

YALNIZLIK, SOSYAL MEDYA VE SANAL YAŞAMIN BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: SANAL HAYATLAR FİLMİ ÖRNEĞİ

Zuhal ERGÜN
Atatürk Üniversitesi, Türkiye
zuhalergun86@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-3982-0682

Gülsemin MISIRLI
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye
gulsemin.misirli@gop.edu.tr
https://orcid.org/0000-0001-8103-8462

<i>Atf</i>	Ergün, Z. & Mısırlı, G. (2023). Yalnızlık, Sosyal Medya ve Sanal Yaşamın Bireyler Üzerindeki Etkisi: Sanal Hayatlar Filmi Örneği. The Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 13 (4), 1212-1224.
------------	--

ÖZ

Sosyal yaşamda kurulan ilişkiler internetin gelişmesiyle birlikte dijital yaşama taşınmış ve bu mecralarda sürdürülmeye başlamıştır. Günümüzde kimi insanların yalnızlığını sosyal ağlarda kurdukları ilişkilerle gidermeye çalıştıkları düşünülmektedir. Ancak diğer taraftan bu mecralarda çok fazla vakit geçirdikleri için yalnızlığa mahkûm oldukları da bilinmektedir. Dolayısıyla bu iki durum kısır bir döngü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum adeta çağın vebası sayılan *iletişimsizlik* sorununu ortaya çıkarmakta ve bireyler çözümü sosyal mecralarda aramaya başlamaktadır. Oysa internet, yalnızlık ve gerçek hayattaki iletişimsizliğe çözümmüş gibi görünse de kendi çıkmazı ile beraber insanların yaşamlarına dahil olmuştur. Böylece hayatın her alanına yerleşen sosyal ağlarda birçok kişi, sanal mecralarda yaşadıkları sorunlarla gerçek hayatta yüzleşmek durumunda kalmıştır. Çünkü sanal yaşamda sürdürülen hayatlar ile sosyal yaşam birbirinden kopuk değildir. Hatta bunlar birbiri ile etkileşim içerisindedirler. Sanal yaşamda kurulan iletişim sonucu ortaya çıkan bir sorun – iletişimsizlik, güvenlik, mahremiyet- gerçek yaşamı da etkileyebilmektedir. Sosyal ağların insanların yalnızlığına çare gibi sunulmasını ve iletişim ihtiyaçlarını karşılayan bir alan gibi görülmesinin paradoksal bir durum olduğunun ortaya çıkarılması bu çalışmanın amacıdır. Bu kapsamda konuyla birebir örtüşen *Sanal Hayatlar (Disconnect)* filmi analiz edilerek, filmde yalnızlığını sosyal ağlarda gidermeye çalışan kişilerin bu ağları bilinçsiz kullandıklarında gerçek yaşamlarında ne kadar büyük tehlikelerle karşılaştıkları sorunsal betimsel içerik analizi yönteminden faydalanarak ortaya konulmuştur. Çalışmada, filmde, gerçek yaşamda düzenli ve yeterli iletişim kuramayan ve güvenli bağlanma sorunu yaşayan bireylerin iletişim kurmak için sosyal medyayı tercih ettiklerinde siber zorbalık başta olmak üzere pek çok sorunla karşı karşıya kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin gerçek yaşamda bu tür sorunlarla karşı karşıya kalmamaları adına bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Yalnızlık, Sosyal Medya, Sanal Hayatlar Filmi, Sinema.*

THE EFFECTS OF LONELINESS, SOCIAL MEDIA, AND VIRTUAL LIFE ON INDIVIDUALS: THE CASE OF THE VIRTUAL LIVES MOVIE

ABSTRACT

Relationships established in social life have moved to digital life with the development of the internet and started to be maintained in these channels. Today, it is thought that people try to relieve their loneliness with the relationships they establish on social networks. However, on the other hand, it is also known that they are doomed to loneliness because they spend too much time on these channels. Therefore, these two situations appear as a vicious circle. This situation reveals the problem of *miscommunication*, which is almost the plague of the age, and individuals start to look for solutions in social media. However, although the internet seems to be a solution to loneliness and miscommunication in real life, it has been included in people's lives with its predicament. Thus, in social networks, which have settled in every aspect of life, many people have had to face the problems they experienced in virtual channels in real life. Because the lives lived in virtual and social life are not disconnected from each other. They interact with each other. A problem arising from communication established in virtual life - miscommunication, security, privacy - can also affect real life. This study aims to reveal that it is a paradoxical situation that social networks are presented as a remedy for people's loneliness and seen as a space that meets their communication needs. In this context, the movie Disconnect, which overlaps with the subject, was analyzed, and the problem of how people who try to relieve their loneliness on social networks face great dangers in their real lives when they use these networks unconsciously was revealed by using the descriptive content analysis method. The study concluded that in the movie, individuals who cannot communicate regularly and sufficiently in real life and who have secure attachment problems face many problems, especially cyberbullying, when they prefer social media to communicate. Some suggestions were presented to prevent individuals from facing such a real-life problem.

Keywords: *Loneliness, Social Media, Disconnect Movie, Cinema.*

GİRİŞ

İnternet ve yeni iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle beraber sosyal paylaşım sitelerinin de kullanımında gözle görülür bir artış yaşanmış, insanlar günlük yaşamın detlerinden kaçışı sosyal medya ile sağlar hale gelmiştir (Yetkiner ve Öztürk, 2020:23). Instagram, Facebook ve Twitter gibi platformlar aracılığıyla diğerleriyle çevrimiçi olarak etkileşimde bulunmasını sağlayan sosyal medya, hem gençler hem de yetişkinler arasında son derece popüler hale gelmiştir. Son yıllarda dünyanın büyük bir kesimine yayılarak iletişimin merkezi haline gelen sosyal ağlar birçok insanın hayatını etkilemektedir. Bireyler sosyal medya aracılığıyla fotoğraf yükleyerek, durumlarını güncelleyerek, gönderilere yorum yaparak ve coğrafi konumlarını paylaşarak aktif bir şekilde etkileşime girmektedirler. Bu etkileşim sayesinde kullanıcılar düşüncelerini, günlük aktivitelerini paylaşabilmekte ve duygularını ifade edebilmekte böylece sosyal medya bireylerin gelişim süreçlerinde ve kimlik inşasında önemli rol oynamaktadır. Bu durum da sosyal medyanın bireylerin gelişim süreçlerinde ve kimlik inşasında önemli rol oynadığını göstermektedir.

