

FACEBOOK YALNIZLIK REHABİLİTE MERKEZİ Mİ?

Sefa ERBAŞ¹

ÖZ

İnternetin hayatımıza girmesi ile yaşanan toplumsal dönüşüm, sosyal ağların bilhassa 2004’de Facebook’un dahil olmasıyla farklı bir boyut kazanmıştır. Facebook kullanımının kişiler üzerinde yol açtığı olumlu ve olumsuz durumlar ve davranış örüntüleri araştırılmaya başlanmış, Facebook’un kişileri yalnızlaştırdığı görüşü ile bu görüşü destekleyen araştırma verileri dikkat çekmiştir. Çalışmada görüşme tekniğinden faydalanılarak, katılımcıların yalnızlık algısı ve Facebook kullanımının yalnızlığı gidermede üstlendiği rol araştırılmıştır. Araştırmada katılımcıların, öncelikle yalnızlık kavramına, aile içi, arkadaş grubu ve romantik ilişkilerinde yaşanan yalnızlık duygusuna ilişkin görüşleri ortaya konulmuş, sonrasında görüşme verileri, kodlara dönüştürülmüştür. Yalnızlık kavramına ilişkin katılımcıların olumlu, olumsuz ve hem olumlu hem olumsuz bir yaklaşım sergilediği bulunmuştur. Ayrıca aile içi, arkadaş çevresi ve romantik ilişkilerde hissedilen ortak yalnızlık duygusuna sebep olan temel etken iletişimsizlik olup, başka unsurlar da etkili olmaktadır. Bazı katılımcılar, Facebook kullanımının yalnızlık duygusunu bastırmada faydası olduğunu düşünürken, bazıları sahte dünya yaratan bir mecranın yalnızlık duygusunu bastırmada etkili olamayacağını ifade etmiştir. Çalışmadan elde edilen verilerin sosyal medya kullanan bireylerin psikolojik tahlilini yapmaya çalışan araştırmacılara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Sosyal İlişkilerde Yalnızlık, Facebook, Görüşme

IS FACEBOOK A REHABILITATION CENTER?

ABSTRACT

The social transformation of the Internet with our lives has gained a different dimension with the inclusion of social networks especially Facebook in 2004. Positive and negative situations and behavioral patterns caused by Facebook using on people have been investigated, It is noteworthy that the research data supporting the opinion that Facebook has isolated individuals. By using interview technique, the loneliness perception of the participants and the role of Facebook use in loneliness were investigated. In the research, firstly, the opinions of the participants about the concept of loneliness, the feeling of loneliness in the family, the group of friends and the romantic relations, and then the interview data were converted into codes. It was found that the participants about the concept of loneliness were positive, negative and both positive and negative. In addition, the main factor that causes the feeling of common loneliness in the family, friends and romantic relationships is communication and other factors are effective. Some participants think that Facebook use can help to suppress the feeling of loneliness, while some say that a media that creates a fake world cannot be effective in suppressing the feeling of loneliness. It is thought that the data obtained from the study will contribute to the researchers who are trying to make a psychological analysis of the individuals using social media.

Keywords: Loneliness, Emotional Loneliness, Loneliness in Social Relations, Facebook, Interview.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü, sefaerbas@gmail.com ORCID: 0000-0003-3905-9248

Received/Geliş: 11/12/2018 Accepted/Kabul: 11/02/2019, Research Article/Araştırma Makalesi

Cite as/Alıntı: Erbaş, S. (2019), “Facebook Yalnızlık Rehabilite Merkezi mi?”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, cilt 28, sayı 1, s.1-16.

