kadar etki edebilmektedir (Özen, 2021: 9). Psikopatolojik boyutta yaşanan kaygı yaygın olarak doğrudan, bunaltı veya yoğun biçimde odaklanılmış kaygı olabilmektedir. Kaygı duygusu panik atak şeklinde ya da duyguların yayılımını ve yıkıcılığını kontrolünü sağlamak için çaba gösterilerek farklı şekillerde oluşabilmektedir (Dağ, 1999: 180).

Kaygı, korku ile karıştırılmaktadır. Kaygı, bireyin bunaltı yaşaması sonucu kötü haber alacağına veya bir felaket gerçekleşeceğini dair belirsiz sıkıntı ve endişe yaşama durumu olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016: 338). Korku duygusu ve kaygının oldukça benzer yönleri bulunmaktadır. Her iki durumda yaklaşan tehlikeye yönelik geliştirilmiş duygu tepkileridir. Her iki duyguda bazı bedensel benzerlikler görülmektedir. Fakat iki duygu arasında önemli bir fark

bulunmaktadır (Geçtan, 1994: 86). Korku duygusu genellikle tehlikeli bir duruma karşı yaşanmaktadır. Kaygı ise kişinin kendisi tarafından ürettiği bir duygu olarak ifade edilebilir.

İnsan, diğer canlı türlerinden farklı olarak düşünme yetisine sahiptir. İnsan olmanın ardında düşünce yapısı varmış gibi görünse de duyguların varlığını da görmezden gelemeyiz. Sevinç, korku, öfke, üzüntü vb. duygular insana insan olduğunun hatırlatan duygulardır. Temel duygular içinde yer alan korkunun yaygınlaşarak odağını ve nesnesini kaybetmesi sonucu kaygı oluşmaktadır. Kaygı belirtisi olarak kişi bir şeylerden korkmakta, kendisini yoğun düzeyde rahatsız hissetmektedir (Dağ, 1999: 179). İçsel sıkıntı ve hoşnut olunmayan duyguları fark etmekte fakat bu duyguların özgül bir nedeni belirtilmemektedir.

Kaygının temelleri çocukluk döneminde atılmaktadır. Çocukta oluşan kaygı durumu ebeveynleriyle, öğretmenleriyle, diğer yetişkinlerle ve yaşlılarıyla geliştirdikleri ilişkileri içermektedir. Kaygı, çocuğun çevresinde yer alan kaygılı insanların eşliğinde gelişmektedir. Kaygılı, telaşlı annenin bakışı, ses tonu, genel havası çocuğu etkilemektedir. Bulaşıcı bir duygu olan kaygı, anne tarafından yaşandığında çocuğa kolaylıkla yansımaktadır. Çocuk zihninde oluşturduğu örüntüde kurduğu bağlantılar sonucu diğer kişi ve durumlara karşı kaygı yaşamaya başlamaktadır (Geçtan, 1994: 87). Geçmiş dönem kaygılarını, ilerleyen dönemlere yansıtmaktadır.

Kaygı düzeyinde artış olan birey, kaygılandığı halde kaygıya sebep olan kaynağı belirtmekte zorluk yaşamaktadır. Kaygının etkisiyle fazla sayıda psikolojik ve bedensel belirtiler meydana gelmektedir. Bu belirtiler;

- Tedirgin bekleyiş: Üzülme, kişinin kendisine ve başkalarının başına kötü şeyler geleceğini düşünmektedir.
- Dikkati toplayamama: Yapılacak işe yönelik dikkati toplayamama, zorlanma. Çabuk sinirlenme ve uykusuzluk belirtileri görülmektedir.
- Otonom sinir sistemi: Terlemek, kalpte çarpıntı, avuç soğuması, baş dönmesi, mide bulantısı, ishal vb. belirtiler (Cüceloğlu, 2006:440).

## 2. Kaygı Nedenleri

Kaygı bozuklukları, diğer kaygı bozuklukları ile paralel olarak yüksek düzeyde komorbidite ilişkisine sahiptir. Kaygı bozukluğuna sahip bireyler, zamanla daha fazla kaygı bozukluğu geliştirme riskiyle karşı karşıyadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016: 338). Kaygıya neden olan durumlar çok yönlü olmakla birlikte karmaşık bir süreci ifade etmektedir.

Genetik geçişli hastalıklar, çevresel faktörler ve birden çok etkileşimde olunan durumlar kaygıya etki etmektedir. Ailelere yönelik yapılan araştırmalarda, birinci dereceden akrabalarda görülen panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu kişinin kendisinde görülmektedir (Gottschalk ve Domschke, 2016: 37). Aileden genetik ve epigenetik aktarımlı faktörler, bireyin kaygı düzeyinin etkilenmesine neden olabilmektedir.

Kaygının oluşmasına etki eden çevresel faktörler bulunmaktadır. İhmal ve istismar, cinsel şiddet, kronik hastalıklar, travmatik öyküler, önemli kişilerin vefatı, boşanma ve ayrılıklar, ekonomik zorluklar (Klauke vd., 2010: 718-723; Ströhle vd., 2018: 614). Çevrenin yarattığı olumsuz durumların yanı sıra olumlu yönde baş etme stratejisi geliştirme, güvenli bağlanma stili oluşturma, destekleyici öğrenme, sosyal ağ geliştirme gibi etkisi de bulunmaktadır.

Cüceloğlu (2006: 278)'na göre kaygının ortaya çıkmasına neden olan durumlar şu şekilde sıralanmıştır;

- 1.Desteğin çekilmesi: Alışılmış çevrenin ortadan kalkması sonucu kaygı yaşanmaktadır.
- 2.Olumsuz bir sonucu beklemek: Hazırlıksız ve belirsizlik yaşanan durumlar karşısında kaygı yaşanmaktadır.
- 3.İç çelişki: İnanç ve değerler sistemine yönelik tutarsız davranış sergilenmesi sonucu kaygı yaşanmaktadır.
- 4.Belirsizlik: Gelecekte ne olacağının bilinmemesi sonucu kaygı yaşanmaktadır.

Grant (2013) ergenlik döneminin, kaygı gelişimine etkisi olduğunu ifade etmektedir. Kaygıya neden olan durumları 3 faktör ile açıklamıştır; biyolojik faktör, kişiler arası stres faktörü ve bilişsel faktörler. Ergenlik döneminde oluşan faktörler, yaşamın ilerleyen dönemlerini kapsamlı bir şekilde etkileme eğilimindedir. Biyolojik faktörler açısından yaşanan değişimler, artış gösteren hormon seviyelerini etkilemektedir. Fiziksel olarak boy artışı, kilo değişimi, üreme organlarında yaşanan değişimler gösteriyor ki ergenliğin zamanlaması kaygı bozukluğu geliştirme riskini arttırabilmektedir. Beden algısına yönelik yaşanan stres ve özgüven eksikliği kaygıyı tetiklemektedir. Bilişsel faktörler içerisinde bireyin kendi dünyasına yönelik önyargıları, dikkat düzeyi, olayları yorumlama biçimi ve hafıza süreçleri yer almaktadır. Genellikle önyargılar nötr olmak yerine kaygı uyandıracak uyaranlara yönelmeye neden olmaktadır. Kişilerarası stres faktörüne en büyük etkinin ise ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki işleyişi olarak belirtilmiştir.

Ebeveyn ve çocuk arasında gerçekleşen ilişki yoksunluğu, çocuğun geri çekilmesine ve ebeveynine karşı düşmanlık yaşamasına neden olmaktadır. Çocuğa karşı samimi yaklaşım sergilenmemesi ve saygının eksikliği kaygı bozukluğu için risk taşımaktadır (McLeod vd., 2007: 161). Ebeveyn çocuk arasında gerçekleşen ilişki sorunları, çocuğu ilerleyen dönemlerde kaygı düzeyini etkileyebileceği ifade edilmiştir.

Kaygıya neden olabilecek durumların genetik geçiş, sosyo-kültürel etki, stres, travmatik durum, korku gibi dışsal faktörler tarafından gerçekleştirildiği belirtilmiştir. Çevresel faktörlerin etkisiyle koşulsuz uyarıcılar, koşullu ve tetikleyici kaygıya neden olmaktadır (Mineka ve Zinbarg, 2006: 22). Yapılan çalışmaların çoğunda genetik geçiş, çevresel faktörler ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kaygıya neden olabilecek durumlar olduğu belirtilmektedir.

### **3. Durumluk-Sürekli Kaygı Modeli**

Kaygı teriminin doğasına yönelik, öğrenilmiş veya doğuştan olduğuna dair kuramsal tartışmalar devam etmektedir. Belirsizliğin giderilmesine yönelik Cattell ve Scheier (1958) çalışmalarda bulunmuştur (Özusta, 1995: 32). Fakat bu belirsizliğe yönelik Spielberger (1966) tarafından çalışma durumluk kaygı-sürekli kaygı olmak üzere kaygının kavramsallaştırılması olarak tanımlanmıştır.

Spielberger (1966)'in kaygıya yönelik geliştirdiği iki faktörlü modelinde durumluk ve sürekli kaygı bulunmaktadır. Durumluk ve sürekli kaygı boyutları bir tepkiyi belirtmek için geçici olarak ya da durum yoğunluğuna göre dalgalanan kaygıyı göstermektedir. Sürekli kaygı, daha kalıcı bir şekilde istikrarlı biçimde kişilik örüntüsü hakkında bilgi vermektedir. Durumluk kaygı kişinin zaman zaman değişim gösteren anlık ya da geçici durumunu ifade etmektedir (Spielberger, 1966: 12).

Durumluk kaygı(state anxiety): Kişi, yaşamakta olduğu özel durumları tehdit edici algılaması sonucu duygusal tepki vermektedir. Stresli ve tehdit edici durumlarda durumluk kaygı düzeyi yüksek çıkmaktadır. Durumluk kaygı modelinde kaygının şiddeti ve süresi, kişinin algıladığı tehdit miktarı, tehlikeli duruma yönelik kişinin yorumu kalıcılığı etkilemektedir. Durumdan duruma göre kaygının yoğunluğunda yaşanan değişimi ifade eder. Sürekli olmamakla birlikte, bireyin geçici duygusal reaksiyonudur (Özusta, 1995: 33; Özgüven, 2015: 340). Anlık uyarılmalar, durumluk kaygıda artış görülmesine ve fiziksel belirtilerin yaşanmasına neden olabilir.

Sürekli kaygı(trait anxiety): Kaygılı yaşantıya yönelik yatkınlığını ifade etmektedir. Kişi, yaşanan durumları genellikle stresli algılamakta ve yorumlamaktadır. Tehlike ve tehditlere yönelik, durumluk duygu reaksiyonlarının sıklığı ve şiddetinin artması, süreklilik kazanmasıdır. Nötr durumlar tehlikeli ve benliğe yönelik tehdit edici bulunabilmektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, diğer insanlara kıyasla durumluk kaygıyı da daha sık ve yoğun yaşamaktadırlar (Öner ve Le Compte, 1985: 2). Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, düşük olan bireylere göre stres oluşturan durumları daha çok tehlikeli ve tehdit edici algılama eğilimindedir (Özusta, 1995: 33; Özgüven, 2015: 341). Sürekli kaygı hali, karamsarlık ve hoşnutsuzluğa neden olabilmektedir. Süreğen durum için baş etme mekanizmaları üretilmemekte ya da uygulanmamaktadır.

#### **4. Kaygı Bozuklukları**

DSM-V tanı kriterlerine göre kaygı bozuklukları başlığı altında ayrılma kaygısı, seçici konuşmazlık(mutizm), özgül fobi, toplumsal kaygı bozukluğu(sosyal fobi), panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı, tanımlanmış diğer bir kaygı

bozukluğu, tanımlanmamış kaygı bozukluğu yer almaktadır. DSM- IV kaygı bozukluğu başlığı altında yer alan obsesif-kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu DSM-V'te yer almamaktadır (APB, 2013: 113-127). DSM-V'te kaygı bozukluğu başlığı altından çıkarılıp ayrı bölümler olarak değerlendirilmektedir.

### **Ayrılma Kaygısı**

Bir ayrılık gerçekleştiğinde ya da sonrasında yaşanmaktadır. Yaşanılan en erken ve orijinal kaygı biçimi olarak ifade edilmektedir. Patolojik ya da duygusal bir durum içinde ortaya çıkmaktadır. Ebeveyn(genellikle anne) ve çocuk arasında gerçekleşen bağımlı ilişki sonucu anne ve çocuk birbirine fiziksel yakınlık göstermektedir (Estes ve Haylett, 1956: 682). Bebeklik ve erken çocukluk döneminde çocuğun, anneye yönelik bağılılığını anlamak önemlidir. Ayrılık kaygısı çaresizlik, keder ve yas yaşanmasına neden olmaktadır. Karşılıklı gösterilen fiziksel yakınlığın sekteye uğraması sonucu kaygı ve korku yaşanabilmektedir.

Ayrılık kaygısının iki ana nedeni özerklik ve nesne eksikliği olarak belirtilmiştir. Yoğun bağıllık ya da sabit bağıllıklar nesne sürekliliği sağlamamaktadır. Nesne eksikliği ya da sabitliği sonucu kararsızlık, korku ve nesneye yönelik nefret oluşmaktadır. İhtiyaç duyulan kişiyle beraber istikrarlı birliktelik amaçlanır. Ayrılık kaygısı, çocuğun annesinin kaybolduğuna inanması sonucu oluşmaya başlamaktadır (Burnham, 1965: 358). Ayrılık kaygısı, psikanalitik bakış açısına göre nesne kaybetme tehlikesine yönelik verilen endişe tepkisidir. Kişi nesne kaybı sonucu yas tutmakta ve acı çekmektedir. (Bowlby, 1973: 30-32).

Ayrılık kaygısı yaşayan birey, nesne ilişkilerine karşı daha fazla ilgi göstermeye başlamaktadır. Nesneye yönelik yaşanan kayıp karşısında içe kapanık, bencil, narsist olabilmekte ve ayrılık kaygısının etkisi çok derin olabilmektedir. Ayrılıktan kaynaklanan kaygı sonucu, ilerleyen dönemlerde tatmin edici ilişkiler kurmak ve sürdürmek güçleşmektedir (Burnham, 1965: 346). Bağlı olunan kişilerden, ait hissedilen bağlamlardan kısa süreli ya da tamamen gerçekleşen ayrılıklar, kaygı sıklığını ve şiddetini tetikleyebilir.

### **Seçici Konuşmazlık (Mutizm)**



Çocukluk döneminde, konuşmakta sorunu bulunmayan çocuk konfor alanının dışına çıktığında konuşmamayı tercih etmektedir. Konuşmazlığın nedeni dil bilmeme ya da o dili rahat konuşamamaya ilişkili değildir. Başka durumlarda konuşma tercih edilmektedir fakat kişiye özgü toplumsal durumlarda konuşma tercih edilmemektedir. Tanınan ortamda etkileşiminin bozulması sonucu sosyalleşme sorunları yaşanmaktadır. Bu durumun etkisi genellikle uzun yıllar devam etmektedir (Hua ve Major, 2016: 114). Bu durum, eğitim ve iş açısından başarıyı engellemekte ve toplumsal iletişimi bozmaktadır. Seçici konuşmazlığın süresi en az bir ay olarak bilinmektedir (APB, 2013: 114). Ortamda yaşanan değişikliğe alışma gerçekleşmesi sonucu konuşma tercih edilmektedir.

### **Özgül Fobi**

Özgül duruma ve nesneye yönelik yaşanan korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır. Hayvan korkusu, yükseklik korkusu, karanlık korkusu, kapalı alan- asansör korkusu, hastalık korkusu, kan-enjeksiyon korkusu vb. özgül durum ve nesne korkuları bu grup içinde yer almaktadır. Özgül durumlar ile karşılaşıldığında, panik ataklar ortaya çıkabilmektedir. Panik atak yaşamamak ya da fobi ile karşı karşıya kalmamak için uyaranlardan kaçınma davranışı sergilenmektedir. Kaçınma davranışının artması, korkunun artması ile doğru orantılıdır (Sungur, 1997: 7; APB, 2013: 115). Baş etme mekanizması yerine kaçınma davranışının sergilenmesi, fobilerin yıllarca devam etmesine neden olabilmektedir.

### **Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)**

Kişi, çevresinde yer alan diğer insanlar tarafından değerlendirileceğini düşünmektedir. Değerlendirilmesi sonucu aşağılanma duygusu, utanç yaşama, gülünç duruma düşeceğine yönelik korku yaşamaktadır. Sosyal ortamlarda ve performans sergileme durumlarında olumsuz değerlendirilmeye dair yoğun korku ve kaygı yaşamaktadırlar (APB, 2013: 116). Kişi, korku yaşanan ve tedirgin olunan ortamlarda kendini de eleştirmektedir. Sosyal ortama yönelik tedirginlik ve kendisine yönelik eleştirileri sonucu fiziksel olarak çarpıntı, terleme, titreme vb. belirtiler yaşamaktadır (Dilbaz, 1997: 18). Toplumsal etkiye sahip olan fobi, belirli

durumlarda işlevselliği yoğun düzeyde etkilemektedir. Sosyal ilişkilerde, akademik ve iş hayatında sorun oluşturabilmektedir.

### **Panik Bozukluğu**

Kaygı, yoğun anksiyete ve panik nöbetleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Yaygın anksiyete durumunda yaşanan gerginlik ve rahatsızlık hissi, yavaş ve sinsi ilerlemektedir. Panik ise ani patlamalar sonucu başlamaktadır (Tükel, 1997: 12; Rachman ve De Silva, 2010: 2). Açıklanamaz bir nedenden ve beklenmedik bir durum sonucu ortaya çıkmaktadır. Korku ve kaygıyla beraber, ani olarak başlayıp yoğunlaşarak artan panik durumuna bedensel duyumlar eşlik etmektedir. Fiziksel belirti olarak kalp hızının artması, terleme, titreme, soluk daralması, boğulma hissi, uyuşma, bulantı, baş dönmesi, gerçek dışılık ve ölüm korkusu belirtilmektedir (APB, 2013: 117). Panik yaşanan durumun tekrar gerçekleşme olasılığı, kişiyi tekrar tekrar korkutmakta ve sıkıntı yaşamasına neden olmaktadır.

### **Agorafobi**

Toplu taşıma araçlarında, açık yerlerde, kapalı yerlerde, sıra beklenen durumlarda, kalabalık yerlerde ve tek başına ev dışında olduğunda yaşanan korku ve kaygı yaşanmaktadır. Güvenli kabul edilen ortamlardan uzaklaşılması korkuyu tetiklemektedir. Ortama bağlı olarak kaçmanın güç olduğu, yetersiz hissedildiği ve utanç yaşandığı durumlarda panik benzeri belirtiler yaşanmaktadır. Kaçınmanın gerçekleştiği ortamlarda ve yalnız kalınan ortamlarda daha çok korkmaktadır. Kişi yanında bulunması için birinin varlığına ihtiyaç duymaktadır. Yaşanılan korku ve kaygı sürekli olarak yaşanmakta ve altı aydan daha uzun sürebilmektedir (APB, 2013: 117; Sungur, 1997: 7). Güvenli alan olarak ev dışına çıkılmaması sonucu komorbid tanılar eşlik etmeye başlamakta ve kişinin sosyal çevreden uzaklaşmasına neden olabilmektedir.