Son yıllarda iletişim teknolojilerinde yaşanan bu değişimler insan ilişkilerinden yaşam tarzlarına kadar pek çok alanda etkisini göstermiştir. Geleneksel iletişimden sosyal ağ iletişimine geçen toplumlarda bireyler yabancılaşma ve yalnızlaşma gibi sorunlarla karşılaşabilmektedir. Nitekim bu ağlarla kurulan iletişimin yaygınlaşmasıyla, bireylerin yüz yüze iletişim kurmak için yeteri kadar zaman harcamadığı düşünülmektedir. Pek çok sosyal medya kullanıcısı vakitlerinin büyük bir bölümünü makine karşısında geçirmeye başlamışlardır. Gerçek hayatta toplumsal bir varlık olarak hayatını sürdüren bu kullanıcılar sanal hayatta bunu unutmaya başlamış ve kendisine ait ben merkezli tek bir dünya kurmuştur. Bu iletişim anlayışı, zaman ve mekân kavramının yitirilmesine neden olmakla birlikte

bireylerin davranışlarını da etkilemektedir. Gerçek duygular yerini sanal duygulara, günlük hayatta gerçekleştirilen davranışlar yerini sanal dünyada gerçekleştirilen davranışlara bırakmaktadır. Tüm bunlar bireyi yalnızlaşma ve yabancılaşma sürecine götürebilmektedir. Her ne kadar bireyler bir yerlere gitmek zorunda kalmadan ya da zaman harcamadan sosyal ilişki içinde olduğunu düşünseler de aslında bedensel ve zihinsel açıdan olumsuz etkilerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Böylece bireyde başlayıp topluma yayılan yalnızlaşma olgusu meydana gelmektedir. Whang vd.'nin belirttiği gibi yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında iki farklı görüş ön plana çıkmaktadır. Bu görüşlerin ilki, internet bağımlılığının bir sonucu olarak yalnızlığın arttığını savunurken; diğer görüş ise, bireylerin yalnızlığını gidermek için sosyal medyayı kullandıklarını iddia etmektedir (2003: 143-150). Bireylerin yalnızlıklarını sosyal ağlar aracılığıyla giderdikleri düşüncesi geçici bir güven duygusu yaratmaktadır. Çünkü makineden koptukları anda yani sosyal ağları kapattıkları anda gerçek hayata geri dönmekte ve asıl yalnızlıkları ile yüzleşmektedirler. Dolayısıyla aslında bu döngü yalnızlık duygusunu daha derinden hissettirmektedir. Yalnızlık duygusu, kişilerin engel olamadıkları ve bazı imkân ve eşyalarla gideremedikleri bir his olarak bilinçaltında devam etmektedir.

Bu bağlamda çalışmada bireylerin yalnızlık duygularını gidermek amacıyla sosyal ağlara yönelmeleri ve bu ortamları hayatlarının bir parçası haline getirmelerinin tehlikeli sonuçları yönetmenliğini Henry Alex Rubin'in üstlendiği *Sanal Hayatlar* (2012) filmi üzerinden tartışılmıştır. Filmde, okul arkadaşlarına sosyal medya aracılığıyla zorbalık yapan çocuklar, yaşadığı yalnızlığı internette gidermeye çalışan çiftin sırları, gençlerin internet üzerinden cinsel olarak sömürüldüğü bir ortamda çalışan gencin hikayesi, çocuğuna ilgili bir baba olmak için mesleğini bırakan ama çocuğuyla iletişim kuramayan dedektif bir baba ve yalnızlık çeken oğlu anlatılmaktadır. Bu kapsamda çalışmada ilk olarak sosyal medya ve yalnızlık ilişkisine değinilmiş, çalışmanın araştırma bölümünde ise söz konusu film üzerinden betimsel içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Sinemada yalnızlık temalı çalışmalara sık rastlanılmaktadır. Ancak sosyal medya ve yalnızlık temalı çalışmalar sınırlı düzeydedir. İpek Sucu ve Tuba Yavuz tarafından yapılan *Sosyal Medyanın İletişimde Yalnızlığa Etkisi ve Yan Pencere Filmi İncelemesi* (2022) adlı çalışma bunlardan biridir. Yazarlar bu çalışmada kent kültüründe yaşamını sürdüren kişilerin yalnızlık duygularının tatmininde sosyal medyayı önemli bir araç olarak gördükleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma ise, yalnızlık ve sosyal medya ilişkisini film karakterleri üzerinden inceleyip, yalnızlığını sosyal medyada gidermeye çalışan bireylerin başına gelen olumsuzlukları değerlendirmesi bakımından önemlidir.

YALNIZLIK OLGUSU

İnsan yaşamının her aşamasında herkes tarafından hissedilen ve tanımlanması zor bir kavram olan yalnızlık insanı baskı altına alan bireyin bütün yaşamını etkileyebilen bir duygudur. Yalnızlık bireyin dünyada kendini tek başına hissetmesine, yaşamın yararsız ve amaçsız olduğunu düşünmesine, boşluk ve terk edilmişlik duygularını yaşamalarına yol açabilmektedir (Köse, 2009:8). Yalnızlık kavramı kuramcılar tarafından farklı biçimlerde açıklanmıştır. Maustakos yalnızlığı; "Yalnız olmak; o kadar güçlü ve derin hissedilir, o kadar ürkütücü bir değişikliktir ki o anda başka bir şeyi algılamaya, başka bir duyguyu hissetmeye gerek yoktur" şeklinde tanımlamaktadır (Akt. Öz, 2010: 150). Weiss (1973), yalnızlığın, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına karşın, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini ileri sürmüştür (Akt. Köse, 2009: 9). Perlman and Peplau ise (1981: 32) yalnızlığı "kişinin sosyal ilişkiler ağı niceliksel ya da niteliksel olarak önemli şekilde yetersizse ortaya çıkan nahoş bir deneyim" olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla yalnızlık bireysel ve çevresel faktörlerin birleşiminden doğan ve bireylere acı veren, onları hayal kırıklığına uğratan bilişsel ve duygusal bir zorlanma durumudur. Söz gelimi, kişinin bireysel açıdan özgüven eksikliği; çevresel açıdan sosyal baskı, göç ve boşanma gibi faktörler birbirini etkileyerek bireyin yalnızlığa sürüklenmesine yol açabilmektedir (Armağan, 2014: 28). Diğer taraftan yalnızlık, yalnızca bireyin diğer bireylerle iletişim kuramaması olarak algılanmamalıdır. Birey, kalabalıklar içinde de yalnızlığı yaşayabilmektedir. "Yalnızlık bireyin diğer bireylere aidiyet duymaması, özel bağlarını diğerlerinden koparması yabancılaşması ve diğerleri ile arasına geçirmezlik zırhı koymasındır" (Armağan, 2014: 30).