**“Yalnızlık bir durum olarak düzeltilebilir ancak
bir ruh hali olarak, tedavi edilemez bir hastalıktır”
(Vladimir Nabokov)**

“Bir daha asla yalnız kalmak gerekmiyor. Her an günde yirmi dört saat, haftada yedi gün yalnızlar kulübünden bir arkadaşına ulaşmak için sadece tek bir düğmeye basmak yeterli. Bu çevrimiçi dünyada hiç kimse asla uzak değil, herkes sürekli diğerinin emrine ve çağrısına hazır” Bauman’ın (2011), *Akışkan Modern Dünyadan 44 Mektup* adlı eserinde bahsettiği bu ‘çevrimiçi’ olma durumu, insanların artık yalnız kalma dehşetine kapılmayacağı, istediği zaman parmak uçları ile iletişime geçebileceği, yine parmak uçları ile iletişimi sonlandıracağı, sağı solu belli olmayan bir dünyanın insanlarını tasvir etmektedir.

İnternetin gelişimi ile yaşanan toplumsal dönüşüm, düalist bir anlayışla (olumlu-olumsuz) değerlendirilmektedir: İnsanların bilgiye erişimi, çevresinden haberdar olması, sohbet edebilmesi, tanıdık ve tanıdık olmayan kişilerle iletişime geçebilmesi, eğlenmesi, boş vaktini değerlendirmesi, alışveriş ve banka hizmetlerini yapabilmesi gibi hayatı kolaylaştırıcı rolünün yanı sıra yabancılaşma, yalnızlaştırma, atomize bireyler haline gelme, sanal bir gerçeklik ortamı yaratma, bağımlılık yaratma, ilişkilerin samimiyetsizleşmesi, başkalarının hayatına müdahale, dezenformasyon gibi olumsuz özelliklerle de eleştirilere hedef olmaktadır. Bahsedilen bu olumlu ve olumsuz görüşler, benzer şekilde Facebook için de yapılmaktadır.

Facebook’un dünya genelinde en fazla kullanılan sosyal ağ olması,² farklı alanlarla ilişkili (pazarlama, sosyoloji, psikoloji, iletişim) çalışmalara konu olmasını sağlamıştır. Özellikle Facebook, yüz yüze iletişim ve ikili arkadaşlıklar kurmakta problem yaşayan, ilgi alanlarına göre gruplar kuran, gruplara katılan ve sohbet etme imkânı bulan, fotoğraf ve video paylaşımında bulunan, oyun oynayan gençler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. (Özdemir ve ark. 2017). Sosyal ağların ücretsiz ve kolay kullanımı sayesinde gençler, boş zaman geçirme etkinliği olmasının yanı sıra kişilerarası iletişimden ve bazı durumlardan kaynaklı korku, kaygı, öfke ve yalnızlık gibi olumsuz duygulardan arınmak ve özellikle toplumsal statü ve rol beklentilerinden uzaklaşmak için sosyal medyayı bir kaçış olarak düşünebilmektedir. Sosyal medya aracılığıyla yalnızlık duygusundan uzaklaşabildiği ve fiziki birlikteliğe ihtiyaç duymadan iletişim kurabilmeye olanak tanınması göz önünde bulundurulduğunda yalnızlık duygusunu ‘rehabilitate’ edebildiği gibi olumsuz da etkileyebilir.

Çalışmada, yalnızlık kavramına ilişkin alan yazındaki tanımlamalara ve araştırmalara değinilmiş ve araştırmanın amacı doğrultusunda sosyal medya ağlarından Facebook’un yalnızlığı yaratıcı mı yoksa önleyici mi bir rol üstlendiği, görüşme verilerinden elde edilen kodların analiz edilmesiyle incelenmiştir.

² Facebook by the Numbers: Stats, demographics & fun facts, <https://www.omnicoreagency.com/facebook-statistics/> (Erişim Tarihi: 12.07.2018).

Yalnızlık

Yalnızlığa ilişkin; hakikate ulaştırıcı (Kierkegaard), kişinin kendi başına kalmasıyla bağımsız ve hür olacağı (Schopenhaur, 1999; Buber, 1923), başkaları tarafından dışlanma sonucu yaratıcılığın gelişebileceği (Sartre, Tillich, 1952), anlamın keşfine ve zor şartların üstesinden gelmeye katkıda bulunabileceği (Frankl), yabancılaşma, soyutlanma gibi duygulara yol açabileceği, yalnızlığın acı verici etkisinin yanı sıra (Sartre) coşku dolu bir tecrübeye de sebebiyet vereceği (Moustakas) gibi önemli düşünürlerin bilhassa olumlu ve olumsuz yaklaşımlarına rastlanmaktadır (Paula, 2011).