### **Yaygın Kaygı Bozukluğu**

En az altı ay süren, aşırı kaygı, endişe ve kuruntu halidir. Kuruntuları denetim altında tutmakta güçlük yaşanmaktadır. Kaygı ve kuruntu hissinin yanı sıra

huzursuzluk yaşamak, gergin olmak, diken üstünde hissetmek, kolaylıkla yorulmak, odaklanma güçlüğü yaşamak, kolay kızgınlık, kas gerginliği ve uyku bozukluğu belirtilerinden üçünün ya da daha fazlasının gerçekleşmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (APB, 2013: 121). Patolojik düzeyde olmayan kaygı ile yaygın kaygı bozukluğunun ayrımı, endişenin denetlenebilir olup olmadığına ve işlevselliği ne düzeyde etkilediğine bakılarak yapılmaktadır (Özen, 2021: 16). Denetlenemez durumlara karşı, zihin fazlasıyla meşgul olduğu için kaygı daha belirgin ve daha uzun süreli bir gidişat seyretmektedir. Sosyal ilişkilerde, mesleki ve akademik alanlarda tetikleyici etken olarak işlevsellik düzeyine etki edebilmektedir.

## **5. Kaygının Kuramsal Yaklaşımları**

### **a. Psikanalitik Kuram**

Freud tarafından 1926 yılında geliştirilen yapısal modelde, anksiyetenin baskılanmış dürtüler sonucunda bilince çıktığı belirtmektedir. Baskılanmış ve bilinçdışında yer edinmiş olan dürtü ve duygu boyutları, ego sayesinde bilinç düzeyine çıkmaya çalışmaktadır (Geçtan, 1997: 168-169; Özakkaş, 2016: 16). İd tarafından açığa çıkmak isteyen dürtüler ve duygular, egoya ulaşmaya çalışmakta fakat bu durumu ego engellemektedir. Baskılanan dürtü ve duyguların, bilince ulaşmasını ego denetlemekte ve baskı mekanizmasını kullanmaktadır. İd yönetiminde gerçekleşen içgüdüsel istek ve dürtüler klinik belirti davranışları sergileyebilmektedir (Freud, 1926: 87). Kısacası baskılanan semptomlar ego tarafından belirlenmekte, id tarafından bilince çıkarılmaya çalışılmaktadır. Ego ve id tarafından gerçekleşen çatışma sonucu uyumsuz, mantıksız olan normal dışı davranışlar ortaya çıkmaktadır.

Freud'un zihin yapısı modelinde id (alt benlik)- ego (benlik)- süperego (üst benlik) bulunmaktadır. Benliği dürtülere yönelik korumak ve topluma yönelik yapılandırmak için denetim sağlamaktadır. Ego işlevini yerine getirirken üç tehlike yaşayabilmektedir. 1)Engeller ve dış dünya tarafından oluşacak saldırılar. 2)İd tarafından içgüdüsel ve gerçekdışı olan istekler. 3)Süperegonun cezalandırması. Egonun tehlikelerden kaçışının anlatımı, anksiyete olarak bilinmektedir. Üç tür tehlike, üç tür anksiyete oluşturmaktadır (Geçtan, 1997: 171-172);

1) Gerçeklik anksiyetesi: Gerçek kaygı, korkuyla eş anlamlılık taşımaktadır. Dış dünyadan algılanan tehlikeli durumdan dolayı ortaya çıkan can sıkıcı duygudur. İhtiyaç duyulan nesnenin çevrede bulunmaması veya yaşamın devam ettirilmesini tehlikeye sokan durumdan kaynaklanmaktadır. Freud, tehlikeli durumların algılanması sonucunda yaşanan korkunun doğuştan var olabileceğini ifade etse de, gerçeklik anksiyetesinin öğrenme sonucunda oluşabileceğini ifade etmiştir. Korku duygusunun oluşmasında kalıtımın ve yaşantının birlikte rol oynadığını bildirmektedir.

2) Suçluluk anksiyetesi: Suçluluk anksiyetesi ego üzerinde suçluluk ya da utanç duygusu yaratmaktadır. Özellikle süperegonun vicdan olarak adlandırılan bölümü tarafından, onaylanmayan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Anne ve babanın otoritesinin içselleştirilmiş ögesi olan vicdan, kusursuz olmaya yönelik beklentilerine uygun olmayan düşünce veya eylemlerden dolayı egoyu cezalandırmakla tehdit etmektedir. Gerçeklik anksiyetesine karşı olarak, suçluluk anksiyetesine neden olan durumlardan kaçmanın olanağı bulunmamaktadır.

3) Nevrotik anksiyete: Nevrotik anksiyete içgüdüler tarafından oluşan tehlikelerin algılanması sonucu ortaya çıkmaktadır. Ego, içgüdülerin açığa çıkma isteğine engel olamadığında sonucun neler yaratabileceğine yönelik korkusudur. Egonun savunma mekanizması, normal olarak topluma aykırı olan ve anksiyete oluşturabilecek dürtüleri baskı altında tutmaktadır. Ego, içgüdüsel tehlikelerden korunma çabasıdayken kişinin uyumunu bozabilecek nitelikte savunma mekanizmalarına da başvurabilmektedir.

Dürtüler, öne çıkma ve kişi üzerinde seyir değişikliği yapmayı arzularken, benlik tarafından baskılanmaktadır. Ego mekanizması dürtüyü saptırmakta ya da baskılamaktadır. Klein (1948) bu döngü sistemini benimsemekte fakat yaptığı çalışmalar ile anksiyeteye neden olan durumları kendi psikanalitik bakış açısıyla eklemeler yaparak açıklamaktadır. Bebeklik ve çocukluk dönemleri üzerinde araştırmalarda bulunmuştur. Küçük çocuklarda tatminsiz libidinal uyarılmalar ve bebeklik döneminde annenin yokluğundan dolayı karşılanmayan ihtiyaçların da kaygı neden olduğunu bildirmektedir (Klein, 1948: 26). Psikanalitik bakış açısının bebeklik ve çocukluk dönemine yaptığı atıflar, o dönemlerde barınma, beslenme, şefkat, sevgi gibi temel ihtiyaçların büyük bir birey tarafından karşılanması zorunluluğuna dikkat çekmektedir. Maddi ve manevi olarak karşılanmayan

ihtiyaçlar, çocuğun eksik kalmasına ve tutarlı düşünce yapısında değişimler yaşamasına neden olabilmektedir.

### **b. Davranışsal Kuram**

Davranışçı yaklaşıma göre kaygı öğrenilmiş bir durumdur. Çevreden elde edilen koşullu ve koşulsuz uyarılara yönelik tepki vererek davranış sergileme biçimidir. Klasik koşullanma modeli ile herhangi bir duruma yönelik kaygı öğrenilmekte ve kaygılı davranış sergilenmektedir. Aile ve sosyal evre tarafından sergilenen tepkiler de davranışın şekillenmesine neden olabilmektedir. Sosyal ğrenme teorisiyle yaşanılan durumlar, birey üzerinde kaygı yaratabilmektedir (zakkaş, 2016: 18). Birey korku duygusu yaşadığı bir durum yaşadığında fiziksel tepkiler vermekte ve bu durum sonucunda koşullanma yaşamaktadır. Birey yaşadığı bu durumla tekrar karşılaştığında, önceden deneyimlenmiş olan korku ve fiziksel tepkilerden dolayı kaygı yaşayabilmektedir (Mineka ve Zinbarg, 2006: 10). Davranışların düzenlenmesine yönelik nlem alınmaması, tekrarlanarak kaygı döngüsünü tetiklemektedir.

### **c. Bilişsel Kuram**

İnsanların rahatsızlıklarına yönelik ABC modeli kullanılmaya başlanmıştır. A(olay), B(yorum) ve C(duygu ve davranışı) ifade etmektedir. Duyguları aktifleştiren olaylar yaşandığında, uyarılar hakkında rasyonel ya da irrasyonel inançlar yaşanmasına ve davranışsal sonuçlar yaratmasına neden olmaktadır (Ellis, 1993: 199). ABC modelinde yaşanılan durum ya da olay karşısında gerçekleşen rasyonel-irrasyonel inanç sistemi, bilişlerin çarpıtılarak değerlendirmesine ve kaygı yaşanmasına neden olmaktadır.

Bilişsel model uyarının keşfedilmesi, uyarının bellekte depolanması, uyarının şekil değiştirmesi ve tepki verilmesi olarak kategorize edilmektedir. Algılanan uyarın, kişi üzerinde kaygı, kızgınlık ya da umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşanmasına neden olabilmektedir. Kişinin yaşadığı duygu ya da duyguları adlandırmak ve yaşadığı durum hakkında beklentileri ve yorumları önemlidir. Günlük hayatta birçok tehlike ile karşı karşıya kalınmaktadır. Tehlikeli durumlara yönelik tehdit algıları çoğunlukla gerçekçidir fakat bilişsel modele bakıldığında yaşanılan tehlikeye yönelik abartılı değerlendirme yapıldığı da görülmektedir. Abartılı değerlendirmeler otomatikman ve refleks olarak anksiyete programını aktif

etmektedir (Kabakçı, 2003: 92-93). Bilişsel sistemde, anksiyete programının aktif olması sonucunda;

- 1.Kaçmak ya da mücadele etmekte, otomatik düzeyde değişimler gözlenebilir.
- 2.Devam etmekte olan davranışta inhibisyon olabilir.
- 3.Olası tehlike durumları seçici dikkat ile gözden geçirilebilir.

## **6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kaygı İlişkisine Yönelik Yapılmış Çalışmalar**

### **a. Ulusal Çalışmalar**

Şeker (2018) tarafından sosyal medya bağımlılığının, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan çalışma sonucuna göre; sosyal medya bağımlılığı alt boyutu olan sanal tolerans ile anksiyete puanı arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sanal tolerans düzeyinde artış gerçekleşmesi sonucu anksiyete puanı da artış göstermektedir.

Demirci (2019) tarafından yapılan çalışma sonucuna göre; sosyal medya bağımlılığı arttıkça, anksiyete belirtilerinde de artış olduğu görülmüştür.

İşcan (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucuna göre; sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ve alt boyut puanlarının, anksiyete puanı arasında anlamlı pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Bilge ve arkadaşları (2020) tarafından sosyal medya kullanımını yordaması açısından anksiyete, stres ve sosyal medya kullanımı gibi faktörlerin incelendiği çalışma sonucuna göre; sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete arasında anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

### **b. Uluslararası Çalışmalar**

Baltacı (2019) tarafından üniversite düzeyinde öğrenim gören 312 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırma sonucuna göre; sosyal kaygı, sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır. Sosyal kaygı ile sosyal medya arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Lyvers ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre sosyal kaygının, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygıya sahip olan bireylerin, yüz yüze iletişimi kullanmak yerine çevrimiçi etkileşimleri kullanma eğiliminin olduğu saptanmıştır.

Watson ve arkadaşları (2022) önemsenme ile sosyal medya bağımlılığı ve kaygı arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak incelemiştir. Önemsenme ile sosyal medya bağımlılığı ile kaygı arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Birey kendisini önemli hissettiği zaman, sosyal medya bağımlısı olma ihtimali ve kaygı yaşama ihtimalinin daha az olduğu belirtilmiştir.

Carruthers ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre; sosyal medya uygulamalarından facebook kullanımı sırasında, sosyal anksiyete deneyimi olan bireylerin daha fazla kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyayı kullanırken sosyal anksiyetesi yüksek olan bireyler, düşük olanlarla karşılaştırıldığında olumsuz senaryo deneyimine sahip olmaları, belirsizlik yaşamaları ve güvenli alan arayışında olmalarından dolayı kaygı puanları yüksek çıkmaktadır.

Woods ve Scott (2016) tarafından yapılan çalışma doğrultusunda sosyal medya kullanım sıklığının artış göstermesi sonucu ergenlerde kaygı ve depresyon da artış göstermektedir. Sosyal medya kullanımının, duygusal yatırıma etki ederek daha yüksek kaygı ve depresyon düzeyi görüldüğü bulunmuştur.

Cargill (2019) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre kaygı, akışı kaçırma korkusu, kişilerarası sorunlar, yaş ve sosyal medya için harcanılan zaman, sosyal medya kullanımıyla ilişkili bulunmuştur. Kullanıcılar sosyal medyada yer alan akışı kaçırma korkusu ve kişilerarası ilişkilere verdiği önem sonucu bu durumların aksamasına yönelik kaygı yaşayabilmektedir.

Vannucci (2017) sosyal medya kullanımı ile kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesini gerçekleştirmiştir. Günlük sosyal medya kullanımının artışı, daha fazla kaygı yaşanması ile ilişkilendirilmiştir. Artış gösteren kaygı sonucu stres düzeyinde de bozulmalar görülmektedir. Ayrıca yüksek kaygı yaşayan bireylerin, sosyal medya kullanımı ile meşgul olma eğilimlerinde artış bulunmuştur.





### **III. YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizleri ve analizlerin uygulanmasında kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgiler verilmiştir.

#### **A. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin ne yönde olduğu kapsamlı biçimde incelenmeye çalışılmıştır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasında gerçekleşen değişimi göstermesi ya da değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlamaktadır (Karasar, 2012: 81).

#### **B. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

##### **1.Evren**

Araştırmanın evreni İstanbul'da bulunan farklı üniversitelerde, lisans öğrenimine devam eden 18 yaş ve üstü üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

##### **2.Örnekleme**

Araştırmanın örneklemini, gönüllü katılım koşuluyla basit seçkisiz(rastgele) örnekleme yöntemi kullanılarak İstanbul'da bulunan üniversitelerde öğrenim gören

424 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerden %52,8'i kadın(N=224), %47,2'si erkek(N=200). Örnekleme ait detaylı bilgi çizelge 2'de yer almaktadır.

### **C. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada verilerin toplanması, demografik bilgilerin ve sosyal medya kullanımına yönelik soruların yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını ölçmeye yönelik “Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu”, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve öğrencilerin kaygılarını ölçmek amacıyla Süreksiz Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin “Süreksiz Durumluk Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcılara, çalışma hakkında bilgi vermek amacıyla çalışma öncesi “Bilgilendirilmiş Onam Formu” sunulmuştur. Bilgilendirilmiş onam formu EK-1'de yer almaktadır.

#### **1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgilerinin kullanım amacı çalışmaya dahil olan gönüllü üniversite öğrencileri hakkında kapsamlı bilgiler edinilmesidir. Çalışmada yer alan katılımcıların kişisel bilgileri alınmaktadır fakat katılımcıların kimlik bilgilerine yer verilmemektedir. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, yaşadıkları ortam, psikiyatrik/psikolojik hastalık durumu, sosyal medyada geçirilen süre aralığı, sosyal medyaya erişim için kullanılan araç, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması ve sosyal medya kullanım amacı ile ilgili sorular yer almaktadır. Kişisel Bilgi Formu EK-2'de yer almaktadır.

#### **2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)**

Sosyal medya bağımlılığı yetişkin formu(SMBÖ-YF) Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak geliştirilmiştir. 18-60 yaş aralığındaki yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçekte “Sanal Tolerans” ve “Sanal İletişim” olmak üzere iki alt

boyut yer almaktadır. Ölçekte betimlemeden oluşan 20 madde yer almaktadır. Ölçekte 5’li likert tipi “1)Bana hiç uygun değil, 2)Bana uygun değil, 3)Kararsızım, 4)Bana uygun, 5)Bana çok uygun” derecelendirmesi kullanılmıştır. Sanal Tolerans alt boyutunu 1-11. maddeler, Sanal İletişim alt boyutunu ise 12-20. maddeler oluşturmaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100’dür. Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Ölçeğinin; Sanal Tolerans alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .91, Sanal İletişim alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .90 ve ölçek geneli için .93 Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017: 526-532). Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Ölçeği EK-3’te yer almaktadır.

### **3. UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA)**

UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş ve Russel, Peplau ve Cotrana (1980) tarafından yeniden gözden geçirilerek maddeler yarı olumlu, yarı olumsuz ifadeler formunu almıştır. Ölçek genç yetişkin ve orta yetişkin bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçekte, ilişkilere yönelik gerçekleşen duygu, düşünce ve ifade edilen durumların ne sıklıkla yaşandığı sorulmaktadır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 4’lü likert tipi kullanılarak, “1)Ben bu durumu hiç yaşamam, 2)Ben bu durumu nadiren yaşarım, 3)Ben bu durumu bazen yaşarım, 4)Ben bu durumu her zaman yaşarım” derecelendirmesi kullanılmıştır. Ölçekte 10 madde olumlu ve 10 madde olumsuz ifade içermektedir. Olumlu ifade belirten sorular tersine puanlanmaktadır(1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Olumlu maddeleri 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 temsil etmektedir. Ölçeğin herhangi bir alt boyutu bulunmamakta ve genel yalnızlık puanının elde edilmesini sağlamaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 80 olarak belirtilmiştir. Ölçekten elde edilen düşük puan yalnızlık yaşanmadığını, artan puan artışı ise yalnızlığın artış gösterdiğini bildirmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak belirtilirken, test-tekrar test güvenirlik çalışmasının katsayısı .94 olarak belirtilmektedir (Demir, 1989: 17). Ucla Yalnızlık Ölçeği EK-4’te yer almaktadır.

#### **4. Süreksiz Durumluk Kaygı Ölçeği (SDKÖ)**

Süreksiz durumluk ve sürekli kaygı kavramları Cattell ve Scheiner (1958) tarafından ilk kez öne sürülmüştür. İlerleyen süreçte Spielberg ve ark.(1966) tarafından iki faktörlü kaygı kavramı oluşturulmuştur. Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe'ye çevirisi, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek gençlere ve yetişkinlere yönelik kullanılmaktadır. İçinde bulunulan durumdan dolayı hissedilen anlık sübjektif duygu ve durumların kaygı seviyesi durumluk kaygı düzeyini ifade etmektedir. Bireyin kaygılı bir yaşama olan yatkınlığı, yaşanan duygu ve durumların çoğunlukla stresli algılanması, sürekli kaygı düzeyini ifade etmektedir. Araştırma içeriğinde, iki faktörlü olan envanterin, Süreksiz Durumluk Kaygı Ölçeği ile çalışılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipi kullanılarak, "1)Hiç, 2)Biraz, 3)Çok, 4)Tamamiyle" derecelendirmesi kullanılmıştır. Ölçekte doğrudan ve tersine dönmüş ifadeler kullanılmaktadır. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine ifadeler ise olumlu duyguları ifade etmektedir. Doğrudan ifadelerde herhangi bir tersine puanlama yapılmamakta, tersine ifadeler puanlanırken 1=4, 2=3, 3=2, 4=1'e dönüştürülmektedir. Durumluk Ölçeğinde 10 maddede tersine dönmüş ifade bulunmaktadır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. maddelerdir. Durumluk ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .94 ile .96 arasında, madde güvenirliği .42 ile .85 arasında ve test-tekrar test güvenirliği .26 ile .68 arasında değişim göstermiştir (Öner ve Le Compte, 1985: 5-13). Durumluk Kaygı Ölçeği EK-5'te yer almaktadır.

#### **D. Verilerin Toplanması**

Çalışma doğrultusunda toplanan veriler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler 2021-2022 yılında İstanbul'da lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 424 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Çalışma için veri toplama süreci online platformda oluşturulan Google Forms aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. İstanbul Aydın Üniversitesi Etik kurulundan alınan izin ile beraber Şubat 2022-Nisan 2022 tarihleri arasında veriler toplanmıştır.