Yalnızlık bireylerin hayatları boyunca karşı karşıya kalabileceği ortak bir duygudur. Özellikle gelişen teknolojiyle beraber bireylerin yaşamında hızlı bir biçimde yerini alan telefon, bilgisayar, internet kullanımından dolayı insanların yalnızlığı artabilmektedir. Günümüzde yüz yüze iletişim yerini mesajlaşmalara, karşılıklı sohbetler ise yerini sanal paylaşımlara bırakmıştır. Bütün bunlar git gide birbirinden uzaklaşan ve bu uzaklığın farkında olmayan bir toplum oluşmasına neden olmaktadır. Yalnızlık duygusunun oluşmasında bu faktörler etkili olabileceği gibi bireylerin gelişim dönemleri de bu faktörler arasında sayılabilmektedir. Bunun yanısıra bireylerin gelişim dönemleri de bu faktörler arasındadır. Bebeklik döneminde annesinden sağlıklı bir ayrılma gerçekleştiremeyen birey ilerleyen dönemlerde ilişkilerinde sorunlarla karşılaşarak yalnızlığı tanıyabilmekte, ergenlik döneminde arkadaş çevresi tarafından dışlanabilmekte, yaşlılık döneminde de kendini işe yaramaz hissetme gibi durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir (Engin vd., 2016: 1011).

SOSYAL MEDYA VE YALNIZLIK

Temelinde acı ve umutsuzluk duygularını barındıran yalnızlık kavramı, insanın var olduğundan beri pek çok alanda tartışılmaktadır. Yalnızlık, insanın iç dünyasına kapanması ve dış dünya ile olan ilişkisini yitirmesi ya da zayıflatması, yani yüzleşmekten kaçındığı bir duygu halidir. Yalnızlık sadece somut olarak insanın tek başınalığını ifade etmemektedir. Bireyin içinde yaşadığı çevreden izole bir yaşam sürdürmesi de yalnızlık halidir. Yalnızlık bireylerin kendi tercihi olabileceği gibi toplumdan dışlanan bireylerin çaresizliğinden ötürü de ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte birey toplum tarafından anlaşılmadığını düşünerek de yalnız kalabilmektedir (Engin vd., 2016: 1102; Sezen, 2020: 5).

Yalnızlığın duygusal ve psikolojik olmak üzere iki farklı boyutu bulunmaktadır. Sosyal yalnızlık, kişinin kendini herhangi bir gruba ait hissedememesi, sosyal çevresinde arkadaşlıkların yetersizliği olarak tanımlanabilir (Yurcu ve Kocakula 2015: 31-32). Duygusal yalnızlık ise bireyin yalnız olmasa bile yalnızlık hissi yaşadığını ifade etmekte ve kalıcı bir bağ eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Akt. Zeybek 2021: 23).

Peplau ve Perlman yalnızlığın sebebini dört ana başlıkta toplamıştır. İlki, yakınlık hissedilen bir ilişkinin sonlanmasıdır. Boşanma yakın bir ilişkinin sona ermesine örnek olarak gösterilebilir. İkincisi, aileden ve arkadaşlardan fiziki olarak ayrılmaktır. Üçüncüsü, toplumsal statüde meydana gelen değişimlerdir. İşten atılmak, göç etmek, hapsedilmek toplumsal statüde meydana gelen değişimlere örnektir. Dördüncüsü ise, ilişkide yaşanan doyum seviyesinin gerilemesidir (Peplau & Perlman 1979: 103; Zeybek 2021: 22). Zeybek (2021: 23), yalnızlığı hazırlayıcı ve hızlandırıcı etkenleri Tablo 1'deki gibi açıklamaktadır:

Tablo 1. Yalnızlığa Sebep Olan Faktörler (Zeybek 2021: 23)

Yalnızlığı Hazırlayıcı Etkenler	Yalnızlığı Hızlandırıcı Etkenler
<ul style="list-style-type: none">- Bireyin sosyal ilişkilerinin niteliği ve niceliği,- Belli bir kültürün genel özellikleri,- Belli bir durumun genel özellikleri,- Çocukluk çağında yaşanan duygusal durumlar,- Bireyin özellikleri,- Utangaç olma, düşük öz benlik, düşük sosyal beceri,- Cinsiyet, gelir, yaş, medeni hal	<ul style="list-style-type: none">- Bireyin içinde bulunduğu toplumsal ilişkilerinde meydana gelen değişimin sonucunda oluşan uyumsuzluk,- Yakınlık hissedilen bir ilişkinin sona ermesi,- Taşınmak ve yer değiştirmek vb. fiziki açıdan ayrılık,- Yükselme vb. statüde meydana gelen değişim,- Yaşla ilgili olarak, bireyin o anki ruhsal durumu ya da o anki fiziksel iş yoğunluğuna bağlı durumsal değişimler,- Sosyal ilişkiden beklentideki değişimler

Yalnızlık yaşamın büyük bir bölümünde mücadele etmek zorunda kalınan ve yaşanan dönemin getirdiği büyük sorunlardan biridir. Kaliteli olmayan ilişki eksikliklerinden kaynaklanan bu duygu bireylerin diğerleri tarafından anlaşılmadığını hissetmesi durumudur. Yalnızlık sadece patolojik bir durum olarak ortaya çıkmamakta, normatif bir durumu ifade etmekte ve her yaş grubundan bireylerde görülebilmektedir (Kılıç ve Sevim 2005: 72-84). Yalnızlık hissi toplumdaki tüm bireyler tarafından hissedilmesine karşın bu durumdan en çok ergenlerin ve yaşlıların etkilendiği öngörülmektedir. Kiel'e göre (2005) yalnızlığı azaltmanın yollarından ilk akla gelen internettir (Akt. Büyük 2017: 4). Bireyler sosyal medya başta olmak üzere internette çok fazla vakit geçirmekte ve bu durumun sosyal etkileşimlerini artırdığını, yalnızlıklarını azalttıklarını düşünmektedirler. Instagram üzerinden kişilerin ilişki kurması ve iletişimlerini devam ettirmesi günlük hayatta kurdukları ilişkilere göre daha kolaydır (Pittman 2015: 75). Al-Saggaf ve Nielsen (2014: 460-461) "yalnızlık eğilimi olan kişilerin sosyal medya hesaplarını daha rahat kullandığını ve bu sayede sosyal medyada insanlarla iletişimlerini ve ilişkilerini artırdığını" ifade etmektedir. Ancak sosyal medyanın yoğun kullanımı bireylerin bu tür araçlara bağımlılığını artırırken, yalnızlık duygusunu da daha fazla tetiklemektedir.