Yalnızlık, evrensel bir duygu olmakla birlikte, literatürde kişisel görüşlere ve kuramlara dayalı tanımlamalar yer almaktadır: Öznel ve psikolojik bir durumu ifade eden yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerinden edindikleri tatminsizlik sonucu ortaya çıkmakta, bireyin karakteri, sosyal çevresi ve yaşam tecrübelerine dayalı ortaya çıkan öznel bir duygu durumunu belirtmektedir (Özdemir ve ark. 2017). Geçtan'a (2014) göre yalnızlık; bir insanın tek başına yaşaması, toplumsal gruplara yabancılaşması, çevresi tarafından dışlanması, çevresiyle ilişkilerini en azına indirerek kendi seçimi ile izole yaşaması, anlaşılamadığını ve kimsesiz olduğunu düşünmesidir.

Yalnızlık; bilişsel³, davranışsal ve psikolojik sonuçlar ile açıklanabilmekte ve basit bir şekilde tek başınalık olarak düşünülmemektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Nüans farkı ile yalnızlıktan ayrılan 'tek başınalığı' Larson şöyle (Kızılgeçit, 2011) açıklamaktadır:

“Günlük hayatta, hemen hemen herkesin tek başına geçirdiği anlar vardır. Tek başına olma, diğerlerinden iletişimsel ayrılık ile tanımlanan tek başınalıktır. Yalnızlık ise, tek başına olma veya olmama durumunda ortaya çıkan daha öznel koşullardır. Tek başına olmanın objektif durumu, diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilme, subjektif durumu ise yalnızlıktır. Tek başına olma, kişinin kendini anlaması ve kendine dönmesi adına fonksiyonel olarak görülür ve bireyin varlığına bir anlam kattığı düşünülür”.

Yalnızlık kavramı bilişsel süreçlerle açıklanırken kişisel hayattaki değer, norm ve standartların toplumla ilişkisi de göz ardı edilmemelidir (Gierveld, 1998). Yalnızlık, alan yazında özellikle tek boyutlu (Russell, 1982) ya da sosyal ve duygusal olmak üzere iki bileşenle (Weiss, 1973; 1987; DeJong-Gierveld ve Tilburg, 2010; DiTommaso, Brannen ve Best, 2004; DiTommaso ve Spinner, 1997; Russell ve arkadaşları, 1984) ele alınmaktadır. *Tek boyutlu yalnızlık*, “Çeşitli ilişkilerin yoğunluk ve nitelik olarak eksikliklerinden kaynaklanan tek boyutlu bir yapı olarak” değerlendirilmektedir (Çeçen, 2007). *Sosyal yalnızlık*, dış çevre ilişkilerinden kaynaklı arkadaş, komşu, meslektaş ilişkilerinde yaşanan iletişimin istenen düzeyde kurulamaması, *duygusal yalnızlık* ise iç çevre aile, eş, sevgili ile güven eksikliğine ve samimiyetsizliğe dayalı bir iletişime geçilememesi olarak açıklanmaktadır (Eraslan ve Çapan, 2016; Çeçen, 2007).

³ Bilişsel süreçler, yalnızlık tecrübesinin fark edilmesi ve ayırımına varılması sonucu sosyal ilişkilerde arzulanan standartlar ve beklentiler arasındaki farklılık olarak tanımlanmaktadır (Kızılgeçit, 2011).