## E. Veri Analiz Teknikleri

Çalışma kapsamında toplanan verilerin analizinde, nicel analiz yöntemi uygulanmıştır. Veriler analiz öncesinde, bilgisayar ortamında toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi IBM Statistical Program for Social Sciences-SPSS 22.0 paket programıyla yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde %95 güvenirlilik düzeyi, istatistiksel anlamlılık düzeyinde ise  $p < 0,05$  değerlendirilmiştir. Kullanılan ölçek ve alt boyutlar için normallik varsayımının incelenmesinde iki kriter göz önüne alınmıştır. İlk olarak ortalama ve medyan değerleri arasındaki farkın az olması kriteri incelenmiştir. Son olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin standart hata değerleri ile çarpımı sonucu elde edilen değerlerin  $-2,00$  ile  $+2,00$  aralığında olması beklenmektedir (George ve Mallery, 2019: 68). Yapılan incelemeler sonucunda çalışma ölçek ve alt boyutlarının ilgili iki kriteri de sağladığı görülmüş ve normal dağılım varsayımının sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ile birlikte parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olduklarını belirledikten sonra kişisel bilgilerin tanımlanmasında yüzde analizi yapılmıştır. Pearson Korelasyon analizi ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeklerinin birbirleriyle olan ilişkisine bakılmıştır. Kullanılan ölçeklerde yer alan verilerin karşılaştırılmasında ikili grupların analizi için Bağımsız Örneklemeler için T-Testi, ikiden fazla grubun analiz karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans analizi (One-Way Anova) kullanılmıştır. Farklılıkların hangi gruplarda gerçekleştiğini saptamak için ise Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır. Ayrıca yalnızlığın ve durumluk kaygının, sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığını öğrenmek amacıyla Regresyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 1. Araştırma Ölçek ve Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Değişkenler	Ortalama	Medyan	Çarpıklık	Standart Hata	Basıklık	Standart Hata
Sosyal Medya Bağımlılığı	Genel Toplam	55,1981	56,0000	-0,011	0,119	-0,278	0,237
	Sanal Tolerans	32,9269	33,0000	-0,094	0,119	-0,264	0,237
	Sanal İletişim	22,2712	22,0000	0,196	0,119	-0,194	0,237
UCLA Yalnızlık	Genel Toplam	44,1981	44,0000	0,229	0,119	-0,215	0,237
Durumluk	Genel Toplam	40,6321	39,0000	0,349	0,119	-0,563	0,237



#### IV. BULGULAR

Araştırmada yer alan katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin istatistiksel dağılım Çizelge 2’de yer almaktadır.

Çizelge 2. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

	Değişkenler	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	224	52,8
	Erkek	200	47,2
Yaş	18-20 yaş arası	149	35,1
	21-22 yaş arası	153	36,1
	23 yaş ve üzeri	122	28,8
Eğitim Durumu	Hazırlık	19	4,5
	1.Sınıf	101	23,8
	2.Sınıf	118	27,8
	3.Sınıf	81	19,1
	4.Sınıf	75	17,7
Yaşam Ortamı	5.Sınıf	30	7,1
	Aile Ortamı	216	50,9
	Yalnız	84	19,8
Psikolojik Rahatsızlık Durumu	Arkadaşlarla	124	29,2
	Evet	28	6,6
Günde Ortalama Sosyal Medyaya Harcanan Zaman	Hayır	396	93,4
	1 saatten az	21	5,0
	1-3 saat arası	153	36,1
	4-6 saat arası	189	44,6
Sosyal Medyaya Girmek İçin En Sık Kullanılan Araç	7 saat ve daha fazlası	61	14,4
	Bilgisayar	9	2,1
Sosyal Medya Kullanım Amacı	Telefon	415	97,9
	Instagram	246	58,0
	Twitter	40	9,4
	WhatsApp	88	20,8
	Snapchat	8	1,9
	Youtube	34	8,0
Sosyal Medya Kullanım Amacı	Diğer	8	1,9
	Oyun amaçlı/eğlence	182	42,9

Arkadaş, aile vd. sosyal çevre ile iletişim	179	42,2
Bilgi edinmek	32	7,5
Kişisel paylaşımda bulunmak	18	4,2
Haber almak	13	3,1

Çalışmaya 224 kadın (%52,8) ve 200 erkek (%47,2) olmak üzere toplam 424 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, 18-20 yaş arası 149 kişi (%35,1), 21-22 yaş arası 153 kişi (%36,1) ve 23 yaş ve üzeri 122 kişi (%28,8) katılmıştır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, hazırlık sınıfından 19 kişi (%4,5), 1. sınıftan 101 kişi (%23,8), 2. sınıftan 118 kişi (%27,8), 3. sınıftan 81 kişi (%19,1), 4. sınıftan 75 kişi (%17,7) ve 5.sınıftan 30 kişi (%7,1) katılmıştır. Katılımcıların yaşam ortamı incelendiğinde, aile ortamında yaşayan 216 kişi (%50,9), yalnız yaşayan 84 kişi (%19,8) ve arkadaşlarla yaşayan 124 kişi (%29,2) katılmıştır. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumu incelendiğinde, evet diyen 28 kişi (%6,6) ve hayır diyen 396 kişi (%93,4) katılmıştır. Katılımcıların günde ortalama sosyal medyaya harcanan zamana bakıldığında, 1 saatten az diyen 21 kişi (%5,0), 1-3 saat arası 153 kişi (%36,1), 4-6 saat arası 189 kişi (%44,6) ve 7 saatten fazla zaman harcayan 61 kişi (%14,4) olduğu bulunmuştur. Sosyal medyaya girmek için en sık kullanılan araç değişkeni incelendiğinde, sosyal medyaya bilgisayarla giren 9 kişi (%2,1), sosyal medyaya telefon ile giren 415 kişi (%97,9) olduğu tespit edilmiştir. En sık kullanılan sosyal medya uygulanması incelendiğinde, Instagram en sık kullanan 246 kişi (%58,0), Twitter en sık kullanan 40 kişi (%9,4), WhatsApp en sık kullanan 88 kişi (%20,8), Snapchat en sık kullanan 8 kişi (%1,9), Youtube en sık kullanan 34 kişi (%8,0) ve diğer uygulamaları kullanan 8 kişi (%1,9) olduğu bulunmuştur. Sosyal medya kullanım amacı incelendiğinde, oyun amaçlı/eğlence amaçlı kullanan 182 kişi (%42,9), arkadaş, aile vd. sosyal çevre ile iletişim amaçlı kullanan 179 kişi (%42,2), bilgi edinmek amaçlı kullanan 32 kişi (%7,5), kişisel paylaşımda bulunmak amaçlı kullanan 18 kişi (%4,2) ve haber almak amaçlı kullanan 13 kişi (%3,1) olduğu bulunmuştur.

Araştırma değişkenlerinde yer alan Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara



ilişkin minimum-maksimum değer, ortalama değer ve standart sapmaya ilişkin betimleyici istatistik Çizelge 3’de yer almaktadır.

Çizelge 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu

Ölçek	Değişkenler	Minimum Değer	Maksimum Değer	$\bar{x}$	ss
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>	Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	23	96	55,1981	13,30790
	Sanal Tolerans Alt Boyutu	12	55	32,9269	8,09032
	Sanal İletişim Alt Boyutu	9	45	22,2712	6,62644
<b>UCLA Yalnızlık</b>	UCLA Yalnızlık Genel Toplam	23	72	44,1981	9,81837
<b>Durumluk</b>	Durumluk Kaygı Genel Toplam	20	77	40,6321	11,95723

Çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam puanının en düşük değeri 23 ve en yüksek değeri ise 96 puandır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ortalaması ( $\bar{x}$ =55.19, SS=13.30), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Sanal Tolerans alt boyutu en düşük değeri 12 ve en yüksek değeri ise 55 puan, ortalaması ( $\bar{x}$ =32.92, SS=8.09), Sanal İletişim alt boyutu en düşük değeri 9 ve en yüksek değeri ise 45 puan, ortalaması ( $\bar{x}$ =22.27, SS=6.62), Ucla Yalnızlık Ölçeği genel toplam puanının en düşük değeri 23 ve en yüksek değeri ise 72 puandır, ortalaması ( $\bar{x}$ =44.19, SS=9.81), Durumluk Kaygı Ölçeği genel toplam puanının en düşük değeri 20 ve en yüksek değeri ise 77 puandır, ortalaması ( $\bar{x}$ =40.63, SS=11.95) olduğu bulunmuştur.

Araştırma değişkenlerine ilişkin ölçeklerin iç tutarlık güvenilirlik katsayı sonuçları Çizelge 4’de yer almaktadır.

Çizelge 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları

Ölçek/Alt Boyutlar	K	Cronbach Alfa
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	20	0,860
Sanal Tolerans Alt Boyutu	11	0,778
Sanal İletişim Alt Boyutu	9	0,787
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	20	0,860
Durumluk Kaygı Genel Toplam	20	0,906

Çalışmada kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,860 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları, Sanal Tolerans alt boyutunda 0,778 ve Sanal İletişim alt boyutunda 0,787 olduğu saptanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,860 olarak hesaplanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,906 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analiz sonuçları Çizelge 5’de yer almaktadır.

Çizelge 5. Araştırma Ölçek ve Alt Boyutları Arası İlişkilerin İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	1	2	3	4	5
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	1				
Sanal Tolerans Alt Boyutu	0,923***	1			
Sanal İletişim Alt Boyutu	0,882***	0,632***	1		
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	0,196***	0,173***	0,181***	1	
Durumluk Kaygı Genel Toplam	0,216***	0,196***	0,195***	0,505***	1

\*p<0,05;\*\*p<0,01;\*\*\*p<0,001. Kullanılan Test: Pearson Korelasyon Testi

1: Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam; 2: Sanal Tolerans Alt Boyutu; 3: Sanal İletişim Alt Boyutu 4: Ucla Yalnızlık Genel Toplam; 5: Durumluk Genel Toplam.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin genel toplam puanı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal Tolerans alt boyut toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde çok güçlü bir ilişki vardır ( $r= 0,923;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin genel toplam puanı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal İletişim alt boyut toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde çok güçlü bir ilişki vardır ( $r= 0,882;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin genel toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinin genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r= 0,196;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin genel toplam puanı ile Durumluk Kaygı Ölçeğinin genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r= 0,216;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal Tolerans alt boyut toplam puanı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal İletişim alt boyut toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde güçlü bir ilişki vardır ( $r= 0,632;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal Tolerans alt boyut toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinin genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r= 0,173;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal Tolerans alt boyut toplam puanı ile Durumluk Kaygı Ölçeğinin genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r= 0,196;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal İletişim alt boyut toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinin genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r= 0,181;p<0,001$ ).

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Sanal İletişim alt boyut toplam puanı ile Durumluk Kaygı Ölçeğinin genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $r= 0,195;p<0,001$ ).

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin genel toplam puanı ile Durumluk Kaygı Ölçeğinin genel toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır ( $r= 0,505;p<0,001$ ).

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt

boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Bağımsız Örneklem T-Testi analiz sonuçları Çizelge 6’da yer almaktadır.

Çizelge 6. Cinsiyet Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	Kadın	224	56,4018	12,72648	1,978	422	0,049*
	Erkek	200	53,8500	13,83817			
Sanal Tolerans Alt Boyut	Kadın	224	33,7768	7,76760	2,301	422	0,022*
	Erkek	200	31,9750	8,35424			
Sanal İletişim Alt Boyut	Kadın	224	22,6250	6,42811	1,164	422	0,245
	Erkek	200	21,8750	6,83616			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	Kadın	224	44,5982	9,70734	0,888	422	0,375
	Erkek	200	43,7500	9,94646			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	Kadın	224	41,0893	11,59832	0,833	422	0,405
	Erkek	200	40,1200	12,35593			

\*p<0,05 Kullanılan Test: Bağımsız örneklem için T-Testi

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların cinsiyet değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(422)=1,978;p<0,05$ ) ve Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $t(422)=2,301;p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamaları cinsiyete değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Kadın katılımcıların puan ortalaması, erkek katılımcıların puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sanal İletişim alt boyut ölçeğinden ( $t(422)=1,164;p>0,05$ ), UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $t(422)=0,888;p>0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $t(422)=0,833;p>0,05$ ) elde edilen puanlar ile cinsiyet değişkeni puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların yaş değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve

Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) sonuçları Çizelge 7’de yer almaktadır.

Çizelge 7. Yaş Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Yaş Grupları	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	18-20 yaş arası	149	54,9933	12,83339	2,516	421	0,042*
	21-22 yaş arası	153	56,9020	13,03374			
	23 yaş ve üzeri	122	53,3115	14,03424			
Sanal Tolerans Alt Boyut	18-20 yaş arası	149	33,3289	7,75507	1,954	421	0,143
	21-22 yaş arası	153	33,5033	8,05174			
	23 yaş ve üzeri	122	31,7131	8,46820			
Sanal İletişim Alt Boyut	18-20 yaş arası	149	21,6644	6,75699	3,509	421	0,031*
	21-22 yaş arası	153	23,3987	6,35604			
	23 yaş ve üzeri	122	21,5984	6,66266			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	18-20 yaş arası	149	44,7852	10,69767	0,417	421	0,659
	21-22 yaş arası	153	43,8170	9,11436			
	23 yaş ve üzeri	122	43,9590	9,59201			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	18-20 yaş arası	149	40,6242	12,12462	0,233	421	0,792
	21-22 yaş arası	153	40,1961	11,70473			
	23 yaş ve üzeri	122	41,1885	12,13923			

\*p<0,05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların yaş değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(2,421)=2,516;p<0,05$ ) ve Sanal İletişim alt boyut ölçeğinden ( $F(2,421)=3,509;p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamaları yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, 21-22 yaş aralığında olan kişilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam ve Sanal İletişim alt boyut puan ortalaması, 18-20 yaş aralığı ve 23 yaş ve üzeri olan kişilerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre 21-22 yaş aralığında olan bireyler Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sanal İletişim alt boyut puan ortalamasından daha fazla puan elde etmiştir. Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $F(2,421)=1,954;p>0,05$ ), UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $F(2,421)=0,417;p>0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $F(2,421)=0,233;p>0,05$ ) elde edilen yaş değişkeni puan ortalamalarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) sonuçları Çizelge 8’de yer almaktadır.

Çizelge 8. Eğitim Durumu Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	Hazırlık	19	60,0526	17,01461	0,863	418	0,506
	1.Sınıf	101	53,8119	11,91530			
	2.Sınıf	118	55,0339	13,72311			
	3.Sınıf	81	54,7654	12,38878			
	4.Sınıf	75	56,3200	14,45605			
	5.Sınıf	30	55,8000	13,08171			
Sanal Tolerans Alt Boyut	Hazırlık	19	35,2105	10,03648	0,740	418	0,594
	1.Sınıf	101	32,5050	6,88712			
	2.Sınıf	118	33,2458	8,49428			
	3.Sınıf	81	31,9136	7,61610			
	4.Sınıf	75	33,5600	8,73366			
	5.Sınıf	30	32,8000	8,63194			
Sanal İletişim Alt Boyut	Hazırlık	19	24,8421	8,20747	1,411	418	0,219
	1.Sınıf	101	21,3069	6,84944			
	2.Sınıf	118	21,7881	6,58261			
	3.Sınıf	81	22,8519	6,07065			
	4.Sınıf	75	22,7600	6,83758			
	5.Sınıf	30	23,0000	5,52112			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	Hazırlık	19	46,4211	9,35305	0,467	418	0,801
	1.Sınıf	101	44,5446	10,50193			
	2.Sınıf	118	44,6271	9,91571			
	3.Sınıf	81	43,2346	9,31702			
	4.Sınıf	75	43,7200	10,06943			
	5.Sınıf	30	43,7333	8,29596			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	Hazırlık	19	37,5789	11,55333	0,667	418	0,649
	1.Sınıf	101	40,2871	11,96690			
	2.Sınıf	118	41,3051	11,56661			
	3.Sınıf	81	40,2346	11,69217			
	4.Sınıf	75	41,9467	11,88901			
	5.Sınıf	30	38,8667	14,65402			

\* $p < 0,05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların eğitim durumu değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(5,418)=0,863$ ;  $p>0,05$ ), Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $F(5,418)=0,740$ ;  $p>0,05$ ), Sanal İletişim alt boyut ölçeğinden ( $F(5,418)=1,411$ ;  $p>0,05$ ), UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $F(2,421)=0,467$ ;  $p>0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $F(2,421)=0,667$ ;  $p>0,05$ ) elde edilen puan ortalamalarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların yaşama ortamı değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) sonuçları Çizelge 9’da yer almaktadır.

Çizelge 9. Yaşama Ortamı Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Yaşama Ortamı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	Aile Ortamı	216	54,4954	13,52139	2,561	421	0,048*
	Yalnız	84	53,7262	12,65611			
	Arkadaşlarla	124	57,4194	13,19343			
Sanal Tolerans Alt Boyut	Aile Ortamı	216	32,4028	8,32982	3,994	421	0,019*
	Yalnız	84	31,7976	7,75029			
	Arkadaşlarla	124	34,6048	7,68677			
Sanal İletişim Alt Boyut	Aile Ortamı	216	22,0926	6,53653	0,606	421	0,546
	Yalnız	84	21,9286	6,48406			
	Arkadaşlarla	124	22,8145	6,89334			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	Aile Ortamı	216	42,8935	9,96378	4,144	421	0,017*
	Yalnız	84	46,0714	9,55616			
	Arkadaşlarla	124	45,2016	9,48510			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	Aile Ortamı	216	39,4259	11,28589	3,202	421	0,042*
	Yalnız	84	40,5119	12,00953			
	Arkadaşlarla	124	42,8145	12,82044			

\* $p<0,05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların yaşama ortamı değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(2,421)=2,561$ ;  $p<0,05$ ), Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $F(2,421)=3,994$ ;  $p<0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden

( $F(2,421)=3,202$ ;  $p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamaları yaşanan ortam değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, arkadaşlarla yaşayan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam, Sanal Tolerans alt boyut ve Durumluk Kaygı Ölçeği puan ortalaması, aile ortamı ve yalnız yaşayan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre arkadaşlarla yaşayan katılımcılar, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans alt boyut ve Durumluk Kaygı puan ortalamalarından daha fazla puan elde etmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $F(2,421)=4,144$ ;  $p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamasında yaşanan ortam değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre yalnız yaşayan katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalaması, aile ortamı ve arkadaşlarla yaşayan katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre yalnız yaşayan katılımcılar UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamasından daha fazla puan elde etmiştir. Sanal İletişim alt boyut ölçeğinden ( $F(2,421)=0,606$ ;  $p>0,05$ ) elde edilen yaşama ortamı değişkeni puan ortalamasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların psikolojik rahatsızlık değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Bağımsız Örneklem T-Testi analiz sonuçları Çizelge 9'da yer almaktadır.