Yalnızlık duygusu diğer duygu değişkenlerinde olduğu gibi kişinin yaşamının farklı dönemlerinde farklı şekillerde hissedilebilir. Bireyin karşılaştığı ilk yalnızlık anne ile bağının ilk koptuğu, anne karnından çıktığı süreçle başlamaktadır. Daha sonra ilk çocukluk döneminde aile içi ilişkilerde yaşanan ilişki durumları ile devam etmektedir. Örneğin anne ve babaları ile birlikte yaşayan ve sağlıklı aile ortamlarında yetişen çocukların, anne ve babası boşanmış ailelerde yaşayan çocuklara göre yalnızlık duygusunu daha az hissettiği bilinmektedir. Aile yaşamında kendini eksik hisseden çocukların çevreleri ile bağ kurarken sorun yaşadıkları ve yalnızlık eğilimlerinin arttığı bilinmektedir (Sezen, 2020: 9). Genç ergenlerin ebeveyn ve arkadaşları ile zayıf ilişkiler kurması, aile içi sosyal aktivitelere daha az zaman ayrılması gibi yalnızlığı tetikleyici faktörler onları internet ve sosyal medyaya daha fazla sürüklemektedir.

Sosyal medyanın yaygın kullanımı yalnızca gençlerde değil yetişkin bireyler arasında da sık görülen bir durumdur. Caplan'ın modelinde de ifade edildiği gibi bireyin kendini sosyal anlamda yetersiz hissetmesi yalnızlık hissini ortaya çıkarmakta ve bu bireyler yalnızlık gibi olumsuz duygu durumlarından kurtulma yolu olarak çevrimiçi ortamları tercih etmektedirler. Bu durum bireylerin yoğun çevrimiçi sosyal iletişimlerini artırıp, internet kullanımlarını güçlendirmektedir. Ancak araştırmalar bireylerin aşırı internet kullanımlarının yüz yüze etkileşim ve sosyalleşmelerini azalttığını ve bununla yalnızlıkla sonuçlandığını bildirmişlerdir (Caplan, 2003: 626). Bireyler sosyal medyada paylaşım yaparak sosyal bir faaliyet gerçekleştirdiklerini düşünmekte ve dolayısıyla yüz yüze gerçekleştirebilecekleri faaliyet ve etkinliklerden uzaklaşabilmektedirler. Kullanıcıların zihinleri internet ortamında gerçekleşen paylaşım ve bildirimleri sosyal aktivite olarak kabul ettiği için sosyal ilişkileri reddetmektedirler. Bu sanal fenomenle; zihin, sosyal medyada gerçekleşen gönderi ve bildirimlerle kullanıcıların sosyal ilişkileri sürdürdüğüne kendisini inandırmaktadır (Çam ve İşbulan, 2012: 15).

YÖNTEM VE BULGULAR

Bu çalışmada ilk olarak sosyal medya ve yalnızlık temaları arasında ilişki kurulmuş ve bu bağlamda bireylerin sanal yaşamlarında ortaya çıkan gerçek sorunları konu edinen *Sanal Hayatlar (Disconnect)* filmi incelenmiştir. 2013 yılında yayınlanan, yönetmen Henry Alex Rubin'e ait *Sanal Hayatlar* filminin sosyal medya ve yalnızlık ekseninde analiz edilmesinin amaçlandığı bu çalışmada nitel araştırma yöntemleri kapsamında bulunan betimsel içerik analizinden faydalanılmıştır. İçerik analizi yöntemi esnek yapısından dolayı disiplinler arası uygulama alanına sahiptir (Yıldırım 2015: 105). İçerik analizi üç şekilde yapılabilmektedir. Bunlar; meta-analiz, meta-sentez ve betimsel analiz şeklindedir (Şimşek ve Yaşar 2019: 294). Meta-sentez ve meta-analiz daha istatistiksel sonuçların elde edilmesini sağlamaktadır. Betimsel içerik analizi ise, genel bir şemaya ulaşılmasına olanak

tanımaktadır (Çalık ve Sözbilir, 2014). Bu bağlamda da çalışmanın doğası gereği betimsel analiz yönteminin kullanılması uygun görülmüştür.

Disconnet filmi; sosyal medyanın bilinçsiz bir biçimde kullanıldığında insan hayatı üzerinde yaptığı yıkıcı etkiyi bilişim teknolojileri ve insan etkisini birleştirerek ortaya koyan bir filmidir. Filmde internetten dolayı sınırları açığa çıkan çift, sınıf arkadaşlarının zorbalığına maruz kalan çocuk, çocukların sanal sitelerde cinsel açıdan sömürüldüğü bir ortamda çalışan genç ve bu gencin hayatını ortaya çıkarmaya çalışan hırslı bir kadın gazetecinin mücadelesi anlatılmaktadır. Filmde her hikâyenin temel konusu sanal ortamlardır ve tüm hikayelerde dolandırılma, zorbalık, başkasının hesabını ele geçirip kullanma gibi siber suçlarla karşılaşmaktadır. Sosyal medya ve yalnızlık üzerine inşa edilen bu çalışmada incelenen filmde yola çıkılarak sosyal medyada kurulan ilişkilerden güven sorunsalı ve yalnızlık, yalnızlık ve siber zorbalık, sosyal medyada yalnızlığı gidermenin psikolojisi tema olarak belirlenmiştir. Buna göre film aşağıda verilen üç tema ekseninde incelenmiştir:

1.Güven Sorunsalı ve Yalnızlık

Bireyler yaşamları boyunca kayıp veya kayıp tehdidi ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bireyin sevdiği birisinin ölümü, yakın ilişkilerin sona ermesi, hastalık gibi sebeplerle organ kayıpları, iş kaybı ya da düşünsel soyut bir takım değerlerin kaybedilmesi bu duruma örnek gösterilebilmektedir. Fakat ölüm geri dönüşü olmayan bir kayıp olduğu için bireylerin hayatında karşılaştıkları büyük bir acı veren somut bir kayıptır. Bireyler ölüm gibi bir kaybın sonrasında öfke, suçluluk, terk edilme gibi duygular içerisine girmekte, kendilerini yalnız ve çaresiz hissedebilmektedirler (Bildik, 2013: 223). Bu durum filmde, doğmamış bebeklerini kaybeden Derek ve eşi Cindy'nin hikayesinde karşımıza çıkmaktadır. Bebeklerini kaybettikten sonra bu acıyla yalnız mücadele etmeye çalışan Cindy, işkolik eşinin kendisini ve acısını görmezden gelmesiyle sıkıntılarını sanal sohbet sitelerinden tanıştığı bir adamla paylaşmaktadır. Çocuklarını kaybetmiş bir çiftin bu süreç sonrasında yaşadıkları acıyı birbirleriyle paylaşmak yerine çareyi sanal dünyada tanımadıkları insanlarda aradıkları görülmektedir. Anne, internet üzerinden tanıştığı kişiyle sonsuz bir güvenle sorunlarını paylaşmakta ancak bunun sonucunda kredi kartı bilgileri ele geçirilmekte ve ciddi maddi hasara uğramaktadır. Filmde babanın ise, oyun sitelerine kendini kaptırdığı yine onun da maddi hasara uğradığı çünkü bu sitelere yatırmak için kredi çektiği anlatılmaktadır.

Bu kişiler çocuklarını kaybettikten sonra ciddi şekilde yalnızlık yaşamakta ve bu yalnızlıklarını internette gidermeye çalışmaktadırlar. Zira yüksek yalnızlık yaşayanlar, çevrim dışı arkadaşlıkları çevrimiçi olanlarla değiştirmekte çünkü çevrim içi arkadaşlarının onları çevrimdışı olanlara göre daha iyi anladıklarını düşünmektedirler (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Çalışmanın literatür bölümünde yalnızlığı hızlandırıcı etmenler başlığında da (Bknz. Tablo 1) belirtildiği üzere yakınlık hissedilen bir ilişkinin sona ermesi yalnızlığı tetikleyebilmektedir. Filmde çocuğunu kaybeden çiftin artık birbirlerine olan bağlarını yitirmesi, yalnızlığa daha kolay teslim olmalarına neden olmuştur.



Şekil 1. Derek ve Eşi Cindy (beyazperde.com,2012)

Kadın sanal alemdeki konuştuğu kişi tarafından dolandırılmasına rağmen bu durumu adamı haklı çıkaracak söylemlerle eşine açıklamaktadır. Bu hikayede dikkat çeken nokta, kadının eşinin sorunlarını sanal alemde gidermeye çalıştığından, oyun sitelerine bağımlı olduğundan ve bu sitelerde maddi kayıplar yaşadığından haberi olmamasına rağmen sosyal medya üzerinde tanıştığı adamın hayatı hakkında ayrıntılı bilgilere sahip olmasıdır. Dolayısıyla bu çiftin aynı evin içinde ve aynı acıyı yaşamalarına rağmen dünyanın bir ucundaki insanların sorunlarını bildikleri ancak birbirlerinden habersiz oldukları görülmektedir. Bu durum Harrari'nin "Siber alemde ne olup bittiği, oturduğumuz sokakta ne olup bittiğinden daha çok ilgimizi çekiyor. Artık İsviçre'deki kuzenimle çok daha rahat konuşabiliyorum ama kahvaltı ederken kendi eşimle sohbet etmek zorlaştı çünkü kafasını telefondan kaldırıp bana baktığı yok" sözlerini hatırlatmaktadır (Harrari, 2019: 94). Yine Ünsal Oskay'ın (2001) "televizyon uzağı yakın, yakını uzak eder" sözünü takip edersek gerçekten de bugün internet aracılığıyla dünyanın her yönüyle bağlantı kurduğumuzu ama yanı başımızdaki insanlardan uzakta kaldığımızı söyleyebiliriz.

Çift bebekleri öldükten sonra aslında gerçek bir evlilik sürdürmemektedirler. Ancak evlilik ile birlikte sağlanan düzenin bozulmasını istemedikleri için evliliklerini devam ettirmektedirler. Zira Sezen'in belirttiği gibi "Sadece düzeni bozulmasın diye bile eşler çoğu zaman birbirlerine olan sevgileri azalsa veya anlaşmazlıklar olsa bile bir sorun yokmuş gibi davranarak, arada konuşulması gereken konuları erteleyebilmektedir. Bir süre sonra eşler, aynı evin içerisinde birbirini görmeden, konuşmadan, her şeye tahammülsüz bir biçimde evliliklerini devam ettirebilirler. Birbirlerine karşı iki yabancı olarak sürdürülen bu evliliklerin, paylaşımdan uzak ve her iki tarafın, kendi yalnızlığına çekildiği bir düzen içinde devam" (Sezen 2020: 11-12) ettiği görülmektedir.

2.Yalnızlık ve Siber Zorbalık

İnternetin ve teknolojinin gelişmesiyle beraber, özellikle ergen bireylerin karşılaştıkları zorbalık türüne yenisi eklenmiştir ve bu yeni zorbalık türü sanal zorbalık olarak adlandırılmaktadır. Sanal zorbalık literatürde, birey ya da grubun bilgi ve iletişim teknolojileri vasıtasıyla diğer bireylere zarar vermek maksatlı gerçekleştirilen, kasten ve tekrarlayıcı olarak kötü niyetle davranmak olarak tanımlanmaktadır (Türk ve Şenyuva, 2021: 465). Filmde bu zorbalık türüyle Ben'in hikayesinde karşılaşılmaktadır. Sosyal medyayı iletişim kurabilmek ve yalnızlığını gidermek amacıyla kullanan liseli genç arkadaşları tarafından zorbalığa uğramıştır. Olay, Ben'in okuldan arkadaşlarının bir kız adıyla sahte Facebook hesabı açarak Ben'le arkadaşlık kurmaları üzerine kurgulanmıştır. Ben'in Jessica sandığı o kişiye özel fotoğraflarını göndermesi ve bu fotoğrafların okulda yayılması ile birlikte Ben'in intiharına yol açan olay aslında akran zorbalığının dijital boyutunu göstermektedir. Ben'in