Yalnızlığı Gierveld (1998) üç boyutta incelemektedir: Öncelikle yakın bağıllık, boşluk ve tek edilmişlik hissi ile ilişkilendirilen 'yoksunluk'. İkinci boyutu, zaman perspektifi (insanların yalnızlığı ümitsizlik ya da değiştirilebilir ve tedavi edilebilir olarak yorumlanması, yalnızlıkları ile ilgili başkalarını veya kendilerini suçlamaları) olarak açıklanmakta. Üçüncü bileşen ise üzüntü, hüznün, utanç, suçluluk, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi farklı duyguları içermektedir (1998: 74).

Yalnızlık, toplumun %80'i gibi büyük bir kesiminde görülmektedir. 18 yaş altı, yetişkinlerin %40'ında ve 65 yaş üstü yaş grubunda daha fazla yalnızlıkla karşılaşmaktadır. Yalnızlık orta yaşlarda azalırken, yaşlılıkta tekrar yükselişe geçmektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Gençlerde yalnızlık duygusunun araştırılması, internet kullanımı ve daha spesifik bir ifade ile sosyal medyayı kullanım alışkanlıkları ile açıklanmaya başlamıştır.

İnternetin yaygınlaşması ve sosyal ağlar yoluyla kişilerarası iletişimin farklılaşması, yalnızlıkla ilgili alan yazına yeni kavramların eklenmesine sebebiyet vermiştir. Günümüzde en sık kullanılan, dünya genelinde %53 kadın, % 47 erkek⁴ oranına sahip sosyal ağlardan biri olan Facebook'un insanları yalnızlaştırdığına ya da yalnız bireylerin Facebook'u daha fazla kullandıklarına dair araştırmalar yapılmış(makta)tır. Aşağıda Facebook ve yalnızlık başlığı altında bu araştırmalara değinilmiştir.

İnternet Kullanımı ve Yalnızlık

Bir ayda 3000 mesaj gönderen ve gündelik hayattaki faaliyetleri on dakikadan fazla sürdüremeyip mesaj yazmakla zamanını geçiren bir kız örneğini veren Bauman, bu kızın duygularında (gülme, ağlamak, başkalarından ayrı nasıl yaşandığı gibi) bir körleşme yaşayacağını belirtir. 7/24 yalnızlar kulübünden bir arkadaşla çevrimiçi sohbet etmek, video ve resim paylaşmak, karşıdaki yanıt veremese bile başkası ile mesajlaşmayı sürdürülebilme birkaç tuşa basmakla mümkün olmaktadır. Herkes tarafından kolaylıkla kullanılan basit teknolojik aletler ve internet sayesinde 'Bir daha asla yalnız kalmayacaksınız' sloganı, yalnız kalmanın getirdiği kaygıyı ve depresifliği bertaraf edeceği vaadinde bulunmaktadır. (Bauman, 2011). Birkaç el ve parmak hareket ile dünyanın bir ucunda yaşayan kişilerle irtibata geçebildiğimiz gibi aynı evin içinde yaşayanlar da haberleşmelerini mobil telefonlar aracılığıyla, Kim'in Adası Filmi'nde olduğu gibi, sağlar hale gelmiştir.

İnternet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalarda, internetin hem faydalı hem de zararlı etkileri olduğu, çalışmalarla desteklenmiştir. Shaw ve Grant'in (2002) çalışmasında, anonim kişilerden oluşan katılımcılarla beş kez görüşülmüş ve bu kişilerin depresyon, yalnızlık, benlik ve sosyal destek alma düzeyleri araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre internet kullanımının önemli ölçüde depresyon ve yalnızlık düzeyini azalttığı (Baker ve Oswald, 2010; Lou, 2009; Lou 2012; Sheldon ve Gevorgyan, 2008; Sheldon ve Honeycutt, 2009), benlik ve sosyal desteği artırdığı bulunmuştur. Bazı araştırmalarda ise internetle depresyon, yalnızlık ve stres arasında karşılıklı bir ilişki olduğu (Kraut ve arkadaşları, 1998), sosyal endişe yaratması ile depresyon gibi bir

⁴ Facebook by the Numbers: Stats, demographics & fun facts, <https://www.omnicoreagency.com/facebook-statistics/> (Erişim Tarihi: 12.07.2018).