Çizelge 10. Psikolojik Rahatsızlık Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Psikolojik Rahatsızlık	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	Evet	28	60,7143	12,04884	2,281	422	0,023*
	Hayır	396	54,8081	13,31996			
Sanal Tolerans Alt Boyut	Evet	28	35,9286	7,57153	2,039	422	0,042*
	Hayır	396	32,7146	8,09262			
Sanal İletişim Alt Boyut	Evet	28	24,7857	6,28553	2,086	422	0,038*
	Hayır	396	22,0934	6,62132			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	Evet	28	48,5000	11,09721	2,413	422	0,016*
	Hayır	396	43,8939	9,66496			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	Evet	28	48,1071	12,11470	3,467	422	0,001*
	Hayır	396	40,1035	11,78293			

\*p<0,05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem için T-Testi

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların psikolojik rahatsızlık değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $t(422)=2,281;p<0,05$ ), Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $t(422)=2,039;p<0,05$ ), Sanal İletişim alt boyut ölçeğinden ( $t(422)=2,086;p<0,05$ ), UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $t(422)=2,413;p<0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $t(422)=3,467;p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamaları psikolojik rahatsızlık değişkenine göre karşılaştırıldığında puan ortalamalarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır. Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcıların puan ortalaması, psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcıların puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans alt boyutu, Sanal İletişim alt boyutu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeği puan ortalamalarından daha fazla puan elde etmiştir

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyal medyaya erişim için kullandıkları araç değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Bağımsız Örneklem T-Testi analiz sonuçları Çizelge 11’de yer almaktadır.

Çizelge 11. Sosyal Medyaya Girmek İçin En Sık Kullanılan Araç Değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	En Sık Kullanılan Araç	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	P
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	Bilgisayar	9	63,4444	17,10344	1,885	422	0,060
	Telefon	415	55,0193	13,18283			
Sanal Tolerans Alt Boyut	Bilgisayar	9	36,8889	7,30487	1,487	422	0,138
	Telefon	415	32,8410	8,09298			
Sanal İletişim Alt Boyut	Bilgisayar	9	26,5556	10,79480	1,967	422	0,260
	Telefon	415	22,1783	6,49653			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	Bilgisayar	9	46,5556	6,40529	0,728	422	0,467
	Telefon	415	44,1470	9,87825			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	Bilgisayar	9	43,0000	11,04536	0,600	422	0,549
	Telefon	415	40,5807	11,98339			

\*p<0,05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemeler için T-Testi

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların sosyal medyayı girmek için en sık kullanılan araç değişkeni için Sosyal Medya Ölçeğinden ( $t(422)= 1,885;p>0,05$ ), Sanal Tolerans alt boyutu ölçeğinden ( $t(422)= 1,487;p>0,05$ ), Sanal İletişim alt boyutu ölçeğinden ( $t(422)= 1,967;p>0,05$ ), UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $t(422)= 0,728;p>0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $t(422)= 0,600;p>0,05$ ) puanlar elde edilmiştir. Buna göre Sosyal medyaya girmek için en sık kullanılan araç bilgisayar ve sosyal medyaya girmek için en sık kullanılan araç telefon olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans alt boyutu, Sanal İletişim alt boyutu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyal medyada geçirilen vakit değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) sonuçları Çizelge 12’de yer almaktadır.

Çizelge 12. Günde Ortalama Sosyal Medyaya Harcanan Zaman Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Sosyal Medyaya Harcanan Zaman	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	1 saatten az	21	42,7619	17,69436	37,659	3	0,000*
	1-3 saat arası	153	49,6209	11,64441			
	4-6 saat arası	189	57,7196	11,22974			
	7 saat ve üzeri	61	65,6557	11,86997			
Sanal Tolerans Alt Boyut	1 saatten az	21	23,5714	9,27131	39,143	3	0,000*
	1-3 saat arası	153	29,8170	6,97122			
	4-6 saat arası	189	34,5238	6,87779			
	7 saat ve üzeri	61	39,0000	7,78674			
Sanal İletişim Alt Boyut	1 saatten az	21	19,1905	9,22290	21,422	3	0,000*
	1-3 saat arası	153	19,8039	6,26609			
	4-6 saat arası	189	23,1958	5,89255			
	7 saat ve üzeri	61	26,6557	5,64472			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	1 saatten az	21	47,7143	12,86524	1,398	3	0,243
	1-3 saat arası	153	43,3137	10,11478			
	4-6 saat arası	189	44,5503	8,95282			
	7 saat ve üzeri	61	44,1148	10,36356			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	1 saatten az	21	40,1905	13,83336	0,843	3	0,471
	1-3 saat arası	153	39,7451	12,15661			
	4-6 saat arası	189	40,7672	11,61432			
	7 saat ve üzeri	61	42,5902	11,87908			

\*p<0,05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların günde ortalama sosyal medyaya harcanan zaman değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(3,420)=37,658$ ;  $p<0,05$ ), Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $F(3,420)= 39,143$ ;  $p<0,05$ ) ve Sanal İletişim alt boyutu ölçeğinden ( $F(3,420)= 21,422$ ;  $p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamaları sosyal medyaya harcanan zaman değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, günde ortalama sosyal medyaya harcanan zaman 7 saat ve üzeri olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam, Sanal Tolerans alt boyut ve Sanal İletişim alt boyut puan ortalaması, günde ortalama sosyal

medyaya harcanan zaman 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 4-6 saat arası olan katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre günde ortalama sosyal medyaya harcanan zaman 7 saat ve üzeri olan katılımcılar, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sanal Tolerans alt boyut ve Sanal İletişim alt boyut puan ortalamalarından daha fazla puan elde etmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $F(3,420)=1,398$ ;  $p>0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $F(3,420)=0,843$ ;  $p>0,05$ ) elde edilen günde ortalama sosyal medyaya harcanan zaman değişkeni puan ortalamasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyal medyada en sık kullandıkları uygulama grup değişkenlerine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) sonuçları Çizelge 13’de yer almaktadır.

Çizelge 13. En Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	Instagram	246	56,1829	12,56408	2,738	5	0,019*	
	Twitter	40	53,7000	15,33757				
	WhatsApp	88	51,8977	14,01070				
	Snapchat	8	62,8750	6,42401				418
	Youtube	34	54,5294	13,76257				
	Diğer	8	63,8750	12,36860				
Sanal Tolerans Alt Boyut	Instagram	246	33,4472	7,56221	3,622	5	0,003*	
	Twitter	40	31,6250	8,69626				
	WhatsApp	88	30,7045	8,50849				
	Snapchat	8	37,3750	4,06861				418
	Youtube	34	33,7353	8,90117				
	Diğer	8	40,0000	8,84792				
Sanal İletişim Alt Boyut	Instagram	246	22,7358	6,41676	1,536	5	0,177	
	Twitter	40	22,0750	7,39503				
	WhatsApp	88	21,1932	7,03171				
	Snapchat	8	25,5000	4,53557				418
	Youtube	34	20,7941	6,37599				

	Diğer	8	23,8750	5,74301			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	Instagram	246	44,5528	9,77769			
	Twitter	40	44,9500	8,90966	2,180	5	0,055
	WhatsApp	88	41,5795	9,92816			
	Snapchat	8	42,8750	10,56189		418	
	Youtube	34	47,0588	9,64189			
	Diğer	8	47,5000	10,67708			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	Instagram	246	40,7724	11,35607			
	Twitter	40	40,2250	11,16654	2,627	5	0,024*
	WhatsApp	88	38,3295	12,73309			
	Snapchat	8	36,0000	11,48913		418	
	Youtube	34	45,5294	13,28073			
	Diğer	8	47,5000	13,77368			

\*p<0,05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(5,418)=2,738$ ;  $p<0,05$ ), Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $F(5,418)= 3,622$ ;  $p<0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $F(5,418)=2,627$ ;  $p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamaları en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması diğer seçenekler olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam, Sanal Tolerans alt boyutu ve Durumluk Kaygı Ölçeği puan ortalaması, en sık kullanılan sosyal medya uygulaması Instagram, Twitter, WhatsApp ve Snapchat olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin genel toplam puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre en sık kullanılan sosyal medya uygulaması diğer seçenekler olan katılımcılar, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam, Sanal Tolerans alt boyut ve Durumluk Kaygı Ölçeği puan ortalamasından daha fazla puan elde etmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $F(5,418)=2,627$ ;  $p>0,05$ ) ve Sanal İletişim alt boyut ölçeğinden ( $F(5,418)= 1,536$ ;  $p>0,05$ ) elde edilen en sık kullanılan sosyal medya uygulaması değişkeni puan ortalamasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları değişkenine göre; Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları Sanal Tolerans ve Sanal İletişim alt boyutları,

UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) sonuçları Çizelge 14’de yer almaktadır.

Çizelge 14. Sosyal Medya Kullanım Amacı Grupları için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasının İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut	Sosyal Medya Kullanım Amacı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Genel Toplam	Oyun/Eğlence	246	56,1829	12,56408	5,219	4	0,000*
	Arkadaş, Aile	40	53,7000	15,33757			
	Bilgi Edinmek	88	51,8977	14,01070			
	Kişisel Paylaşım	8	62,8750	6,42401			
	Haber Almak	34	54,5294	13,76257			
Sanal Tolerans Alt Boyut	Oyun/Eğlence	246	33,4472	7,56221	5,703	4	0,000*
	Arkadaş, Aile	40	31,6250	8,69626			
	Bilgi Edinmek	88	30,7045	8,50849			
	Kişisel Paylaşım	8	37,3750	4,06861			
	Haber Almak	34	33,7353	8,90117			
Sanal İletişim Alt Boyut	Oyun/Eğlence	246	22,7358	6,41676	3,137	4	0,015*
	Arkadaş, Aile	40	22,0750	7,39503			
	Bilgi Edinmek	88	21,1932	7,03171			
	Kişisel Paylaşım	8	25,5000	4,53557			
	Haber Almak	34	20,7941	6,37599			
UCLA Yalnızlık Genel Toplam	Oyun/Eğlence	182	45,6099	10,38627	2,204	4	0,068
	Arkadaş, Aile	179	42,9944	8,75926			
	Bilgi Edinmek	32	43,9688	9,04998			
	Kişisel Paylaşım	18	41,0556	10,81106			
	Haber Almak	13	45,9231	13,62878			
Durumluk Kaygı Genel Toplam	Oyun/Eğlence	182	41,7418	13,05891	0,934	4	0,444
	Arkadaş, Aile	179	39,4581	10,81157			
	Bilgi Edinmek	32	41,5313	11,33930			
	Kişisel Paylaşım	18	39,2222	13,31764			
	Haber Almak	13	41,0000	10,28753			

\*p<0,05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Araştırmaya dahil olan katılımcıların sosyal medya kullanma amacı değişkeni için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden ( $F(4,419)=5,219$ ;  $p<0,05$ ) ve Sanal Tolerans alt boyut ölçeğinden ( $F(4,419)=5,703$ ;  $p<0,05$ ) elde edilen puan ortalamaları sosyal medya kullanma amacı değişkenine göre karşılaştırıldığında ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan Tukey-B (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, sosyal medya kullanma amacı kişisel paylaşımda bulunmak olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam ve Sanal Tolerans alt boyut puan

ortalamaları, sosyal medya kullanma amacı oyun amaçlı/eğlence, arkadaş, aile vd. sosyal çevre ile iletişim, bilgi edinmek ve haber almak olan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin genel toplam puan ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre sosyal medya kullanma amacı kişisel paylaşımda bulunmak olan katılımcılar, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam ve Sanal Tolerans alt boyut puan ortalamalarından daha fazla puan elde etmiştir. Sanal İletişim alt boyut ölçeğinden ( $F(4,419)= 3,137; p>0,05$ ), UCLA Yalnızlık Ölçeğinden ( $F(4,419)=2,204; p>0,05$ ) ve Durumluk Kaygı Ölçeğinden ( $F(4,419)=0,934; p>0,05$ ) elde edilen sosyal medya kullanma amacı değişkeni puan ortalamasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde Yalnızlığın, Sosyal Medya Bağımlılığını yordamasına yönelik bulgular bulunmaktadır. Regresyon analiz sonuçları Çizelge 15’de yer almaktadır.

Çizelge 15. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini Yordamasına Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	F	p	R <sup>2</sup>
Sabit (a)	24,311	2,045		11,889***			
UCLA Yalnızlık Ölçeği	0,067	0,032	0,091	2,117*	75,040***	0,035	0,263

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$  Kullanılan Test: Basit Doğrusal Regresyon Analizi

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini yordadığı sonucuna varılmıştır ( $R^2 = .26, p<0,05$ ). Kurulan modelde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam puanı yordayıcı parametre olarak görülmüştür ( $F(2,421)=75,040; p<0,05$ ). Kurulan regresyon modelinde yer alan UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde gerçekleşen değişimin %26,3’lik kısmını açıklamaktadır. Yalnızlığın, Sosyal Medya Bağımlılığına pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur ( $\beta=.09, p<0,05$ ).

Araştırmanın bu bölümünde Durumluk Kaygının, Sosyal Medya Bağımlılığını yordamasına yönelik bulgular bulunmaktadır. Regresyon analiz sonuçları Çizelge 16’da yer almaktadır.

Çizelge 16. Durumluk Kaygı Ölçeğinin, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini Yordamasına Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	F	p	R <sup>2</sup>
Sabit (a)	8,691	2,834		3,067*			
Durumluk Kaygı Ölçeği	0,110	0,038	0,122	2,870*	77,558***	0,004	0,269

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001 Kullanılan Test: Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Durumluk Kaygı Ölçeğinin, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini yordadığı sonucuna varılmıştır ( $R^2 = .26$ ,  $p < 0,05$ ). Kurulan modelde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği genel toplam puanı yordayıcı parametre olarak görülmüştür ( $F(2,421) = 77,558$ ;  $p < 0,05$ ). Kurulan regresyon modelinde yer alan Durumluk Kaygı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde gerçekleşen değişimin %26,9'lük kısmını açıklamaktadır. Durumluk Kaygının, Sosyal Medya Bağımlılığına pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur ( $\beta = .12$ ,  $p < 0,05$ ).



## V. TARTIŞMA

Mevcut çalışma temelinde, üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bulgusu literatür ile uyum göstermektedir (Bonsaksen vd., 2021: 3; Youssef vd., 2020: 1; O'Day ve Heimberg, 2021: 3). Analiz sonuçlarına bakıldığında, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Bekhet ve arkadaşları (2008: 207) yalnızlığın üç çekirdek bileşenin birleşimi içerisinde rahatça anlaşılabilirliğini ifade etmektedir. İlk olarak yalnızlığın bireyin sosyal ağında algılanan bir eksiklik olduğunu belirten araştırmacılar, bu durumun bireyin diğer insanlarla olan ilişkisinde yetersiz olduğunu gösterdiğini ifade etmektedirler. İkinci olarak yalnızlığın dışarıdan bir gözlemci tarafından nesnel bir şekilde gözlemlenemediğini söylemektedirler. Bunun sebebi olarak, yalnızlığın doğası gereği, yalnızlık ilişkili duyguların kişinin algısını temel aldığı ve en nihayetinde yalnızlığın öznel bir deneyim olduğunu öne sürmektedirler. Son olarak yalnızlık deneyiminin tatsız ve üzücü tarafı olduğunu belirten araştırmacılar, insanların bazen yalnız kalmayı istediklerini fakat genelde yalnız kalmak istemediklerini belirtirler.

Çalışmanın bulgusundan yola çıkarak, sosyal medya bağımlılığı sergileyen kişilerde yükselen bağımlılık puanlarının bireyler tarafından algılanan yalnızlık hissini arttırması kaçınılmazdır. Bulgudan hareketle, günlük yaşamında sosyal ilişkilerinde eksiklik hisseden bireylerin sosyal medya bağımlılığı için bir risk faktörü olarak belirdiği düşünülebilir. Sosyal medyada sıklıkla vakit geçiren bireyler, günlük yaşamda iletişim kurma konusunda zorlanabilir. Bireylerin buldukları yalnızlıkla ilişkili duygulardan kaçınma sonucu sosyal medya kullanımını artmış olabilir ve bunun neticesinde de sosyal medya bağımlılık puanları yükselmiş olabilir.

Bonsaksen ve arkadaşları (2021: 3), bütün dünyayı etkisine alan Covid – 19 virüsünden kaynaklı oluşan pandemide yalnızlık ve sosyal medya kullanımı üzerinde bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada, özellikle genç yaş grupları arasında, sosyal medyayı günde birkaç defa kullanan kişilerde duygusal yalnızlığın oluştuğunu ve yoğun sosyal medya kullanımının yalnızlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma içerisinde yaşlı grupta yer alan katılımcılarda ise sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmadığı ifade edilmektedir. Yoğun bir şekilde sosyal medya kullanan genç yaş grubundaki bireylerde aynı zamanda sosyal yalnızlıkta yüksek bir şekilde gözlemlenmiştir.

Yapılan başka bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Youssef vd., 2020: 1). O'Day ve Heimberg (2021: 3) ise yaptıkları sistematik derleme çalışmasında problemlili sosyal medya kullanımının yalnızlığı öngördüğünü ve kendisini yalnız hisseden bireylerin daha fazla sosyal medyada vakit geçirdiklerini ve sosyal medya üzerinden gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların yalnızlık seviyesini arttırdığını belirtmişlerdir. Çalışma içerisinde yer alan sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif bir yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu söyleyen hipotez desteklenmekle beraber, bilimsel literatür ile de uyum göstermektedir. Özellikle pandemiden kaynaklı oluşan sosyal izolasyona bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlıkla ilişkili durumlar ve duygularla baş etme konusunda sosyal medyanın bir araç olarak kullanıldığı ve yoğun bir şekilde sosyal medya kullanımının da bağımlılık için bir risk oluşturduğu ifade edilebilir.

Çalışmanın diğer bir hipotezi sosyal medya bağımlılığının alt boyutu olan sanal tolerans ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Bu sonuç literatür ile de uyum göstermektedir (Arıbaş ve Özşahin, 2022: 43). Çalışmanın bulguları neticesinde bu hipotezin desteklendiği görülmektedir. Bağımlılık literatürü içerisinde tolerans kavramı çekirdek bağımlılık kriterlerinden biri olmakla beraber, madde bağımlılığı düzeyinde incelendiğinde kullanılan maddeden alınan etkinin eskisi gibi oluşmamasından dolayı aynı etkinin oluşması için daha madde kullanılması olarak belirtilebilir (Miller vd., 1987: 197; Sussman ve Sussman, 2011: 4025).

Sosyal medya bağımlılığı çerçevesi içerisinde düşünüldüğünde artan düzeylerde sosyal medya kullanımının oluştuğu belirtilebilir. Çalışma bulgusundan hareketle, yalnızlık seviyesi arttıkça sanal toleransta artmaktadır. Yalnızlıkla ilgili durum ve duygularla baş etmekte zorlanan bireyler, sahip oldukları mevcut durumdan kurtulmak için daha fazla sosyal medya kullanmaya yönelmiş olabilirler. Daha önceden kullandıkları sosyal medya kullanım süreleri içinde buldukları mevcut ruh halinden kurtulmalarına yardımcı olmadığı için sosyal medya kullanım süreleri artmış ve bununla beraber sosyal medya bağımlılık puanları da artmış olabilir. Yapılan pek çok çalışmada yalnızlığın olumsuz baş etme stratejileriyle ilişkili olduğu ve yalnızlığın aslında olumsuz baş etme stillerini aktive ettiği görülmüştür (Van Buskirk ve Duke, 1991: 145; Quan vvd, 2014: 969). Çalışmaya katılım sağlayan öğrenciler üzerinde oluşan çeşitli olumsuz etkilerden kaynaklı olarak oluşan yalnızlıkla mücadele etme de sorun yaşamış olabilirler ve sosyal medyayı yaşadıkları problem için bir baş etme mekanizması haline getirmiş olabilirler. Bu durum onların yalnızlıktan kaynaklanan duygulanımları için kısa vadede onlara yardımcı olan, fakat uzun vadede sosyal medya bağımlılığının oluşmasına neden olan baş etme stratejisine dönüşmüş olabilir.