avukat olan babası olayın soruşturması ile ilgilenirken aslında çocuğunun ne kadar yalnız olduğunu ve onunla yeterince ilgilenmediklerini, çocuğunun sahte hesaptaki yazışmalarından sonra farkına varmaktadır. Çocuğu ile ilgili pek çok bilgiyi; oğlunu nelerin eğlendirdiğini, hobilerinin neler olduğunu hatta gittiği spor salonunu bile fake hesaptan öğrenmeye çalışmaktadır. Aile içerisinde ebeveynlerinden yeterli ilgiyi göremeyen Ben'in hikayesinde yalnızlık temasına vurgu yapılmaktadır. Zira yalnız insanların siber zorbalığa karşı daha savunmasız olduğu ve siber zorbalığın yalnızlığın artmasına yol açtığı bilinmektedir. Ayrıca siber zorbalık, kurbanları arasında sıklıkla depresyona ve intihar düşüncelerine yol açan ciddi bir durumdur. Nitekim ele alınan hikayede bu zorbalığa maruz kalan Ben'de intihar etmektedir. Dolayısıyla yalnız insanlar siber zorbalık yaşama tehlikesi altındadırlar (Brighi vd., 2012). Diğer taraftan siber zorbalığa uğramak da yalnızlığı beraberinde getirmektedir.

Siber zorbalığın altı farklı türü bulunmaktadır. Bunlar; karalayıcı mesaj ve yorumlar, ifşalar, izinsiz görüntü paylaşımı, sahte hesaplar dedikodu ve dışlamadır (Ercan 2022: 49-50). Ben'in hikayesinde siber zorbalığın altı farklı türünün olduğu görülmektedir. Yapılan bilimsel araştırmalara göre siber zorbalığa maruz kalanlar ile siber zorbalık yapanların büyük bir bölümünü gençler ve çocuklar oluşturmaktadır. Filmde siber zorbalığa maruz kalan da siber zorbalığı yapan da çocuklardır.



Şekil 2. Ben karakterinden bir kare (beyazperde.com, 2012)

Filmdeki bu olayda Ben'e siber zorbalık yapan çocuklardan birinin (Jason'un) de aslında yalnızlık çektiğine şahit olunmaktadır. Jason, annesiz büyüyen, babası bilişim suçlarında çalışan, dedektif bir babanın oğludur. Filmde Jason babasını iyi bir baba olmamakla ve ilgisizlikle suçlamaktadır. Jason'un babası her ne kadar oğluya ilgilenmek için polislik mesleğinden istifa etse de sadece onun temel ihtiyaçlarını karşılamakta onunla yeterince ilgilenmemektedir. Aile ilişkileri ve sosyal ilişkiler bireylerin duygusal yapısını ve karakterini etkileyen temel unsurlardır. Ailesi tarafından seilmeyen, saygı görmeyen bireyler ya da şevkat hissinden mahrum yetişen çocuklar, aile ilişkileri ve ebeveynleriyle olan bağları kopuk olduğundan yalnızlık hissi yaşarlar ve sanal alemde kendilerine farklı bir dünya kurarlar (Cerrah, 2016: 1404; Aykan ve Navruz,2022: 189). Bu çocuklar sosyal medyada başkalarının mahremiyetine saygı göstermemek gibi toplumsal ve ahlaki açıdan hatalı davranışlar sergileyebilecekleri gibi siber zorbalık gibi hukuki açıdan suç sayılabilecek faaliyetlerde de bulunabilmektedirler.

3.Sosyal Medyada Yalnızlığı Gidermenin Psikolojisi

Yalnızlık olgusunun gelişmesinde ebeveyn tutumları son derece etkilidir. İlgisiz anne baba tutumları ergenlerin yalnızca buldukları dönemde değil, hayatının tüm aşamalarında önemli bir sorun olarak karşılına çıkmaktadır (Balcı, 2018: 25). Bireyin yalnızlığını yoğun olarak hissettiği dönemlerden biri olan ergenlik döneminde bireyler önemli değişiklikler yaşamaktadır. Ergenlik çağında birey depresyondan bağımlılığa kadar pek çok sorunla başa çıkmaya çalışabilir. İçe kapanıklık, anne-baba

ile iyi anlaşamama ve kendini ifade etme güçlüğü gibi etkenler ergenleri yalnızlığa itmektedir. Daha önce de belirttiğimiz üzere yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında iki farklı görüş bulunmaktadır. Bu görüşler; internet bağımlılığının bir sonucu olarak yalnızlığın artması ve yalnızlığı gidermek için sosyal medyayı kullanma çerçevesinden şekillenmektedir (Whang, Lee & Chang 2003: 143-150). Filmin son hikayesi ise hırslı bir haber muhabiri olan Nina'nın, sanal striptizci olarak çalışan 17 yaşındaki Kyle'ye olan ilişkisidir. Nina, anonim bir kimlikle Kyle'ye ulaşarak onu ve onunla benzer işi yapan arkadaşlarını ifşa etmeye çalışmaktadır. Kyle sanal seks üzerinden para kazanmaya çalışan bir gençtir ve kendi gibi çalışan erkeklerle aynı evde yaşamaktadır. Ailesi olmayan bu genç Nina'nın merhametli yaklaşımından etkilenir. Burada Kyle'nin eksik olan anne sevgisini Nina'da bulduğu söylenebilir. Kyle daha sonra kadının muhabir olduğunu, kendisiyle haber yapabilmek için konuştuğunu anlasa da yine de onunla konuşmaktan vazgeçmez.



Şekil 3. Kyle karakterinden bir kare (beyazperde.com, 2012).

Nitekim “çocukluğun ilk yılları, güvenli bağlanma açısından önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olma özelliği taşımaktadır” (Sayıl ve Demir, 2016: 115). Güvenli bağlanma tarzlarına sahip olmayan bireyler kendilerine ve başkalarına karşı olumlu benlik algısına sahip olmadıkları için kişilerarası iletişime geçmede yüz yüze iletişim yerine sosyal medyayı tercih ederler (Akt. Dilsiz ve Kandemir, 2020: 45). Öyle ki Dilsiz ve Kandemir'in 2020 yılında yaptığı bir araştırmada güvenli bağlanan bireylerde sosyal medya bağımlılığının görülmediği fakat kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde artış gösterebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Dilsiz ve Kandemir, 2020: 32). Ebeveyn yoksunluğu sebebiyle güvenli bağlanma oluşturamayan kişilerin, bu boşluğu sosyal medyada doldurma çabaları kimi zaman yıkıcı etkilere neden olmaktadır. Dolayısıyla genç bir erkek olan Kyle yalnızlığını Nina ile doldurmaya çalışmaktadır. Çünkü Kyle'nin bir aile bağı olmadığı için kendisinden yaşça büyük bir kadının (Nina)nın şefkati onu etkilemektedir. Sonuç olarak bu hikâyede bize, insanların yalnızlığını gidermeye çalıştığı sosyal medya ortamlarının, güvenli bağlanma sorunu yaşayan bireylerin hayatında yıkıcı sonuçlara yol açabileceği gösterilmektedir.