sonuca yol açabileceği (Moody, 2001; Morgan ve Cotten, 2004; Spraggins, 2009) sonucuna ulaşılmıştır (Song ve arkadaşları, 2014: 448). Kraut ve arkadaşları (1998) yaptıkları araştırmada, katılımcıların ev içinde aile üyeleri ile etkileşiminin azalmasına, sosyal çevresinin daralmasına ve depresyon ile yalnızlık düzeyinin artmasına yol açtığı gerekçesi ile internet kullanımına yönelik negatif bir bakış olduğunu bulmuştur. Nie ve Erbring (2000) ve Nie ve arkadaşları (2002), Kraut ve arkadaşlarının çalışmalarından elde ettikleri bulguları destekleyen sonuçlara ulaşmıştır: İnternet kullanıcısı olan Amerikalı aileler, aileleri ve arkadaşlarıyla internet kullanmayanlara göre daha az vakit geçirmektedir (Hamburger ve Hayat, 2010).

Yalnız ve yalnız olmayan bireylerin internet kullanımı ve bunun sosyal etkileşime etkisini araştıran Morahan Martin ve Schumacher (2003), yalnız bireylerin kendilerini yalnız, endişeli ve depresif hissettiklerinde çevrimiçi (online) olduklarını, duygusal desteği online arkadaş gruplarından aldıklarını bulmuştur. Benzer şekilde Amichai-Hamburger ve Ben Artzi de (2003) yalnız insanların yalnız olmayan insanlara göre daha büyük oranda internet kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu araştırma sonucu, internet kullanma motivleri (güdü) üzerine yapılan araştırmalarda, online mecraları kullanan yalnız insanların daha sosyal oldukları görüşü ile tutarlıdır (Hamburger ve Hayat, 2010). Online mecrada, bilgi elde etmenin ve eğlenmenin yalnızlıkla ilişkili olduğunu gösteren Whitty ve McLaughlin araştırmalarında, önceki araştırmalar ile benzer şekilde, online ortamın (sosyal ağların) yalnız bireyler için dünyadan bir kaçış olarak düşünülebileceğini belirtmiştir (Whitty ve McLaughlin, 2007). Sosyal ağların sunduğu olanakları Akyazı ve Ünal (2013) şöyle özetlemektedir:

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

Ülkemizde sanal ağlar ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran; Korkmaz ve arkadaşları (2014) üç faktörlü 20 maddeden oluşan bir sanal ortam yalnızlık ölçeği geliştirmiştir. Bu ölçekte, sanal yalnızlık faktörü altında beş madde (sanal ortamda kimse beni ilgilendirmiyor, sanal ortamda kimse beni gerçekten iyi tanımıyor, sanal ortamlardaki arkadaşlıklar bana sahte geliyor, sanal ortamlarda kendimi ifade etmekte zorlanırım, sanal ortamlarda gerçek ortamlara göre sık sık yanlış anlaşılırım) toplanmıştır. Doğan ve Karakuş (2016), “Romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlığın sosyal ağları kullanımını yordadığı fakat sosyal ilişkilerde yalnızlığın sosyal ağların kullanımını yordamadığı, aynı şekilde romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık ile sosyal ağların kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu” sonucuna ulaşmışlardır. Bayraktar ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin yalnızlık algısı ile sosyal ağları benimsemeleri arasında

anlamalı bir ilişki olduğu, öğrencilerin sosyal ağları kullanma sıklıklarına göre yalnızlık puanlarında da artış yaşandığı bulunmuştur.