Çalışmanın diğer hipotezi ise sosyal medya bağımlılığının alt boyutu olan sanal iletişim ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğuna yöneliktir. Çalışmanın bulguları neticesinde bu hipotezin desteklendiği görülmektedir. Çalışmanın yürütüldüğü dönem göz önüne alındığında pandeminin hala sürdüğü ve insanlar üzerinde etkilere sahip olduğu görülmüştür. Pandeminin insanlar üzerinden etkilerinden birisi de iletişim eksikliğidir. Sosyal izolasyon süreçleri sonucu insanlar birbirleriyle yüz yüze ortamlarda iletişim kurmakta oldukça zorlanmışlardır ve iletişim yoğunlukla internetle ilişkili yerlerden gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan bulgudan hareketle, bireylerin pandemiden dolayı ortaya çıkan yalnızlığa istinaden yakınlık arayışından kaynaklanan isteklerini gidermek amacıyla, sosyal medyada daha fazla vakit geçirmiş olabilirler. Bu durumun bireyler için hem çevresindeki kişilerden haberdar olmasını hem de bu yakınlık arayışını gidermek için bir baş etme stiline dönüştüğü söylenebilir. Fakat yoğun sosyal medya kullanımları her ne kadar yakınlık arayışını gidermiş olsa da, kişileri sosyal medya bağımlılığı için risk altında bırakmış olabilir.

Mevcut çalışmanın analizleri sonucunda elde edilen diğer bir bulgu, kadınların sosyal medya bağımlılık puanlarının erkeklerin sosyal medya bağımlılık puanlarından yüksek olmasıdır. Aynı zamanda bu bulguya paralel bir şekilde, sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından olan sanal tolerans puanlarında, kadınların erkeklere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan epidemiyolojik çalışmalar sonucunda ve bilimsel literatür incelendiğinde kadınların psikolojik rahatsızlıkları yaşama konusunda erkeklere kıyasla daha riskli bir grup oldukları bilinmektedir (Shidhaye ve Patel, 2010: 1510; Bursalıoğlu vd., 2013: 695; Malhotra ve Shah, 2015: 205). Diğer taraftan Hazar (2011: 430) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre erkeklerin kadınlara oranla sosyal medya üzerinde daha bağımlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyetin bağımlılık düzeyine etki ettiğine ya da etmediğine yönelik çalışmaların yanı sıra sosyal medya bağımlılığının cinsiyete yönelik anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu da literatürde yer almaktadır (Koçak ve Traş, 2021: 1625). Farklılıkların oluşmasına sebep yaş aralıkları, bulunulan ortam ve birçok durumsal değişken olabilir.

Kadınlar erkeklere göre psikolojik rahatsızlıkları iki kat daha fazla yaşamaktadır. Cinsiyet değişkeni sosyo-ekonomik rolünün belirlenmesinde, kaynaklara ve sosyal statüye erişim sağlamada anahtar rollerden birisidir ve bu durum da ruh sağlığını etkilemektedir (Shidhaye ve Patel, 2010: 1510). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (2001) depresif bozukluklar kadınlarda %41.9 oranındayken erkeklerde bu oranın %29.3 olduğunu, yaşlılıkta ortaya çıkan depresyon, demans ve diğer ruh sağlığı sorunlarının büyük bir çoğunluğunu kadınların yaşadığı görülmektedir. Yine sosyal medya bağımlılığı söz konusu olduğunda kadınların erkeklerden daha fazla bağımlılık gösterdikleri belirtilmiştir (Andreassen vd., 2017: 287). Çalışma içerisinde kadın katılımcılar da diğer ülkelerdeki kadınlarla benzer sonuçlar göstermektedir. Bu durumun çeşitli sebep ve bozucu etkenleri olabilir.

İlk olarak kadın katılımcılar yaşantının her alanında teknoloji ve sosyal medyanın yer almasıyla beraber alış-veriş, sosyalleşme, yeni bilgi ve mekan keşifleri, eğlenceye yönelik ihtiyaçlar ve olumsuz etkiler ile baş edebilmek amacıyla erkek katılımcılara kıyasla daha fazla sosyal medya kullanmış olabilirler. Böylece yoğun sosyal medya kullanımı sonucu bağımlılık puanları erkeklerin bağımlılık puanlarına kıyasla daha yüksek seyretmiş olabilir. İkinci olarak düşük baş etme stratejileri

sosyal medya bağımlılık puanlarının yükselmesinde rol oynamış olabilir. Üçüncü olarak Jung'un psikolojik tipler teorisinde de yer alan dışadönük hisseden tip boyutu kadınlarda daha fazla görülmektedir. Çevresi tarafından kabul gören, moda olan durumları kabul eden ve çevresiyle uyumlu olmaya çalışan kişiler olabilir (Kavut, 2020: 689). Kadın katılımcıların sanal tolerans puanlarının ortalamasının erkek katılımcıların sanal tolerans puanları ortalamasından yüksek olması, kadınların artan bir şekilde sosyal medya kullanımına yönelik isteklerini göstermektedir. Günlük yaşamlarında karşılaşmış oldukları çeşitli olayların, olumsuz etkileri sonucu eskiden kullandıkları sosyal medya kullanımı onlar için yeterli gelmemekte ve kaçış olarak daha fazla sosyal medya kullanma eğilimine sahip olabildikleri düşünülebilmektedir.

Çalışmada yer alan bulgulardan bir diğeri, 21-22 yaş aralığında olan bireylerin diğer yaş gruplarında yer alan bireylerin diğer yaş gruplarında yer alan bireylere kıyasla sosyal medya bağımlılık puanları ortalaması ve sosyal medya bağımlılık puanı alt boyutu olan sanal iletişim alt boyutu puan ortalamaları diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğudur. Literatürde yapılan çalışmalarda genç yaş grubunda yer alan bireylerin sosyal medya bağımlılığı için risk altında oldukları belirtilmektedir (Azizi vd., 2019: 1; Kuss ve Griffiths, 2017: 311; Stankovska vd., 2016: 259). Ümmet vd., (2019: 333) 18-25 yaş aralığında yer alan genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılık puanlarının 25-35 ve 36-65 yaş aralığındaki bireylere oranla anlamlı seviyede daha yüksek puana sahip olduklarını belirtmiştir. Alt boyutlarda da genç yetişkinlerin sanal ortama yönelik tolerans alt boyutu yüksek bulunmuştur. Fakat literatür bağlamında incelendiğinde genelde farklı yaş grupları incelenmeye çalışıldığı görülmektedir. Mevcut çalışmada birbirine yakın yaş grupları arasında farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu durumun olası sebebi bireysel farklılıklar olabileceği gibi, aynı zamanda bu yaş gruplarında yer alan bireyler sosyal medya bağımlılığı için risk grubunda yer almaktadır. Farklı yaş gruplarının incelenmesinin yanı sıra üniversite öğrencilerini inceleyen farklı bir araştırma sonucuna göre 20-22 yaş aralığında yer alan öğrencilerin daha fazla cep telefonu bağımlılığı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Akın ve Uslu Divanoğlu, 2009: 81-82). Bulgudan hareketle, 21-22 yaş aralığında olan bireylerin sosyal medyaya erişim için elektronik araçlara fazla vakit ayırması, baş etme stili oluşturması, sosyal medya kullanma motivasyonları ve sosyal medyadan sağladıklarını düşündükleri faydalar diğer yaş gruplarına göre farklılaşması gibi nedenlerden dolayı 21-22 yaş grubunda yer alan

bireylerin sosyal medya bağımlılık puan ortalamaları ve sanal iletişim puan ortalamaları diğer yaş gruplarında yer alan bireylere kıyasla yüksek olmuş olabilir.

Çalışmada yer alan analizler neticesinde, arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin aileleriyle veya yalnız yaşayan kişilere kıyasla sosyal medya bağımlılık puan ortalaması ve sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt boyutu olan sanal tolerans alt boyutu ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin aileleriyle veya yalnız yaşayan bireylere kıyasla kaygı puanlarının ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmanın bulgusu literatür bağlamında değerlendirildiğinde farklı bir şekilde yorumlanabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta bireylerin sosyal medya kullanma motivasyonlarıdır. Kore’de yapılan bir çalışmada akran baskısından dolayı öğrencilerin daha fazla sosyal medya kullanımı sergiledikleri ve bu durumun sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim ve Lim, 2021: 23). Diğer yandan Çin’de yapılan bir çalışmada, bireylerin karşısındaki kişiye odaklanmak yerine telefona odaklanıp, sosyal iletişim ağındaki kişilere görmezden gelmesinin sosyal medya bağımlılığı için bir faktör olduğunu belirtilmiştir (Chu vd., 2021: 12). Çalışmadaki katılımcılar bu iki çalışma üzerinde ele alabiliriz. Katılımcılar belki arkadaşlarıyla beraberken kendilerini daha fazla sosyal medya kullanma konusunda baskı hissetmiş olabilirler veya sosyal etkileşimler sırasında kendilerini bağlamdan ayırarak tamamen sosyal medya kullanımına odaklanmış olabilirler. Aynı zamanda arkadaşlarının katılımcılar üzerinde oluşturduğu baskı, bireylerin kaygıyı yalnız yaşayan bireylerden ve aileleriyle yaşayan bireylerden daha fazla algılamalarına sebep olmuş olabilir.

Çalışmanın diğer bir bulgusu, psikolojik rahatsızlığı olduğunu belirten katılımcıların psikolojik rahatsızlığı olmadığını belirten katılımcılara kıyasla sosyal medya bağımlılık puanı ortalaması, sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt boyutları olan sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyutlarındaki puan ortalamalarının daha yüksek olduğudur. Yine psikolojik rahatsızlık yaşadığını belirten kişiler kaygı ve yalnızlık ölçeklerinden aldıkları puan ortalaması psikolojik rahatsızlığı olmayan bireyler kıyasla yüksek olduğu görülmüştür. Literatür bağlamında incelendiğinde, psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin düşük seviyede sorun çözme becerilerine sahip oldukları görülmektedir (Huffhines vd., 2020: 429).

Düşük sorun çözme becerisi bireylerin kaçınma davranışları arttıran bir durum olarak belirmektedir. Yalnızlık ve kaygı ile baş etmede problem yaşayan bireyler sorun çözmedeki eksikliklerden dolayı, yaşamış oldukları olumsuz duygulardan uzaklaşmak için sosyal medya kullanımına yoğunluk vermiş olabilirler. Yine çalışmada yer alan bulgulardan olan, 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılık, sosyal medya bağımlılık ölçeğinin alt boyutları olan sanal tolerans ve sanal iletişim alt boyut puanlarının ortalaması, diğer gruplarda yer alan bireylere kıyasla yüksektir. Güne başlarken ve gün içerisinde kolaylıkla ulaşım sağlanan elektronik iletişim araçlarıyla sosyal medyada farklı uygulamalar üzerinde değişken vakitler geçirilmektedir. Yapılan araştırma doğrultusunda sosyal medyanın 7 saatten fazla kullanımının gerçekleştirildiği belirtilmiştir. Sosyal izolasyon güçlüğü sonucunda günlük sosyalleşme ihtiyacı sosyal medya ile sağlanmaktadır (Duman, 2021: 356-358). Ayrıca katılımcıların sık olarak kullandıkları sosyal medya uygulamalarında “Diğer” seçeneği Youtube, Instagram, Twitter gibi sosyal medya uygulamalarına kıyasla sosyal medya bağımlılığı ve kaygı puan ortalaması daha yüksektir.

Kendisini yalnız ve kaygılı hisseden bireyler belirsizlik karşısında ne yapacaklarını tam olarak bilemediklerinden ve düşük seviyedeki sorun çözme stillerinden kaynaklı olarak kaygı yönetme konusunda başarısız oldukları için, yoğun bir şekilde sosyal medya kullanmaya başladıkları, yoğun sosyal medya kullanımının özellikle bilinen sosyal medya uygulamaları dışında olduğu ve bu durumun bireylerde sosyal medya bağımlılığını oluşturabildiği düşünülebilir.

Mevcut çalışma içerisinde katılımcıların sosyal medya kullanma amaçlarına yönelik elde edilen bulguda, sosyal medyayı kişisel paylaşım yapma amacıyla kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılık puan ortalaması ve sosyal medya bağımlılığının alt boyutu olan sanal tolerans alt boyutunun puan ortalaması diğer amaçla kullanan kişilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Amerika’da yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanan bireyler kullanma nedenleri arasında sıklıkla arkadaşlarıyla iletişimde kalma ve yeni kişilerle tanışmak için sosyal medya kullandıklarını bildirmişlerdir (Lenhart ve Madden, 2007). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, sosyal medya kullanım nedenleri araştırıldığında, %81’i sık göremedikleri arkadaşlarıyla iletişimde kalma, %61’i arkadaşlarının da hesapları olması nedeniyle kullanım, %48’i aile ve akrabalarla iletişimde kalma, %35’i sık

gördükleri arkadaşlarıyla plan yapabilme nedenlerini sıralamıştır. Katılımcılar sosyal medyayı bir şeyler paylaşma amacıyla kullandıklarını ifade etmişlerdir (Subrahmanyam vd., 2008: 420). Literatür bağlamında incelendiğinde çalışmanın bulguları desteklenmektedir.

Kişisel paylaşım yapma amacıyla paylaşım yapan bireyler sosyal medya aracılığıyla daha kendileri daha iyi hissetme eğiliminde olabilir. Yaşam koşullarıyla beraber insanların üzerinde oluşan olumsuzluklardan kurtulma çabalarından birisi de sosyal medyada yaşantılarını daha fazla paylaşma çabası ortaya çıkmış olabilir. Böylece bireyler hem sosyal çevreleriyle etkileşime girmiş olacaklar hem de sorunlarıyla baş etmek için kendilerine bir çıkış yolu aramış olacaklar.

Bulgudan hareketle, kişisel paylaşım yapma amacıyla sosyal medyada yoğun vakit geçirme sosyal faktörlerle de ilişkili olabilir. Kim ve arkadaşları (2010: 1077), bireylerin sosyal medya kullanmasında, bireysel faktörlerden ziyade sosyal faktörlerin daha fazla önemli olduğunu belirtmektedir. Araştırmacılara göre, bireylerin sahip olduğu birbirlerine yönelik bağımlı benlik kurgusu sosyal medya kullanımının artmasına yol açtı ve bu da bireysel değerlerin benimsenmesine yol açan bağımsız benlik kurgusundan daha fazla bir şekilde insanların memnuniyet duymasını ortaya koydu (Kim vd., 2010: 1077) Bu kapsamda değerlendirildiğinde, aslında kişisel paylaşım yapma amacı taşıyan bireyler bir topluluğun parçası olma çabasıyla daha fazla sosyal medyada paylaşım yaptılar ve böylece sosyal medya bağımlılık puan ortalamaları diğer amaçla kullanan kişilerden daha yüksek olmasına neden oldu. Bir topluluğun parçası olma fikrinin bireylere kazandırdığı olumlu hislerin yanı sıra, bu fikir onlarda sosyal medya bağımlılığı gelişmesine de neden olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışma içerisinde gerçekleştirilen analizler neticesinde, sosyal medya bağımlılığı ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının alt boyutları olan sanal tolerans ve sanal iletişimin kaygı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar yoğun sosyal medya kullanımının sonucunda bireylerin sosyal medya platformlarında olumsuz sosyal etkileşimlere maruz kalabileceğini belirtmekle beraber, bu durumun bireylerdeki kaygı seviyelerini arttırabileceğini ifade etmişlerdir (Best vd., 2014: 27). Öyle ki, olumsuz etkileşimlerin kalitesi bireylerin yaşamdan duydukları memnuniyet



ve benlik saygısındaki düşüş yakından ilişki olduğu sonucuna erişilmiştir (Valkenburg vd., 2006: 584). Ayrıca kaygının, sosyal medya kullanımıyla ilişkili olumsuz etkileşimler ile ilişkili olduğu diğer araştırmacılar tarafından dikkat çekilen bir noktadır (Feinstein vd., 2012: 356; Landoll vd., 2013: 4).

Çalışma içerisindeki katılımcılar yaşamış oldukları kaygıyla karşılaştıkları yer sosyal medya olabilir. Sosyal medya üzerinde doğru veya hatalı olmak üzere pek çok bilgi paylaşılmaktadır. Bu süre zarfında, durumu takip etmeye çalışan bireyler yaşamış oldukları kaygıları yine sosyal medya üzerinden gidermeye çalışmış olabilirler. Bununla birlikte, sosyal medya kullanımı kaygıyla baş etme için bir araç olarak da görülmüş olabilir. Bireyler yaşamış oldukları kaygıdan kurtulmak adına yoğun sosyal medya kullanımı bir kaçınma davranışına dönüşüp, bireylerin mevcut sıkıntılarını çözmek yerine, problemi devam ettiren bir davranış olarak kendini göstermiş olabilir. Aynı zamanda kaygının sosyal medya bağımlılık alt boyutu olan sanal tolerans ile olan ilişkisi de, bireylerin kaygıya bağlı olarak ve kaygıyla baş etmek adına artan sürelerde sosyal medya kullandıklarının bir göstergesi olabilir. Bunun yanı sıra, kaygının sosyal medya bağımlılığı alt boyutu olan sanal iletişim ile olan ilişkisi, bireylerin kaygıyla baş etmek için diğer insanlarla etkileşim halinde olmaya çalıştığına bir belirtisi olabilir. Yoğun kaygı beraberinde yoğun sosyal medya kullanımına neden olsa da, sosyal medya kullanımının bir baş etme stratejisi ve diğerleriyle etkileşim halinde kalma işlevi göz ardı edilmemelidir.

Covid-19 virüsünden kaynaklanan pandeminin de sosyal medya bağımlılığı ve kaygı üzerindeki etkisi göze çarpan etkenlerden birisidir. Pandemi nedeniyle bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanan, özellikle kişilerarası özelliklerle ilişkili korku deneyimi ruh sağlığı açısından çok önemli bir nokta olarak görülmektedir (Casale ve Flett, 2020: 88). Genellikle stresli ve belirsiz durumlar kaygıyı artırır ve benzer deneyimleri başkalarıyla paylaşarak bireyler sosyal destek alma ihtiyacını gidermeye çalışır (Schachter, 1959). İtalya'da yapılan bir çalışmada, insanların karantina sırasında yoğun bir şekilde kaygı ve depresif belirtiler sergiledikleri görülmüştür (Roma vd., 2020). Pandeminin yarattığı koşullar bireylerin birbirleriyle yakınlık kurmasını engellediği için iletişim eksikliği meydana geldi. İlişkisel yakınlık konusunu ele Ledbetter ve arkadaşları (2011: 27), ilişkisel yakınlık kavramını başka bir kişiye duygusal anlamda bir yakınlık ve psikolojik bağın öznel deneyimi olarak tanımlamışlardır ve bu durumun bireylerin çevrimiçi

ilişkilerinde hayati bir role sahip olduğunu eklemiştir. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın bulguları, pandemi döneminde sosyal medya yoğun vakit geçirmenin ilişkisel yakınlık kurmanın davranışsal bir yansıması olarak ortaya çıktığını da göstermektedir. Fakat bu ilişkisel yakınlık kurma aynı zamanda bireylerin sosyal medya bağımlılık riskini arttırdığı da göz ardı edilmemelidir.