SONUÇ

Sosyal medyanın yükselişiyle birlikte, sosyal ilişkiler giderek dijital bir alanda geliştirilmekte ve sürdürülmektedir. Dolayısıyla günümüzde insanlar ilişkilerini sosyal ağlarda geliştirmeye ve yalnızlıklarını da burada gidermeye çalışmaktadırlar. Ancak bireylerin bu mecralarda kurdukları ilişkiler zaman zaman günlük yaşamlarını da etkilemekte ve bireyler gerçek yaşamda karşılaştığı sorunlarla bu mecralarda da karşılaşmaktadırlar. Diğer taraftan bu sorunlar gerçek hayata yansiyabilmekte ve sonuçları gerçek yaşamı etkileyebilmektedir. Çalışma bağlamında ele alınan *Sanal*

Hayatlar (Disconnect) filmi bu duruma örnek olarak gösterebilir. Filmde, sosyalleşme alanı olarak kullanılan bu mecraların ne kadar tehlikeli olabileceğini dört farklı örnek üzerinden işlenmiştir.

Filmde ilk olarak Derek ve Cindy'nin hikayesi anlatılmaktadır. Doğmamış bebeklerini kaybeden Derek ve eşi Cindy adeta aynı evin içinde yaşayan iki yabancı haline gelmişler ve sosyal ağlara yönelmişlerdir. Derek bütün gününü oyun sitelerinde geçirirken; eşi Cindy sanal mecradan tanıştığı biri ile tüm sırlarını paylaşmakta, onu kocasından bile yakın görmeye başlamaktadır. Ancak onlar her ne kadar yalnızlıklarını bu mecralarda gidermeye çalışsa da çiftin sanal yaşamdaki yapay ilişkileri günlük yaşamda bazı sorunlarla karşılaşmalarına neden olmaktadır. Cindy'nin kredi kartları ve hesap bilgileri ele geçirilirken; Derek ciddi bir maddi kayıp yaşamıştır. Dolayısıyla yaşadıkları yalnızlığın çaresini sanal mecralarda aramanın bedelini gerçek yaşamlarında ödemişlerdir.

Filmin ikinci hikayesinde akran zorbalığının siber zorbalıkla birleştiği lise öğrencisi Ben'in hikayesi anlatılmaktadır. Ben ailesi tarafından yeterince ilgi göremeyen bir çocuktur ve bu durum Ben'in kendisini yalnız hissetmesine neden olmuştur. Ben, yaşadığı yalnızlığı sosyal medyada kendisine kadın ismiyle ulaşan fake hesapla gidermeye çalışmış, bu hesabın arkadaşları tarafından açılan sahte bir hesap olduğu gerçeğiyle yüzleşince yaşamına son vermiştir. Film, akran zorbalığının sanal mecralar kullanılarak nasıl tehlikeli bir hal aldığı gözler önüne sermektedir. Ayrıca burada Ben'e zorbalık yapan çocuklardan birinin de yalnız olduğu dikkat çekmektedir. Dolayısıyla hikayede siber zorba ve kurban aynı yerde, yalnızlık temasında buluşmaktadır.

Filmin son hikayesinde ise sanal striptizci olarak çalışan 17 yaşındaki Kyle'nin hikayesi anlatılmaktadır. Kyle, aile sevgisinden özellikle anne ilgisinden yoksun bir gençtir. Kyle her ne kadar sanal striptiz yaparak para kazanmaya çalışsa da, haber muhabiri Nina'nın merhametinden etkilenmiş, onda adeta anne sevgisini tatmıştır. Öyle ki, Nina'nın kendisi ile sırf haber yapabilmek için ilgilendiğini anlasa bile onunla görüşmekten vazgeçmemiştir.

Betimsel içerik analizi yapılarak ele alınan bu çalışmada, her bir hikayenin ortak sorunu, özellikle aile bağları zayıf olan bireylerin yalnızlık eğilimlerinin olduğu ve bu bireylerin sanal mecralara daha fazla yoğunlaşmaları durumudur. Filmde, aile içerisindeki iletişimsizliklerin, sorunların ve yoksunlukların bireyleri yalnızlaştırdığı, bireylerin bu yalnızlıklarını sosyal platformlarda karşılamaya çalıştıkları ve sosyal mecralarda yaşadıkları sorunlarla gerçek hayatta yüzleştikleri kurgusu ön plana çıkarılmıştır. Son yirmi yılda iletişim teknolojileriyle dijitalleşmenin entegre olmasının ardından günlük hayat dijital araçların egemenliği altında sürmektedir. Bireyler yoğun bir dijital sarmalda yaşamlarını sürdürmekte ve kişiler arası iletişim kurmada da bu teknolojileri kullanmaktadırlar (Biricik, 2022: 897).