Facebook ve Yalnızlık

Günümüzde sosyal olarak başkalarıyla İnternet tabanlı bağlantıya geçmenin en popüler yolu Facebook'dur.⁵ Facebook özellikle kişisel hikayeler yoluyla yeni ilişkilerin geliştirilmesi ve var olan ilişkilerin geliştirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Facebook'un dünya genelinde kullanımının yaygınlaşmasıyla bu sosyal medya aracına yönelik psiko sosyal araştırmalarda da artış yaşanmıştır. Yapılan bazı araştırmalarda, Facebook'un sosyal ilişki kurma becerisi düşük kişiler için olumlu sonuçlara yol açacağı örneğin, yeni insanlarla daha rahat ve kolay tanışma imkânı sağladığı bulunmuştur. Baker ve Oswald (2010), Facebook arkadaşlığının bireysel anlamda; sosyal desteği arttıran, tatmin, önem ve yakınlıkla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Facebook kullanımı ile ilgili yapılan bir diğer araştırmada, depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal değişkenler arasında negatif güçlü bir ilişki olduğu (Lou ve ark. 2012) sonucuna ulaşılmıştır (Song ve arkadaşları, 2014).

Yalnız bireylerin, yalnız olmayan bireylere göre daha fazla sanal arkadaşlıklar kurdukları ve duygusal destek almaya daha eğilimli olduğu (Morahan-Martin ve Schumacher, 2013), bir diğer çalışmada, öğrencilerin yalnızlıktan kurtulma çabasını Facebook kullanarak azaltmaya çalıştıkları görülmektedir (Lou, 2010; Lou ve ark. 2012'den akt Eraslan ve Çapan, 2016). 19-32 yaş aralığına sahip 7 bin kişi ile yapılan bir araştırmada, "Sosyal medyada fazla zaman geçirenlerin sosyal izolasyon yaşama ihtimalinin iki kat fazla olduğu", yüz yüze iletişimin yerini alabildiği ve arkadaşlarının mutlu yaşamlarına imrenerek bireylerin kendisini izole edilmiş hissetmesine neden olduğu (Brown, 2018)⁶ ortaya konulmuştur.

Facebook kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran Song ve arkadaşları (2014), Facebook kullanımının yalnızlığa neden olduğu ve bir diğeri de yalnızlığın Facebook kullanımına yol açtığı şeklinde kurulan iki hipotezli bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Araştırmalarında sosyal destek ihtiyacı ve utangaçlıktan duyulan yalnızlığın Facebook kullanımını artırdığını ayrıca her iki değişkenin (sosyal destek ve utangaçlık) yalnız bireyleri yüz yüze iletişimdense Facebook kullanımına yönelttiğini bulmuşlardır. Araştırmacılar, İnternet kullanımının insanları yalnızlaştırmasındansa yalnız insanların İnternet kullandıkları şeklinde yalnızlık ve Facebook kullanımı arasında bir ilişki yorumunun daha doğru olduğunu belirtmişlerdir (Song ve ark. 2014).

Çalışmada; Song ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmadan hareketle yalnız bireylerin Facebook kullanım eğilimleri ile Facebook kullanan kişilerin sosyal çevreden izole olduğu görüşü irdelenmiştir. Yöntem başlığı altında araştırmanın dizaynına değinilmiştir.

⁵ Digital in 2018: World's İnternet users pass the 4 billion mark <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> (Erişim Tarihi: 20.10.2018).

⁶ Brown, J. (2018). DERGİ - Sosyal medya insanı nasıl etkiliyor? <https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-42625744> Erişim Tarihi: (23.06.2018).

Yöntem

Çalışmada, bireylerin yalnızlık duygusuna ilişkin görüşleri ve yalnızlık duygusundan uzaklaşmada sosyal medya ağlarından Facebook'un üstlendiği rolü belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Facebook kullanımı, bireyleri yalnızlaştırmakta mıdır?
2. Bireyler, yalnızlık duygusundan mı Facebook kullanmaktadır?

Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yapılandırılmış görüşme tekniğine başvurulmuştur. Yapılandırılmış görüşmede; araştırmacı, katılımcılara yüz yüze araştırmacının amacına göre hazırlanmış soruları belirli bir sıra ile sorar (Karadağ, 2011). Katılımcılara ilişkin bilgilere ve araştırmanın amacına ilişkin alt sorulara aşağıda değinilmiştir.

Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın katılımcılarını belirlemek amacıyla nitel araştırma geleneği içinde ortaya çıkan amaçlı örneklemeden faydalanılmıştır. Bu örneklem tekniği, zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına imkân tanır. Amaçlı örnekleme, benzeşik bir örneklem oluşturma yolu ve belirgin bir alt grup tanımlamayı sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011, s. 109). Yalnızlık duygusu, hemen her yaş grubunda görülebilen bir duygu olmakla birlikte özellikle gençler arasında daha sık görülmektedir (Erözkan, 2009). Araştırma, 17-35 yaş aralığına sahip 58 Facebook kullanıcısı ile yüz yüze, ses kaydı alınarak yürütülmüştür. Bu yaş aralığının belirlenmesinde 18-29 yaş arası Facebook kullanıcılarının % 87'lik bir rakama sahip olması etkili olmuş⁷ ancak araştırmacının çevresinde yaptığı gözlem ile bu yaş aralığı genişletilmiştir.

Çalışmanın amacı doğrultusunda hazırlanan sorular; öncelikle katılımcıların, cinsiyet, yaş ve günlük Facebook kullanım sıklığını belirlemeye yönelik tanımlayıcı sorulardan oluşturulmuş, sonrasında yöneltilen sorular, alan yazında yalnızlığı açıklamada kullanılan sosyal ve duygusal yalnızlık bileşenlerine göre geliştirilmiştir:

1. Yalnızlığı nasıl tanımlarsınız?
2. Aile içinde hangi durumlarda yalnız kaldığınızı düşünürsünüz?
3. Arkadaş ortamında hangi durumlarda yalnız kaldığınızı düşünürsünüz?
4. Romantik bir ilişkide hangi durumlarda yalnızlık hissedersiniz?
5. Facebook'un yalnızlığınızı gidermede faydalı olduğunu/olacağını düşünür müsünüz? Nasıl bir faydası var?/Neden faydası olmadığını düşünürsünüz?

Yapılan çapraz tablo analizine göre, araştırmanın katılımcılarına ilişkin yaş, cinsiyet ve Facebook kullanım sıklığı verileri EK'de tablo olarak gösterilmiştir. Facebook kullanıcıları ile yürütülen araştırmaya toplamda 58 kişinin katılmış olup, katılımcıların 38'ini kadınlar, 20'sini erkekler oluşturmaktadır. Kadın katılımcılarından

⁷ Facebook by the Numbers: Stats, demographics & fun facts, <https://www.omnicoreagency.com/facebook-statistics/> (Erişim Tarihi: 13.07.2018).

14'ü 'günlük olarak' 2 saatlerini Facebook'da geçirdiklerini belirtmişlerdir. Kadınlar arasında Facebook kullanım sıklığı, fazladan aza göre sıralandığında: 2 kişi 5 saat (18 yaş-20 yaş), 2 kişi 4 saat (21 yaş-23 yaş), 6 kişi 3 saat, 8 kişi 1 saat, 1 kişi 20 dakika, 4 kişi 30 dakika ve 1 kişi de ara sıra Facebook kullandıklarını belirtmiştir. Bu değerlerde 'sürekli' ifadesinin 0 değer alması ile ve 5 saat dışında kullanım oranının olmaması dikkate değer verilerdir. Erkeklerden günlük en fazla Facebook kullanan 19 kişi, 2 saat zaman geçirdiğini belirtmiştir. Erkek katılımcılara ilişkin diğer değerler ise 1 kişi 5 saat (19 yaş), 2 kişi 4 saat (21 yaş-22 yaş), 6 kişi 3 saat, 3 kişi 1 saat, 1 kişi 3 dakika ve 1 kişi ara sıra Facebook kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu veriler arasında dikkate değer noktalar; 1 kişinin sürekli (21 yaş) , 1 kişinin ise 12 saat (33 yaş) Facebook'da zaman geçirdiklerini bildirmeleridir. Kadınların Facebook kullanım oranı, erkeklerden yüksek olmasına rağmen erkeklerin Facebook'da daha fazla vakit geçirdikleri (sürekli, 12 saat gibi) bulunmuştur.