Çalışmada yer alan diğer bir bulgu, yalnızlık ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Ayrıca yalnız yaşayan bireylerin arkadaşlarıyla veya aileleriyle yaşayan bireylere göre yalnızlık puanı ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Pandemi dönemiyle beraber yaşanan kısıtlamalar bireyler üzerinde yoğun baskılar oluşturmuştur. Karantina nedeniyle izolasyon ve kısıtlamalar, hem yaşlı hem de genç nüfus arasında endişe ve yalnızlık duygularını arttırmıştır (Banerjee ve Rai, 2020: 525).

Öznel yalnızlık duygusu, bireylerin, sosyal ilişkilerin hem niceliği hem de niteliği ile ilgili olarak, anlamlı sosyal ilişkilerden yoksun olduklarına dair nahoş hissini tanımlamaktadır (Hawkey ve Cacioppo, 2010: 218). Öznel yalnızlık duygusu nesnel sosyal izolasyonla örtüşmese de, sosyal izolasyon şüphesiz yalnızlığın en güçlü yordayıcılarından biridir ve hem sağlık hem de iyilik hali üzerinde olumsuz etkileri vardır (Zammuner, 2008: 108). Yalnızlık ile baş etmek genelde sosyal ilişkilere dayanmaktadır. Sosyal ilişkiler, insanların yaşamlarındaki temel unsurlardır. Bu nedenle, bireylerin yalnızlıkla nasıl başa çıktıkları öğrenmek için de önemlidir (Mucci vd., 2020). Bu nedenle sosyal medya bireylerin yalnızlık ve kaygı ile baş etmelerinde rol oynamış olabilir. Sosyal izolasyon, karantina, iletişim eksikliği gibi nedenler bir arada düşünüldüğünde, mevcut çalışma içerisinde yer alan yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide anlamlı bir hal alıyor. Mevcut sıkıntılar içerisinde bireyler hem yalnızlık yaşıyor hem de kaygıyı deneyimliyor. İster istemez bu iki kavram bireylerin öznel yaşantısının bir parçası haline gelmiş olabilir.

Sadece pandemi dönemine özgü bir ilişki olmayan yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişki çeşitli psikolojik rahatsızlıklar içerisinde de kendisini daha önceden göstermekteydi (Li ve Wang, 2020; Parlapani vd., 2020; Meltzer vd., 2013: 5; Coyle ve Dugan, 2012: 1346). Yalnızlık ve kaygıyı bir arada yaşayan bireyler, düşük sorun çözme stilleri, sosyal destek eksikliği, izolasyon gibi sebeplerden ötürü yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara yönelik adım atmakta zorlanabilmektedirler. Böylece

yaşamlarındaki sorunları çözemeyen bireyler kaçınma davranışları geliştirerek mevcut sıkıntılarını hafifletmeye çalışıyor olabilirler. Mevcut çalışma içerisinde değerlendirildiğinde, yoğun bir şekilde sosyal medya kullanımı yalnızlık ve kaygı yaşayan bireylerin kaçınma davranışı haline gelmiş ve bu durum sonucunda sosyal medya bağımlılığına karşı savunmasız bir hale gelmelerine neden olmuş olabilir.



## VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

### A. Sonuç

Günümüzde internet ağlarının artmasıyla beraber gelişmiş ve gelişmekte olan sosyal medya, kullanımının artması ve yoğunlaşması sonucu bağımlılık düzeyini tetiklemektedir. Sosyal medya kullanımı her yaş aralığına hitap etmekte ve yaşantının her alanın da kullanımı aktifleşmektedir. Günlük rutin işlemlerde kolaylık sağlamanın aynı sıra olumsuz etkileri bulunmaktadır. Etik durumların ihlali, yoğun kullanım ile işlevselliğin azalması, sorumluluktan kaçınma, gerçek benlik sunumunu etkileme, psikolojik boyutta problem oluşturma gibi sorunlar yaşanabilmektedir. Özellikle benlik sunumunu gerçekleştirmek isteyen gençler, yoğun sosyal medya kullanımına odaklanarak, içe dönük ve yalnızlaştıkları bir dünya kurmaktadır. Yalnızlaşmanın etkisiyle benlik sunumuna ya da kendilerini ifade etmeye yönelik kaygı yaşanabilmektedir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kaygı değişkenlerinin ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada lisans düzeyinde öğrenim gören 424 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Çalışmaya katılım sağlayan öğrencilere sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu, yalnızlık düzeylerini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Uygulanan analizler sonucu sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki, sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarıyla incelenmiştir. Elde edilen bulgular, belirlenen çoğu hipotez ile uyumluluk göstermiştir.

Çalışma sonucuna göre, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı alt boyutları sanal tolerans ve sanal iletişim ile yalnızlık ve kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. H1, H2, H5 ve H6 desteklenmektedir. Sosyal medya kullanımında gerçekleşen yoğunluk, bireyselleşme, sanal ortamda tek kişilik

güvenli alana sahip olmak ve gerçek hayattan kaçınma isteği sonucu bireyler psikolojik olarak yalnızlık yaşamaktadır. Teknolojinin, internetin ve sosyal medyanın yaygınlaşmasında, bağımlılığın etkileşimi göz ardı edilmemelidir. Bağımlılığın ve yalnızlığın getirisi olarak, gerçek hayattan uzak kalmayı tercih eden bireyin kaygı düzeyi aktif olmaktadır. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişimde gerçekleşen artış, yalnızlık ve kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. H8 ve H9 desteklenmektedir. Aynı zamanda yalnızlıkta yaşanan artış, kaygı düzeyinde artış gerçekleşmesine de neden olmaktadır. H7 desteklenmektedir.

Yukarıda yer alan bulguların yanı sıra sosyo-demografik değişkenlere yönelik, farklılıklar da incelenmiştir. Sosyal medyaya bağımlılık eğilimi erkeklere oranla kadınlarda daha yüksek düzeydedir. Cinsiyet değişkenine göre farklılık sadece sosyal medya bağımlılığı değişkeninde görülmüştür. Yalnızlık değişkeninin erkeklerde, kaygı değişkeninin kadınlarda farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. H3 ve H4 desteklenmemiştir. 21-22 yaş aralığında yer alan bireylerin 18-20 ve 23 yaş üstü bireylere kıyasla sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Yaş değişkenin, yalnızlık ve kaygı değişkenlerine yönelik herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Yaşanılan ortam değişkenine göre arkadaşlarla yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya sanal tolerans alt boyutu ve durumluk kaygı puanlarının aile yanında ve yalnızlık yaşayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla beraber, yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanları, aile yanında ve arkadaşlarla yaşayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşanılan ortamda herhangi bir bireyin yer alması ya da yer almaması sosyal medya bağımlılığına, kaygıya ve yalnızlık düzeyine etki ettiği söylenilebilir.

Çalışmada yer alan sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kaygı değişkenlerinin literatürde psikolojik tanımlarının bulunmasından dolayı çalışmaya katılım sağlayan bireylerin psikolojik bir rahatsızlığa sahip oldukları ya da olmadıkları bilgisi önem taşımaktadır. Bu sebeple psikolojik rahatsızlığa sahip olan üniversite öğrencilerinin, psikolojik rahatsızlığa sahip olmayan üniversite öğrencilerine göre yalnızlık, kaygı, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarında daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlığa sahip bireyler, sosyal medya bağımlılığıyla beraber sağlıklı ilişkilerden kaçınmakta, yalnızlık ve kaygı yaşamaktadır.

Sosyal medyayı 7 saat ve üzeri kullanan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, sanal tolerans ve sanal iletişim puanlarının diğer gruplara ve değişkenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyut problemlerinde kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlerden kullanım süresi değişkeninin, sosyal medya bağımlılığı puanı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanlarının farklılaştığı sonucu desteklenmektedir. Kişisel bilgi formunda 7 saat ve üzeri kullanım en yüksek kullanım ölçütü olarak yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılık puanı ve sosyal medya bağımlılığı alt boyut puanları ile sosyal medyanın uzun süreli kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya kullanım süresinin ve sıklığının artması, sosyal medya bağımlılığında artış yaşanmasına neden olmaktadır. Yalnızlık ve durumluk kaygı puanlarının sosyal medyanın kullanım süresi açısından farklılaşmadığı bulunmuştur.

## B. Öneriler

- Bu araştırmanın örneklemini İstanbul'da yer alan üniversitelerde lisans öğrenimi gören 424 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Literatürde üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin çalışmalar yer almaktadır fakat bu çalışmalar kaygı kavramıyla beraber çalışılmamıştır. Yapılan araştırma doğrultusunda üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin daha geniş örneklem yelpazesinde araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma, Türkiye geneline ya da farklı bölgelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerine uygulanması bilgi çeşitliliğinin artmasına neden olabilir.
- Çalışma üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Üniversite eğitimi öncesinde yer alan lise dönemi ve üniversite eğitimi sonrası yetişkinlik dönemlerine ait farklı yaş aralıklarında çalışmanın uygulanması önerilebilir. Yaşa göre bir farklılık oluşup oluşmayacağı bilgisi elde edilebilir.
- Üniversitelerde, sağlıklı sosyal medya kullanımı amacıyla bilgilendirme seminerleri ve konferansları verilebilir. Yalnızlık tutumunun aşılması amacıyla sosyalleşmeye yönelik etkinlikler düzenlenebilir. Bağımlılık,

yalnızlık, kaygı ya da farklı patolojik durumlar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik destek yardımı önerilebilir.

- Çalışmaya ait veriler Covid-19 Pandemi döneminde toplanmıştır. Bu nedenle Google Form aracılığıyla çoğu katılımcıya ulaşılmıştır. Bu çalışmanın Covid-19 Pandemi dönemi dışında, tamamen yüz yüze yapılması önerilebilir.
- Arkadaşlarıyla yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına yönelik puanlarında ve yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarında anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Öğrenciler, sosyalleşme olanağına sahip oldukları ortamlarda sosyal medya kullanıma yönelmektedir. Bu durum dahilinde bozucu değişkenlerin ne olduğuna yönelik ileri bir çalışma yürütülebilir.
- Sosyal medyayı çoğunlukla 4-6 saat aralığında kullanan üniversite öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığında artış gerçekleştiği tespit edilmektedir. Bağımlılığın artışına dair nedensel faktörlerin belirlenmesi için yeni çalışmalar yapılabilir. Bağımlılık düzeylerinin önüne geçilmesi amacıyla sınırlılık ve kontrol edilebilirlik çalışmaları önerilebilir.
- Kaygı düzeyinin ölçümü için kullanılan durumluk ölçeğinin yanı sıra, ilerleyen dönemlerde boylamsal çalışmalar yapılması ve sürekli kaygı ölçeğinin uygulanmasıyla beraber nedensel etkenlerin daha detaylı öğrenilmesi önerilebilir.



## VII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ALBAYRAK, A. (2021). **İnternet Bağımlılığı Sorun Kaynakları ve Çözüm Yolları**, İstanbul, Gonca Yayıncılık, 1.Basım.
- AMERİKİAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ (APB) (2013). **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı DSM 5**. E. Köroğlu. (Çev.). (5. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- BABACAN, M. E. (2017). **Sosyal Medya ve Gençlik**, İstanbul, Bir Yayıncılık, 2. Baskı.
- BOWLBY, J. (1973). **Attachment and Loss: Volume II. Separation, Anxiety and Anger**. New York: Basic Book.
- CÜCELOĞLU, D. (2006). **İnsan ve Davranışı**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 15. Basım.
- DARWİN, C. (2009). **The Origin of Species: By Means of Natural Selection, or the Preservation of Favored Races in the Struggle for Life**, Cambridge University Press.
- DURMAZ, A.(2004). **Dijital Televizyonun Temelleri**, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Eğitim, Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı (ESBAV) Yayınları.
- EVANS III, F. B. (1996). **Harry Stack Sullivan: İnterpersonal Theory and Psychotherapy**. New York, Routledge.
- FREUD, S. (1926). **Inhibitions, Symptoms and Anxiety**, In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Ed. J. Strachey, (pp.75-175). London, Hogarth Press.
- GEÇTAN, E. (1994). **İnsan Olmak**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 14. Basım.
- GEÇTAN, E. (1997). **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 13. Basım.

- GEORGE, D. ve MALLERY, P. (2019). **IBM SPSS Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference**, New York and London, Routledge, 15th.
- GRANT, D. M. (2013). **Anxiety in Adolescence**. In Handbook of Adolescent Health Psychology. Ed. W. O'Donohue, L. Benuto & L. W. Tolle, (pp. 507-519). New York, Springer.
- KARASAR, N. (2012). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Ankara, Nobel Yayıncılık, 23.Basım.
- KLEIN, M. (1948). **On the Theory of Anxiety and Guilt** . In Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963, Ed. M. Masud & R. Khan, (pp.25-42). London : Hogarth Press, The International Psycho-Analytical Library.
- KUYUCU, M. ve KARAHİSAR, T. (2013). **Yeni İletişim Teknolojileri ve Yeni Medya**, İstanbul, Zinde Yayınları.
- MANOVICH, L. (2001). **The Language of New Media**, United States of America, Massachusetts Institute of Technology.
- MCLUHAN, M. ve FIORE, Q. ve Agel, J. (1967). **The Medium Is The Massage**, New York: Random House.
- MIJUSKOVIC, B. (1980). **Loneliness: An İnterdisciplinary Approach**, In The anatomy of loneliness, Ed. J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen, (pp. 65-94). New York:International Universities Press.
- MILLER, D., SINANAN, J., WANG, X., MCDONALD, T., HAYNES, N., COSTA, E., ... ve NICOLESCU, R. (2016). **How The World Changed Social Media**, London-UK, UCL Press.
- MOUSTAKAS, C. E. (1961). **Loneliness**. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
- NARİN, B. (2013). **Sosyal Medya ve Gazetecilik Etiği: ‘Yemeğimi Yedim, Konsere Gidiyorum’**. Sosyal Medya ve Ağ Toplumu-1: Kitle İletişiminde Yaşanan Gelişmeler (ss.85-100). İstanbul, Reklam Yaratıcıları Derneği.
- ÖNER, N. ve Le Compte, A. (1985). **Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları No.333, 2.Basım.
- ÖZAKKAŞ, T. (2016). **Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi**, İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 19, 2. Basım.
- ÖZATA, F. Z. (2013). **Sosyal Medya Platformları**, Ed. M. C. ÖZTÜRK, Dijital İletişim ve Yeni Medya (ss.76-98). Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayını(2956).

- ÖZEN, S. (2021). **Nedir Serisi Anksiyete**, İstanbul, Siyah Beyaz Yayınları, 21. Basım.
- ÖZGÜVEN, İ. E. (2015). **Psikolojik Testler**, Ankara, Nobel Yayınları, 13. Basım.
- ÖZTÜRK, M. O. ve ULUŞAHİN, N. A. (2016). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Ankara, Nobel Tıp Kitapevleri, 14.Baskı.
- ÖZUTKU, F., KÜÇÜKYILMAZ, M. M., ÇOPUR, H., SİĞİN, İ., İLTER, K. ve ARI, Y. (2014). **Sosyal Medyanın ABC'si**, İstanbul, Alfa Yayınları.
- PEPLAU, L. A. ve PERLMAN, D. (1979). **Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness**, In Love and Attraction. Ed. M. Cook & G. Wilson, (pp. 99-108). Oxford, England: Pergamon.
- PEPLAU, L. A. ve PERLMAN, D. (1982). **Perspectives on Loneliness**, In Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman, (pp. 1-21). New York: Wiley-Interscience.
- PERLMAN, D. ve PEPLAU, L. A. (1981). **Toward a Social psychology of Loneliness**, In Personal Relationships in Disorder. Ed. S. Duck & R. Gilmour, (pp. 31-56). London: Academic Press.
- PERLMAN, D. ve PEPLAU, L. A. (1982). **Theoretical Approaches To Loneliness**, In Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman, (pp. 123-134). New York: Wiley-Interscience.
- RACHMAN, S. ve DESÍLVA, P. (2010). **Panic disorder: The facts**. OUP Oxford. 3. Baskı.
- ROTENBERG, K.J. ve HYMEL, S. (1999). **Loneliness in Childhood and Adolescence**, UK, Cambridge University Press.
- SAVAŞIR, İ., SOYGÜT, G. ve KABAKÇI, E. (2003). **Panik ve Yaygın Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Tedaviler**, Ed. İ. Savaşır, G. Soygüt & E. Kabakçı, Bilişsel Davranışçı Terapiler (ss.91-112). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 3. Baskı.
- SCHACHTER S. (1959). **The Psychology of Affiliation: Experimental Studies of The Sources of Gregariousness**, Published June 1st 1959 by Stanford University Press.
- SKINNER F. B. (1974). **About Behaviorism**, London, Penguin.
- SPIELBERGER, C. D.(1966). **Anxiety And Behavior**, New York and London, Academic Press.

- SULLIVAN, H. S. (2012). **The Interpersonal Theory of Psychiatry**, New York, Routledge.
- WEISS, R. S. 1973. **Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation**, Cambridge, MA: MIT Press.
- YAHYAOĞLU, R. (2021). **Yalnızlık Psikolojisi**, İstanbul, Hayat Yayınları, 9. Baskı.
- YAKUT, S. (2019). **Yalnızlık (Psiko-Sosyal Bir Bakış)**, Ankara, İksad Yayınevi.
- YOUNG, J. E. (1982). **Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application**, In Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. Ed. L. A. Peplau & D. Perlman, (pp. 379-406). New York: Wiley.

## MAKALELER

- AGHAEI, S., NEMATBAKHS, M. A. ve FARSANI, H. K. (2012). “Evolution of the World Wide Web: From Web 1.0 to Web 4.0”, **International Journal of Web & Semantic Technology**, cilt 3, sayı 1, ss.1-10.
- AKIN, E. ve USLU DİVANOĞLU, S. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanımına Karşı Genel Tutumları ve Bu Tutumların, Kullanıma Yansımalarına Yönelik Aksaray Üniversitesi'nde Bir Araştırma”, **Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi**, cilt 9, sayı 17, ss.69-93.
- AKINCI-VURAL, Z. B. ve BAT, M. (2010). “Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma”, **Yaşar Üniversitesi Dergisi**, cilt 20, sayı 5, ss.3348-3382.
- AKTAN, E. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Erciyes İletişim Dergisi**, cilt 5, sayı 4, ss.405-421.
- AMAGHANİ, F. F. ve AKBAĞ, M. (2018). “Gençlerde Sosyal Medyaya Yönelik Tutumlar ve Yalnızlık: İlişkisel Bir İnceleme”, **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, cilt 6, sayı 15, ss.5-42.
- ANDREASSEN, C. S. (2015). “Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review”, **Current Addiction Reports**, cilt 2, sayı 2, ss.175–184.