Sosyal medya kişinin yalnızlığını giderdiği bir ortam olabileceği gibi bazen bireyi zor durumlara sokacak bir ortam olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bu durum filmde, sosyal medyanın yıkıcı etkileri olan güven sorunsalı, siber zorbalık, yanlış kişilere bağlanma olarak sunulmuştur. Bebeğini kaybeden çiftin sonrasında yalnızlık yaşaması ve bu durumu sanal mecralarda arayıp oradaki insanlara güvenmesi, bu kişiler için başlangıçta yalnızlıklarını giderdikleri, kafalarını dağıttıkları ve onları üzen, depresyona sokan olaydan uzaklaştıkları bir yer gibi görülmektedir. Oysa onlar mevcut ruh hallerinden dolayı karşı tarafa güvenmişlerdir ve bu durum onların güvenlerinin zedelenmesi ile sonuçlanmıştır. Bir diğer hikayede ailesi ve arkadaşları ile iletişim kuramayan bir çocuğun bu yalnızlığını sosyal medyada gidermeye çalışması onun siber zorbalığa maruz kalmasına neden olmuştur. Daha önce de dile getirildiği üzere ailesi tarafından yeterince ilgilenilmeyen, saygı görmeyen bireyler ya da şevkat hissinden mahrum yetişen çocuklar, aile ilişkileri ve ebeveynleriyle olan bağları zayıf olduğundan yalnızlık hissi yaşarlar ve sanal ortamda kendilerine farklı bir dünya kurarlar. Oysa geçici tatmin imkanı sunan bu mecralar filmde de gösterildiği üzere sonrasında bireyi intihara kadar sürükleyebilecek sorunlara sebebiyet vermektedir. Filmde gösterilen bir diğer sorun güvenli bağlanma tarzına sahip olmayan bireyin yaşadığı zorluktur. Güvenli bağlanma sorunu yaşayan bireyin sosyal medyada tanıştığı birisine bağlanması, onu neredeyse annesi yerine koyması o kişinin gerçek niyetini

öğrendikten sonra bile onunla konuşmaktan vazgeçememesi gencin güvenli bağlanma sorunu yaşadığına işaret etmektedir.

Dolayısıyla filmde, gerçek yaşamda düzenli ve yeterli iletişim kuramayan bireylerin iletişim kurmak için sosyal medyayı tercih ettiklerinde başlarına gelen olumsuzluklara odaklanılmıştır. Bireylerin gerçek yaşamda bu tür sorunlarla karşı karşıya kalmamaları adına; yalnızlıklarını gidermek için gerçek kişilerle sağlıklı iletişim kurmalarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Ayrıca çocuk-ebeveyn arasındaki güvenli bağlanma stilleri hakkında ebeveynlere eğitim verilerek bu tür sorunların yaşanmasına engel olunabilir.

KAYNAKÇA

Al-Saggaf, Y. & Nielsen, S. (2014). Self-disclosure on facebook among female users and its relationship to feelings of loneliness. *Computers in Human Behavior*, 36, 460-468.

Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (30), 27-43.

Aykan, E. & Navruz, A. (2022, Şubat). Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Tutumlarının Yabancılaşma Davranışları Üzerindeki Etkisi: Kayseri’de Bir Uygulama, 5th International African Conference On Current Studies. Cairo, Mısır.
https://www.africansummit.org/_files/ugd/614b1f_7216bb0c824148e7b67bb4e747758aea.pdf

Balcı, N. (2018). *Lise öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 527536) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Ulusal Tez Merkezi].

Beyazperde (2012). Sanal Hayatlar <https://www.beyazperde.com/filmler/film-180755/fotolar/detay/?cmediafile=21048396>

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas, *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.

Biricik, Z. (2022). Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 12 (3), 897-912.

Brighi, A., Guarini, A., Melotti, G., Galli, S. & Genta, M. L. (2012). Predictors of victimisation across direct bullying, indirect bullying and cyberbullying. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17 (3-4), 375-388.

Büyük Ö. (2017). *Benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki*. (Tez No. 495584) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Ulusal Tez Merkezi].

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social gnteraction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.

Cerrah, L. (2016). Sosyal Medya ve Bazı Kurumsal Etkileşimler ve Sosyal Medyaya Eleştirel Yaklaşım, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (4), 1393-1414.

Çalık, M. & Sözbilir, M. (2014). İçerik analizinin parametreleri. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 33-38.

Çam, E. & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11(3), 14-19.

- Dilsiz, N. B. & Kandemir, M. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi, *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Engin, E., Uğurluyol, M. & Kaçmaz, D.E. (2016). Yalnızlık kavramı ve sağlıklı yaşam üzerine etkileri, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(9), 1101-1106.
- Ercan, S. (2022). *Dijitalizm Yeni Dünya Düzeni, Krop, 5 G. Motto.*
- Harrari, Y. N. (2019). *21. Yüzyıl İçin 21 Ders.* Kolektif.
- Kılıç, H. & Sevim, S. A. (2005). Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 38 (2), 69-88.
- Köse, E. (2009). Yurttan kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi (Tez No. 239339) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Ulusal Tez Merkezi].
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Oskay, Ü. (2001). *İletişimin ABC'si.* Der Yayınları.
- Öz, Fatma (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar.* Mattek Matbaacılık.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982) *Perspectives on Loneliness*, L A Peplau and D Perlman, ed. Peplau, L.A. and Perlman, D. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy, Wiley-Interscience, pp: 1-18.
- Peplau, L. A. & Daniel, P. (1979). *Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness*, Der. Cook M. ve Wilson, G. Love and Attraction. Pergamon Press, s.: 101-110.
- Pittman, M. (2015). Creating, consuming, and connecting: examining the relationship between social media engagement and loneliness. *The Journal of Social Media in Society*, 4(1), 66-98.
- Rubin, H. A. (2012). *Sanal Hayatlar Filmi (Disconnect) [Film].* LD Entertainment
- Sayı, M. & Demir, G. (2016). Erken Dönemde Bağlanma ve Sonraki Gelişim Üzerindeki Etkileri, *Türk Psikoloji Bülteni*, 12 (38), 113-120.
- Sezen, D. (2020). *Yalnızlık olgusu ve evlilikte yalnızlık olgusu açısından bir model oyun shirley valentine.* (Tez No.671483) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Ulusal Tez Merkezi].
- Sucu, İ. (2022). Sosyal Medyanın İletişimde Yalnızlığa Etkisi ve Yan Pencere Filmi İncelemesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9 (3), 17-30.
- Şimşek, N. & Yaşar, A. (2019). GeoGebra ile ilgili lisansüstü tezlerin tematik ve yöntemsel eğilimleri: bir içerik analizi. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 10(2), 290-313.

Whang, L.S-M., Lee, S. & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.

Yetkiner, B. & Öztürk, B. (2020). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Tik Tok Kullanımı. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (24), 215-236.

Yıldırım, B. (2015). *İçerik Çözümlemesi Yönteminin Tarihsel Gelişimi Uygulama Alanları ve Aşamaları*, ed. Yıldırım B. İletişim Araştırmalarında Yöntemler: Uygulama ve Örneklerle, Literatürk Akademia, s: 105-154.

Yurcu, G. & Kocakula, Ö. (2015). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Yalnızlığının Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi, *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 30-41.

Zeybek, E. (2021). *Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi*. (Tez No. 684609) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Ulusal Tez Merkezi].