- ANDREASSEN, C. S., PALLESEN, S. ve GRIFFITHS, M. D. (2017). "The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings From a Large National Survey", **Addictive Behaviors**, cilt 64, ss.287-293.
- ANDREASSEN, C. S., TORSHEIM, T. ve PALLESEN, S. (2014). "Predictors of Use of Social Network Sites at Work-a Specific Type of Cyberloafing", **Journal of Computer-Mediated Communication**, cilt 19, sayı 4, ss.906-921.
- ARIBAŞ, A. N. ve ÖZŞAHİN, F. (2022). İş Yaşamında Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi, **Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss.37-46.
- ASUR, S. ve HUBERMAN, B. A. (2010). "Predicting the Future With Social Media", **2010 IEEE/WIC/ACM International Conference on Web Intelligence and Intelligent Agent Technology**, cilt 1, 492-499.
- AYHAN, C., KAYA, H. B., YALÇIN, İ. ve KARAKAŞ, G. (2021). "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Sosyal Medya Bağımlılığının Aracılık Etkisi", **Journal of Human Sciences**, cilt 18, sayı 4, ss.749-759.
- AZİZİ, S. M., SOROUGH, A. ve KHATONY, A. (2019). "The Relationship Between Social Networking Addiction and Academic Performance in Iranian Students of Medical Sciences: A Cross-Sectional Study", **BMC psychology**, cilt 7, sayı 1, ss.1-8.
- BABACAN, M. E. (2016). "Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, cilt 3, sayı 1, ss.7-28.
- BALL ROKEACH, S. J. (1998). "A Theory Of Media Power And A Theory Of Media Use: Different Stories, Questions, And Ways Of Thinking", **Mass Communication and Society**, cilt 1, sayı 1/2, ss.5-40.
- BALTACI, Ö. (2019). "The Predictive Relationships Between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness", **International Journal of Progressive Education**, cilt 15, sayı 4, ss.73-82.
- BANERJEE, D. ve RAI, M. (2020). "Social Isolation in Covid-19: The Impact of Loneliness", **International journal of social psychiatry**, cilt 66, sayı 6, ss.525-527.

- BARKER, V. (2009). "Older Adolescents' Motivations for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-Esteem", **CyberPsychology & Behavior**, cilt 12, sayı 2, ss.209-213.
- BARUAH, T. D. (2012). "Effectiveness of Social Media as a Tool of Communication and Its Potential for Technology Enabled Connections: A Micro-Level Study", **International Journal of Scientific and Research Publications**, cilt 2, sayı 5, ss.1-10.
- BEKHET, A. K., ZAUSZNIIEWSKI, J. A. ve NAKHLA, W. E. (2008). "Loneliness: A Concept Analysis", **Nursing Forum**, cilt 43, sayı 4, ss.207-213.
- BEST, P., MANKTELOW, R. ve TAYLOR, B. (2014). "Online Communication, Social Media and Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review", **Children and Youth Services Review**, cilt 41, ss.27-36.
- BİLGE, Y., BAYDİLİ, K. N. ve GÖKTAŞ, S. Ş. (2020). "Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği", **Bağımlılık Dergisi**, cilt 21, sayı 3, ss.223-235.
- BİLGİN, M., ŞAHİN, İ. ve TOGAY, A. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Anne-Baba Ergen İlişkisi, **Eğitim ve Bilim**, cilt 45, sayı 202, ss.263-281.
- BONSAKSEN, T., RUFFOLO, M., LEUNG, J., PRICE, D., THYGESEN, H., SCHOULTZ, M. ve GEIRDAL, A. Ø. (2021). "Loneliness and Its Association With Social Media Use During the COVID-19 Outbreak", **Social Media+ Society**, cilt 7, sayı 3, 1-10.
- BOWLBY J. (1970). "Disruption of Affectional Bonds and Its Effects on Behavior", **Journal of Contemporary Psychotherapy**, cilt 2, sayı 2, ss.75-86.
- BOWMAN, C. C. (1955). "Loneliness and Social Change", **American Journal of Psychiatry**, cilt 112, sayı 3, ss.194-198.
- BOZKUR, B. ve GÜNDOĞDU, M. (2017). "Ergenlerde Utangaçlık, Kendini Gizleme ve Sosyal Medya Tutumları İlişkisi", **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 14, sayı 37, ss.147-159.
- BURNHAM, D. L. (1965). "Separation Anxiety", **Archives of General Psychiatry**, cilt 13, sayı 4, ss.346-358.

- BURSALIOĞLU, F. S., AYDIN, N., YAZICI, E. ve YAZICI, A. B. (2013). “The Correlation Between Psychiatric Disorders and Women's Lives”, **Journal of clinical and diagnostic research : JCDR**, cilt 7, sayı 4, ss.695-699.
- CACIOPPO, J. T., HAWKLEY, L. C., ERNST, J. M., BURLESON, M., BERNTSON, G. G., NOURIANI, B. ve SPIEGEL, D. (2006). “Loneliness Within a Nomological Net: An Evolutionary Perspective”, **Journal of Research in Personality**, cilt 40, sayı 6, ss.1054-1085.
- CAPLAN, S. E. (2003). “Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being”, **Communication Research**, cilt 30, sayı 6, ss.625–648.
- CARR, C. T. ve HAYES, R. A. (2015). “Social Media: Defining, Developing And Divining”, **Atlantic Journal of Communication**, cilt 23, sayı 1, ss.46-65.
- CARRUTHERS, S. E., WARNOCK-PARKES, E. L. ve CLARK, D. M. (2019). “Accessing Social Media: Help or Hindrance for People With Social Anxiety?”, **Journal of Experimental Psychopathology**, cilt 10, sayı 2, ss.1-11.
- CASALE, S. ve FLETT, G. L. (2020). “Interpersonally-Based Fears During the Covid-19 Pandemic: Reflections on the Fear of Missing Out and the Fear of Not Mattering Constructs”, **Clinical Neuropsychiatry**, cilt 17, sayı 2, ss.88-93.
- CATTELL, R. B. ve SCHEIER, I. H. (1958). “The Nature of Anxiety: A Review of Thirteen Multivariate Analyses Comprising 814 Variables”, **Psychological Reports**, cilt 4, sayı 3, ss.351-388.
- CHOUDHURY, N. (2014). “World Wide Web and Its Journey From Web 1.0 to Web 4.0”, **International Journal of Computer Science and Information Technologies**, cilt 5, sayı 6, ss.8096-8100.
- CHU, X., JI, S., WANG, X., YU, J., CHEN, Y. ve LEI, L. (2021). “Peer Phubbing and Social Networking Site Addiction: The Mediating Role of Social Anxiety and the Moderating Role of Family Financial Difficulty”, **Frontiers in psychology**, cilt 12, sayı 670065, ss.1-9.
- CILIZOĞLU, G. Y. ve ÇETİNKAYA, A. (2016). “Sivil Toplum Örgütlerinin Instagram Kullanımı”, **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi**, sayı 27, ss.161-181.

- COHEN-ALMAGOR, R. (2011). "Internet History", **International Journal of Technoethics**, cilt 2, sayı 2, ss.45-64.
- COOPER, M. L., SHAVER, P. R., ve COLLINS, N. L. (1998). "Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 74, sayı 5, ss.1380-1397.
- COŞAN, D. (2014). "An Evaluation of Loneliness", **The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences**, cilt 1, ss.103-110.
- COYLE, C. E. ve DUGAN, E. (2012). "Social Isolation, Loneliness and Health Among Older Adults", **Journal of Aging and Health**, cilt 24, sayı 8, ss.1346-1363.
- ÇİFTÇİ, H. (2018). "Üniversitelerde Sosyal Medya Bağımlılığı", **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 7, sayı 4, ss.417-434.
- ÇÖMLEKÇİ, M. F. ve BAŞOL, O. (2019). "Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi", **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 17, sayı 4, ss.173-188.
- ÇÖTOK, T. (2016). "Teknoloji Toplumunda Kaygı", **Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi**, cilt 3, sayı 5, ss.209-222.
- DAĞ, İ. (1999). "Psikolojinin Işığında Kaygı", **Doğu Batı Düşünce Dergisi**, sayı 6, ss.181-189.
- DEMİR, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", **Psikoloji Dergisi**, cilt 7, sayı 23, ss.14-18.
- DEMİR-ASKEROĞLU, E. ve ERSÖZ-KARAKULAKOĞLU, S.E. (2019). "Geleneksel Medyadan Yeni Medyaya Geçiş Sürecinde Değişen Gazetecilik 'Yurттаş Gazeteciliği: Kuşaklar Üzerine Bir Araştırma", **Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi**, cilt 7, sayı 1, ss.508-536.
- DEMİRCİ İ. (2019). "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, Depresyon ve Anksiyete Belirtileriyle İlişkisinin Değerlendirilmesi", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, cilt 20, sayı 1, ss.15-22.
- DITOMMASO, E., BRANNEN-MCNULTY, C., ROSS, L. ve BURGESS, M.(2003). "Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults", **Personality and Individual Differences**, cilt 35, sayı 2, ss.303-312.



- DİKER, E. ve TAŞDELEN, B. (2017). “Sosyal Medya Olmasaydı Ne Olurdu? Sosyal Medya Bağımlısı Gençlerin Görüşlerine İlişkin Nitel Bir Araştırma”, **Uluslararası Hakemli İletişim Ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi**, sayı 17, ss.189-206.
- DİLBAZ, N. (1997). “Sosyal Fobi”, **Psikiyatri Dünyası**, cilt 1, sayı 1, ss.18-24.
- DİLMEN, N. E. (2007). “Yeni Medya Kavramı Çerçevesinde İnternet Günlükleri - Bloglar ve Gazeteciliğe Yansımaları”, **Marmara İletişim Dergisi**, cilt 12, sayı 12, ss.113-122.
- DUMAN, Ö. D. (2021). “Sosyal Medya Bağımlılığının Erzurum İli Üzerindeki Yansıması”, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 25, sayı 1, ss.343-362.
- DUYAN, V., DUYAN, G.Ç., ÇİFTİ, E.G., SEVİN, Ç., ERBAY, E., İKİZOĞLU, M. (2008). “Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi”, **Eğitim ve Bilim**, cilt 33, sayı 150, ss.29-41.
- ELLİS, A. (1993). “Reflections on Rational-Emotive Therapy”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, cilt 61, sayı 2, ss.199–201.
- ERSÖZ, B. (2020) “Yeni Nesil Web Paradigması: Web 4.0”, **Bilgisayar Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss.58-65.
- ESTES, H. R., HAYLETT, C. H. ve JOHNSON, A. M. (1956). “Separation Anxiety”, **American Journal of Psychotherapy**, cilt 10, sayı 4, ss.682–695.
- FEINSTEIN, B. A., BHATIA, V., HERSHENBERG, R. ve DAVILA, J. (2012). “Another venue For Problematic Interpersonal Behavior: The Effects of Depressive and Anxious Symptoms on Social Networking Experiences”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 31, sayı 4, ss.356-382.
- GIERVELD, J. D. J. ve TILBURG, T. V. (2006). “A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on Survey Data”, **Research on Aging**, cilt 28, sayı 5, ss.582-598.
- GOTTSCHALK, M. G. ve DOMSCHKE, K. (2016). “Novel Developments in Genetic and Epigenetic Mechanisms of Anxiety”, **Curr Opin Psychiatry**, cilt 29, sayı 1, ss.32–38.
- GÖKER, G. ve KESKİN, S. (2015). “Sosyal Medya Türevi Olarak Sosyal İçerik Platformları: Betimsel Bir İnceleme”, **Journal of International Social Research**, cilt 8, sayı 39, ss.861-873.

- GRIFFITHS, M. D. (2005). "A Components Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework", **Journal of Substance Use**, cilt 10, sayı 4, ss.191-197.
- HASHIMOTO, S., NAKAMURA, K., HONMA, S., TOKURA, H. ve HONMA, K. (1996). "Melatonin Rhythm is not Shifted by Lights That Suppress Nocturnal Melatonin in Humans Under Entrainment", **American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology**, Cilt 270, sayı 5, ss.R1073–R1077
- HAWKLEY, L. C. ve CACIOPPO, J. T. (2010). "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms", **Annals of Behavioral Medicine**, cilt 40, sayı 2, ss.218-227.
- HAZAR, Ç. M. (2011). "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması", **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**, sayı 32, ss.151-175.
- HIREMATH, B. K. ve KENCHAKKANAVAR, A. Y. (2016). "An Alteration of the Web 1.0, Web 2.0 and Web 3.0: A Comparative Study", **Imperial Journal of Interdisciplinary Research**, cilt 2, sayı 4, ss.705-710.
- HUA, A. ve MAJOR, N. (2016). "Selective Mutism", **Current Opinion in Pediatrics**, cilt 28, sayı 1, ss.114–120.
- HUFFHINES, L., JACKSON, Y. ve STONE, K. J. (2020). "Internalizing, Externalizing Problems and Psychiatric Hospitalizations: Examination of Maltreatment Chronicity and Coping Style in Adolescents in Foster Care", **Journal of Child & Adolescent Trauma**, cilt 13, sayı 4, ss.429-441.
- KAPAN, K. ve ÜNCEL, R. (2020). "Gelişen Web Teknolojilerinin (Web 1.0-Web 2.0-Web 3.0) Türkiye Turizmine Etkisi", **Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi**, cilt 3, sayı 3, ss.276-289.
- KAPLAN, A. M. ve HAENLEİN, M. (2010). "Users of The World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media", **Business Horizons**, cilt 53, sayı 1, ss.59-68.
- KAVUT, S. (2020). "Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme", **Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)**, cilt 6, sayı 2, ss.681-695.
- KESİM, M. (2009). "Creativity and Innovation in Learning: The Changing Roles of ICT", **Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE**, cilt 10, sayı 3, ss.80-88.

- KIM, H.K. ve DAVIS, K. E. (2009). "Toward a Comprehensive Theory of Problematic Internet Use: Evaluating the Role of Self-Esteem, Anxiety, Flow, and the Self-Rated Importance of Internet Activities", **Computers in Human Behavior**, cilt 25, sayı 2, ss.490-500.
- KIM, J. H., KIM, M. S. ve NAM, Y. (2010). "An Analysis of Self-Construals, Motivations, Facebook Use, and User Satisfaction", **Intl. Journal of Human-Computer Interaction**, cilt 26, sayı 11-12, ss.1077-1099.
- KIM, S. J. ve LIM, Y. J. (2021). "Peer Pressure and SNS Addiction in Adolescents: The Mediating Role of SNS-Use Motives", **Canadian Journal of School Psychology**, cilt 36, sayı 1, ss.23-33.
- KLAUKE, B., DECKERT, J., REIF, A., PAULI, P. ve DOMSCHKE, K. (2010). "Life Events in Panic Disorder-an Update on 'Candidate Stressors'", **Depress Anxiety**, cilt 27, sayı 8, ss.716-730.
- KOÇAK, M. Ve TRAŞ, Z. (2021). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler", **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 10, sayı 3, ss.1618-1631.
- KRAUT, R., PATTERSON, M., LUNDMARK, V., KIESLER, S., MUKOPADHYAY, T., ve SCHERLIS, W. (1998). "Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well Being?", **American Psychologist**, cilt 53, sayı 9, ss.1017-1031.
- KUSS, D. J. ve GRIFFITHS, M. D. (2011). "Online Social Networking and Addiction-A Review of the Psychological Literature", **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 8, sayı 12, ss.3528-3552.
- KUSS, D. J. ve GRIFFITHS, M. D. (2017). "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned", **International journal of environmental research and public health**, cilt 14, sayı 311, ss.1-17.
- KUŞAY, Y. (2017). "İş Gücü Alanı Olarak Sosyal Medyanın Kullanımı ve Girişimci Kadınlar", **Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss.23-33.
- LANDOLL, R. R., LA GRECA, A. M. ve LAI, B. S. (2013). "Aversive Peer Experiences on Social Networking Sites: Development of the Social

- Networking-Peer Experiences Questionnaire (SN-PEQ)", **Journal of Research on Adolescence**, cilt 23, sayı 4, ss.695-705.
- LEDBETTER, A. M., MAZER, J. P., DE GROOT, J. M., MEYER, K. R., MAO, Y. ve SWAFFORD, B. (2011). "Attitudes Toward Online Social Connection and Self-Disclosure as Predictors of Facebook Communication and Relational Closeness", **Communication Research**, cilt 38, sayı 1, ss.27-53.
- LENHART, A. ve MADDEN, M. (2007). "Social Networking Websites and Teens: An Overview", **Pew Internet & American Life Project Report**, ss.1-45.
- LI, L. Z. ve WANG, S. (2020). "Prevalence and Predictors of General Psychiatric Disorders and Loneliness During COVID-19 in the United Kingdom", **Psychiatry Research**, cilt 291, sayı 113267, ss.1-6.
- LONGSTREET, P. ve BROOKS, S. (2017). "Life Satisfaction: A Key to Managing Internet & Social Media Addiction", **Technology in Society**, cilt 50, ss.73-77.
- LYVERS, M., SALVIANI, A., COSTAN, S. ve THORBERG, F. A. (2022). "Alexithymia, Narcissism and Social Anxiety in Relation to Social Media and Internet Addiction Symptoms", **International Journal of Psychology**, ss.1-7.
- MALHOTRA, S. ve SHAH, R. (2015). "Women and Mental Health in India: An Overview", **Indian journal of psychiatry**, cilt 57, sayı 2, ss.S205-S211.
- MCLEOD, B. D., WOOD, J. J. ve WEİSZ, J. R. (2007). "Examining the Association Between Parenting and Childhood Anxiety: A Meta-Analysis", **Clinical Psychology Review**, cilt 27, sayı 2, ss.155-172.
- MELTZER, H., BEBBINGTON, P., DENNIS, M. S., JENKINS, R., MC MANUS, S. ve BRUGHA, T. S. (2013). "Feelings of Loneliness Among Adults With Mental Disorder", **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, cilt 48, sayı 1, ss.5-13.
- MICHELA, J. L., PEPLAU, L. A. ve WEEKS, D. G. (1982). "Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 43, sayı 5, ss.929-936.
- MILLER, N. S., DACKIS, C. A. ve GOLD, M. S. (1987). "The Relationship of Addiction, Tolerance, and Dependence to Alcohol and Drugs: A Neurochemical Approach", **Journal of Substance Abuse Treatment**, cilt 4, sayı 3-4, ss.197-207.

- MINEKA, S. ve ZINBARG, R. (2006). “A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders: It’s Not What You Thought It Was”, **American Psychologist**, cilt 61, sayı 1, ss.10-26.
- MUCCI, F., MUCCI, N. ve DIOLAIUTI, F. (2020). “Lockdown and Isolation: Psychological Aspects of COVID-19 Pandemic in The General Population”, **Clinical Neuropsychiatry**, cilt 17, sayı 2, ss.63-64.
- O’DAY, E. B. ve HEIMBERG, R. G. (2021). “Social Media Use, Social Anxiety and Loneliness: A Systematic Review”, **Computers in Human Behavior Reports**, cilt 3, sayı 100070, ss.1-13.
- ÖZDEMİR, Z. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı”, **Beykoz Akademi Dergisi**, cilt 7, sayı 2, ss.91-105.
- ÖZTÜRK, M. F. ve TALAS, M. (2015). “Sosyal Medya ve Eğitim Etkileşimi”, **Zeitschrift Für Die Welt der Türken/Journal of World of Turks**, cilt 7, sayı 1, ss.101-120.
- ÖZUSTA, H. Ş. (1995). “Çocuklar İçin Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt 10, sayı 34, ss.32-44.
- PANTİC, I. (2014). “Online Social Networking and Mental Health”, **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, cilt 17, sayı 10, ss.652–657.
- PARLAPANI, E., HOLEVA, V., NIKOPOULOU, V. A., SERESLIS, K., ATHANASIADOU, M., GODOSIDIS, A., ... ve DIAKOGIANNIS, I. (2020). “Intolerance of Uncertainty and Loneliness in Older Adults During the COVID-19 Pandemic”, **Frontiers in Psychiatry**, cilt 11, sayı 842, ss.1-12.
- PATEL, K. (2013). “Incremental Journey for World Wide Web: Introduced With Web 1.0 to recent Web 5.0– A Survey Paper”, **International Journal of Advanced Research in Computer Science and Software Engineering**, cilt 3, sayı 10, ss.410-417.
- PEPLAU, L. A. ve CALDWELL, M. (1978). “Loneliness: A cognitive analysis”, **Essence**, cilt 2, sayı 4, ss.207-220.
- QUAN, L., ZHEN, R., YAO, B. ve ZHOU, X. (2014). “The Effects of Loneliness and Coping Style on Academic Adjustment Among College Freshmen”, **Social Behavior and Personality: An International Journal**, cilt 42, sayı 6, ss.969-978.

- RAI, K. ve GILL, G. (2016). "Loneliness in Relation to Social Networking Site Usage Among University Students", **Indian Journal of Health and Wellbeing**, cilt 7, sayı 5, ss.518-521.
- RAJENDRAN, L. ve THESİNGHRAJA, P. (2014). "The İmpact of New Media on Traditional Media", **Middle-East Journal of Scientific Research**, cilt 22, sayı 4, ss.609-616.
- REICHMANN, F. F. (1959). "Loneliness", **Psychiatry**, cilt 22, sayı 1, ss.1-15.
- ROMA, P., MONARO, M., COLASANTI, M., RICCI, E., BIONDI, S., Dİ DOMENİCO, A., ... ve MAZZA, C. (2020). "A 2-Month Follow-Up Study of Psychological Distress Among Italian People During the COVID-19 Lockdown", **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 17, sayı 21:8180, ss.1-12.
- ROOK, K. S. (1984). "Promoting Social Bonding: Strategies for Helping the Lonely and Socially Isolate", **American Psychologist**, cilt 39, sayı 12, ss.1389-1407.
- RUBİNSTEIN, C., SHAVER, P. ve PEPLAU, L. A. (1979). "Loneliness", **Human Nature**, ss.58-65.
- RUSSELL, D., CUTRONA, C. E., ROSE, J. ve YURKO, K. (1984). "Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 46, sayı 6, ss.1313-1321.
- RUSSO, A., WATKİNS, J., KELLY, L. ve CHAN, S. (2008). "Participatory Communication With Social Media", **Curator: The Museum Journal**, cilt 51, sayı 1, ss.21-31.
- SADLER, W. A. (1978). "Dimensions in the Problem of Loneliness: a Phenomenological Approach in Social Psychology", **Journal of Phenomenological Psychology**, cilt 9, sayı 1/2, ss.157-187.
- SAVCI, M. ve AYSAN, F. (2016). "Dürtüsellik, Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki", **Educational Process: International Journal**, cilt 5, sayı 2, ss.106-115.
- SAVCI, M. ve AYSAN, F. (2018). " #Kişilerarası Yetkinlik, Yalnızlık, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Ödül ve Cezanın Sosyal Medya Bağımlılığını Yordama ve Sosyal Medya Kullanan-Kullanmayan Ergenleri Doğru Sınıflandırma Düzeyi", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, cilt 5, sayı 3, ss.431-471.

- SHIDHAYE, R. ve PATEL, V. (2010). “Association of Socio-Economic, Gender and Health Factors With Common Mental Disorders in Women: A Population-Based Study of 5703 Married Rural Women in India”, **International Journal of Epidemiology**, cilt 39, sayı 6, ss.1510-1521.
- SİDDİQUİ, S. ve SİNGH, T. (2016). “Social Media İts İmpact With Positive and Negative Aspects”, **International Journal of Computer Applications Technology and Research**, cilt 5, sayı 2, ss.71-75.
- STANKOVSKA, G., ANGELKOVSKA, S. ve GRNCAROVSKA, S. P. (2016). “Social Networks Use, Loneliness and Academic Performance Among University Students”, **Bulgarian Comparative Education Society**, cilt 14, sayı 1, ss.255-261.
- STRÖHLE, A., GENSİCHEN, J. ve DOMSCHKE, K. (2018). “ The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders”, **Deutsches Ärzteblatt Internationa**, cilt 115, sayı 37, ss.611-620.
- SUBRAHMANYAM, K., REICH, S. M., WAECHTER, N. ve ESPINOZA, G. (2008). “Online and Offline Social Networks: Use of Social Networking Sites by Emerging Adults”, **Journal of Applied Developmental Psychology**, cilt 29, sayı 6, ss.420-433.
- SUGANUMA, N., KIKUCHI, T., YANAGI, K., YAMAMURA, S., MORISHIMA, H., ADACHI, H., ... TAKEDA, M. (2007). “Using Electronic Media Before Sleep Can Curtail Sleep Time and Result in Self-Perceived Insufficient Sleep”, **Sleep and Biological Rhythms**, cilt 5, sayı 3, ss.204-214.
- SUNGUR, M. Z. (1997). “Fobik Bozukluklar”, **Psikiyatri Dünyası**, cilt 1, sayı 1, ss.5-11.
- SUSSMAN, S. ve SUSSMAN, A. N. (2011). “Considering the Definition of Addiction”, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, cilt 8, sayı 10, ss.4025-4038.
- ŞAHİN, C. ve YAĞCI, M. (2017). “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”, **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 18, sayı 1, ss.523-538.
- TÜKEL, R. (1997). “Panik Bozukluğu”, **Psikiyatri Dünyası**, cilt 1, sayı 1, ss.12-17.
- UÇA-GÜNEŞ, E. P. (2016). “Toplumsal Ağların Yeri”, **Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi**, cilt 2, sayı 2, ss.191-206.

- UDENZE, S. ve OSHIONEBO, B. (2020). "Investigating 'WhatsApp' For Collaborative Learning Among Undergraduates", **Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi Etkileşim**, sayı 5, ss.24-50.
- VALKENBURG, P. M., PETER, J. ve SCHOUTEN, A. P. (2006). "Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem", **Cyberpsychology & behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society**, cilt 9, sayı 5, ss.584-590.
- VAN BUSKIRK, A. M. ve DUKE, M. P. (1991). "The Relationship Between Coping Style and Loneliness in Adolescents: Can "Sad Passivity" be Adaptive?", **The Journal of Genetic Psychology**, cilt 152, sayı 2, ss.145-157.
- VANNUCCI, A., FLANNERY, K. M. ve OHANNESSIAN, C. M. (2017). "Social Media Use and Anxiety in Emerging Adults", **Journal of affective disorders**, cilt 207, ss.163-166.
- WATSON, J. C., PROSEK, E. A. ve GIORDANO, A. L. (2022). "Distress Among Adolescents: An Exploration of Mattering, Social Media Addiction, and School Connectedness", **Journal of Psychoeducational Assessment**, cilt 40, sayı 1, ss.95-107.
- WOODS, H. C. ve SCOTT, H. (2016). "#Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated With Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem", **Journal of Adolescence**, cilt 51, 41-49.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2001). "The World Health Report 2001", **Mental Health: New Understanding**, New Hope.
- XIANG, Z. ve GRETZEL, U. (2010). "Role of Social Media in Online Travel Information Search", **Tourism Management**, cilt 31, sayı 2, ss.179-188.
- YAŞAR, M. R. (2007). "Yalnızlık", **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 17, sayı 1, ss.237-260.
- YILDIZ, M. (2012). "Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış", **Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 36, sayı 1, ss.1-30.
- YOUNG, K. S. (1998). "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", **CyberPsychology & Behavior**, cilt 1, sayı 3, ss.237-244.
- YOUSSEF, L., HALLIT, R., KHEIR, N., OBEID, S. ve HALLIT, S. (2020). "Social Media Use Disorder and Loneliness: Any Association Between the Two?"



- Results of a Cross-Sectional Study Among Lebanese Adults”, **BMC Psychology**, cilt 8, sayı 1, ss.1-7.
- YOZKAT, S. A. (2017). “Sosyal Medyanın Ekonomi Politikası Bağlamında Instagram’ın İncelenmesi”, **Yeni Medya Elektronik Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss.173-182.
- YÖRÜK, E. E. ve SUMMAK, M. E. (2016). “Kriz İletişiminde Güncel Yaklaşımlar ve Yeni Bir Fenomen: Sosyal Medya”, **Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, cilt 12, sayı 2, ss.125-135.
- YUKAY-YÜKSEL, M., ÇİNİ, A. ve YASAK, B. (2020). “Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi”, **Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 40, ss.66-85.
- ZAMMUNER, V. L. (2008). “Italians’ Social and Emotional Loneliness: The Results of Five Studies”, **International Journal of Social Sciences**, cilt 3, sayı 2, ss.108-120.

#### **ELEKTRONİK KAYNAKLAR**

- URL 1- [https://tr.wikipedia.org/wiki/Sosyal\\_medya](https://tr.wikipedia.org/wiki/Sosyal_medya) (Erişim tarihi: 25 Kasım 2021).
- URL 2- “O’REILLY, T. (2006). Web 2.0 Compact Definition: Trying Again”, <http://radar.oreilly.com/2006/12/web-20-compact-definition-tryi.html> (Erişim tarihi: 28 Kasım 2021).
- URL 3- “Universal Mccan Wave 6 (2012). 6. Dalga Sosyal Medya Araştırması”, <http://dl.dropbox.com/u/3503218/Wave6/Wave%206%20from%20UM/index.html> (Erişim tarihi: 30 Kasım 2021).
- URL 4- “MAYFIELD, A. (2008). What is Social Media, iCrossing, e-book”, 1-36, [http://crmchange.com/uploadedFiles/White\\_Papers/PDF/What\\_is\\_Social\\_Media\\_iCrossing\\_ebook.pdf](http://crmchange.com/uploadedFiles/White_Papers/PDF/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf) (Erişim Tarihi: 05 Aralık 2021).
- URL 5- “Hootsuite and We are Social. (2021). Digital in 2021 Report. Retrieved January 1, 2021 from”, <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/>

URL 6- “Branding Türkiye. (2018). Facebook nedir? Neden önemlidir? Facebook’un özellikleri nelerdir?” <https://www.brandingturkiye.com/facebook-nedir-neden-onemlidir-facebookun-ozellikleri-nelerdir/>

URL 7- <https://en.wikipedia.org/wiki/WhatsApp> (Erişim tarihi: 10 Aralık 2021).

URL 8- <https://www.whatsapp.com/features> (Erişim tarihi: 10 Aralık 2021).

URL 9- <https://www.snap.com/tr-TR/terms#terms-row> (Erişim tarihi: 12 Aralık 2021).

URL 10- “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, Teknolojiye Bağımlı Yaşama!”

[https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM\\_lise\\_teknoloji\\_icerik\\_web.pdf](https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf) (Erişim tarihi: 20 Aralık 2021).

## **TEZLER**

AHUJA, S. (2009). “Impact of Extended Video Viewing on Cognitive Affective and Behavioral Processes in Preadolescents”, (Yayımlanmış Doktora Tezi), Thapar Institute of Engineering and Technology, Thapar University.

CARGILL, M. (2019). “The Relationship Between Social Media Addiction, Anxiety, the Fear of Missing Out, and Interpersonal Problems”, (Yayımlanmış Doktora Tezi), The University of Akron.

ÇALIŞ, M. (2020). “Sosyal Medya Kullanımı İle Sosyal Onay İhtiyacı Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

DUY, B. (2003). “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

DÜVENCİ, A. (2012). “Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı ile İncelenmesi”, (Yayımlanmış Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.

- ENİ, Ş. (2017). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanma Sıklığının Yalnızlık Algılarına Etkisi”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.
- İŞCAN, S. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Okan üniversitesi.
- KARAKUŞ, M. (2019). “Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- KÖRLER, Y. (2011). “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri Ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi.
- ÖZODAŞIK, M. (1989), “Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi: Atılganlık, Durumluk ve Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- ŞEKER, V.T. (2018). “Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi.
- TAKAN, R. (2020). “Yalnızlık ve Çocukluk Çağı Travmalarının Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerinde İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi.
- TOHUMCU, M.U. (2018). “İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.
- TUTGUN-ÜNAL, A. (2015). “Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, (Yayımlanmış Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.
- YABANCI, C. (2019). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Narsisizm ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi.

YAŞAR-CAN, S. (2020). “Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Yalnızlığa Etkisi”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi.

### **DİĞER KAYNAKLAR (Konferans-Kongre)**

AKSHY, E., HOFMAN, J. M., MASON, W. A. ve WATTS, D. J. (2011). “Everyone’s an Influencer: Quantifying Influence on Twitter”. Proceedings of the Fourth ACM International Conference on Web Search and Data Mining-WSDM’11. February 9–12, Hong Kong, China.

KWAK, H., CHANGHYUN, L., PARK, H. ve SUE, M. (2010). “What is Twitter, a Social Network or a News Media?” (pp.591-600). North Carolina, USA. International World Wide Web Conference Committee.

ÜMMET, D., BATAL, Ö., KAYA, A. ve ALKAN, H. (2019). “Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İnceleme”. (ss.328-334). 21.Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.

KURT, P. ve BAYRAKCI, O. (2021). “Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”. (ss.322-331). 7 th International Management and Social Research Conference May 19-21 2021 Proceeding Book, Volume:1.

## **EKLER**

- EK 1 : Bilgilendirilmiş Onam Formu
- EK 2 : Kişisel Bilgi Formu
- EK 3 : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu
- EK 4 : UCLA Yalnızlık Ölçeği
- EK 5 : Durumluk Kaygı Envanteri
- EK 6 : Etik Kurul İzni



## EK-1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın katılımcı;

Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Fatma DAĞLI tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışma da “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amaçlanmıştır.

Bu çalışmaya İstanbul ilinde yer alan üniversitelerde, aktif lisans öğrenimine devam etmekte olan üniversite öğrencileri katılabilir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılım sırasında ya da herhangi bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz, çalışmayı istediğiniz zaman durdurma hakkınız bulunmaktadır. Sorulara yönelik verilen cevaplar gizli tutulacaktır ve çalışma dışında farklı bir amaç için kullanılmayacaktır. Hazırlanan formda yer alan soruların doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Lütfen formların üzerinde yer alan yönergeleri dikkatle okuyarak sizi yansıtan en uygun cevabı vermeye çalışınız.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz ([fatmadagli@stu.aydin.edu.tr](mailto:fatmadagli@stu.aydin.edu.tr)) adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Yukarıda yer alan bilgilerin tamamını okudum ve anladım. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Kabul ediyorum ( )





## **EK-2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**1-Yaş:** ( ).....

**2-Cinsiyet:** Kadın( ) Erkek( ) Belirtmek İstemiyorum( )

**3-Eğitim Durumu:** Hazırlık( ) 1.Sınıf( ) 2.Sınıf( ) 3.Sınıf( ) 4.Sınıf( ) 5.Sınıf( )  
6.Sınıf( )

**4-Yaşam Ortamı:** Aile ( ) Yalnız( ) Arkadaşlarla( )

**5-Psikiyatrik/psikolojik hastalığınız var mı?**

( ) Evet ( )Hayır

Evet ise belirtiniz.....

**6-Lütfen günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçirdiğinizi belirtiniz.**

1'den az ( ) 1-3 ( ) 4-6 ( ) 7 ve daha fazla ( )

**7-Sosyal medyaya erişmek için en sık kullandığınız araç hangisidir?**

Bilgisayar ( ) Telefon ( ) Tablet ( )

**8-En sık kullandığınız sosyal medya uygulaması aşağıdakilerden hangisidir?**

Instagram ( ) Twitter ( ) WhatsApp ( ) Snapchat ( ) Facebook ( ) Youtube ( )

Diğer (yazınız) .....

**9-Sosyal medya kullanım amacınız hangisidir? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)**

Oyun amaçlı/eğlence ( )

Arkadaş, aile vd. sosyal çevre ile iletişim ( )

Bilgi edinmek ( )

Haber almak ( )

Kişisel paylaşımda bulunmak (fotoğraf, video, görüş paylaşma, blog yazmak) ( )



### EK-3: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ- YETİŞKİN FORMU

Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en uygun olan ifadenin üzerine (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

	<b>Bana Hiç Uygun Değil</b>	<b>Bana Uygun Değil</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Bana Uygun</b>	<b>Bana Çok Uygun</b>
1)Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2) Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3) Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4) Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5) Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6) Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7) Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8) Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9) Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10) Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

11) Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12) Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13) Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14) Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15) Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16) İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17) Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18) Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19) Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20) Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

#### EK-4: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerde yer alan duygu ve düşünceleri ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplar yer almaktadır. Her hissinizin sıklığını, karşılarında yer alan ilgili rakam üzerine (X) işaretleyiniz. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar doğru ve eksiksiz yanıtlayınız.

	Ben bu durumu <b>Hiç</b> yaşamam	Ben bu durumu <b>Nadiren</b> yaşarım	Ben bu durumu <b>Bazen</b> yaşarım	Ben bu durumu <b>Her Zaman</b> yaşarım
1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.Artık hiç kimseyle samimi değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.Dışa dönük bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12.Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
14.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15.İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16.Beni gerçekten anlayan insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
18.Çevremde insanlar var ama benimle değil.	(1)	(2)	(3)	(4)

19.Konuşabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
20.Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)

## EK-5: DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

	<b>Hiç</b>	<b>Biraz</b>	<b>Çok</b>	<b>Tamamiyle</b>
1) Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2) Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3) Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4) Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5) Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6) Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7) Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8) Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9) Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10) Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11) Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12) Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13) Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14) Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15) Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)

16) Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17) Şu anda endiŐeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18) Heyecandan kendimi ŐaŐkına d6nmüŐ hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19) Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20) Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)



## EK-6: ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.02.2022-39411



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-39411  
Konu : Etik Onayı Hk.

11.02.2022

Sayın Fatma DAĞLI

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 07.02.2022 tarihli ve 2022/02 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.  
Bilgilerinize rica ederim

Dr. Öğr. Üyesi Alper FİDAN  
Müdür Yardımcısı

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu : BSU39M8C92 Pin Kodu : 71632 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295  
Küçükçekmece / İSTANBUL  
Telefon : 444 1 428  
Web : <http://www.aydin.edu.tr/>  
Kep Adresi : [iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr](mailto:iau.yaziisleri@iau.hs03.kep.tr)

Bilgi için : Hicran  
DEMİR Unvanı :  
Yazı İşleri Uzmanı





## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler**

**Adı Soyadı:** Fatma DAĞLI

### **Öğrenim Durumu**

**Yüksek Lisans:** İstanbul Aydın Üniversitesi, Klinik Psikoloji (2022)

**Lisans:** Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Psikoloji (2019)

**Ortaöğretim:** Hasan Çapan Anadolu Lisesi (2015)

**İlköğretim:** Adile Altınbaş İlköğretim Okulu (2011)