Verilerin Çözülmesi ve Yorumlanması

Araştırmada, katılımcılarla yapılan görüşme verilerine ilişkin ses kayıtları, araştırmacı tarafından metin haline getirilmiş ve verilen yanıtlardan kodlar çıkarılmıştır. Kodlamalar, araştırmacı tarafından yedi ay sonra tekrarlanmıştır. Çalışmada görüşme tekniği kullanılsa da Bilgin'in ifadesiyle kodlayıcı aynı metni, farklı zamanlarda aynı şekilde kodlama yaparak içerik analizinin güvenilirliğini test edilebileceğini belirtmiştir (Bilgin, 2014). Araştırmanın güvenilirliğini test etmek için Cohen's Kappa formülünden (Keskin ve Çilingir, 2010) yararlanılmıştır.

$$K = (Fo - Fc) / (N - Fc)$$

Fo: Kodlayıcıların fikir birliğine vardıkları yargıların sayısını

Fc: Şansa bağlı olarak fikir birliğine varılan yargıların sayısını

N: Toplam kodlama kriterlerinin sayısını ifade etmektedir.

Bu endekse göre güvenilirlik düzeyleri: <0: Anlaşılamama, 0-0,2: Anlamsız, 0,4-0,6: Düşük, 0,6-0,8: İyi ve 0,8-1 arası çok iyi olarak ifade edilmektedir. Cohen's Kappa formülasyonuna göre araştırmanın güvenilirlik düzeyi: 0,96 olup bu değer 0,8-1 arasında olduğundan yüksek düzeydedir. Tablo 1'de katılımcılarının yalnızlık duygu durumları ve Facebook kullanımına ilişkin görüşlerinden elde edilen kodlar yer almaktadır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların genel yalnızlık algısı, aile içinde, arkadaş çevresinde ve romantik ilişkilerinde yalnızlığa ilişkin düşünceleri ile sosyal medya ağlarından Facebook'un bu süreçte rolü ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın temalarına ilişkin genel çıkarımlar şöyledir:

Yalnızlık Algısına İlişkin Görüşler

Yalnızlık algısına ilişkin katılımcıların görüşlerinden hareketle araştırmacı, kişilerin yalnızlığa ilişkin düşüncelerini alan yazında belirtilen *tek boyutlu yalnızlık*, *sosyal yalnızlık* ve *duygusal yalnızlık* olarak değil, genel anlamda olumlu, olumsuz

(sosyal ve duygusal paylaşımlarda yaşanan negatif durumlar) ve hem olumlu hem olumsuz yaklaşımlar olarak ele almıştır. Böyle bir ayırmda bulunulmasında; ‘kendini bulma sanatı’, ‘kendini dinleme’, ‘parasızlık’, ‘Allah’a mahsus’ gibi yalnızlığa ilişkin ifadelerin bu başlıklardan birinin altına yerleşemediği düşüncesi etkili olmuştur.

Yalnızlığa ilişkin katılımcıların olumlu, olumsuz ve hem olumlu hem olumsuz görüşleri; **Olumlu Yaklaşım:** Kendini bulma sanatı, kendini dinleme, korkunç değil, mutluluk, ruhu dinlendirmek, iç sesini dinlemek, kendine zaman ayırmak. **Olumsuz Yaklaşım:** Her an her yerde, çaresizlik, parasızlık, çekingenlik, aileden uzaklık, boşlukta hissetmek, sevdiklerinden ayrılık, tek kalmak, kalabalıkta yaşanan duygu, bilinmeyen bir mekanda kişi ya da olaya yabancı kalmak, güvenmemek, güvende hissetmemek, hayattan soyutlanmak, iletişim eksikliği, anlaşılammak, kendi başına yaşamak, mutsuzluk, dertleşememe, insanlardan soyutlanmak, asosyallik, problem çözmede yetersizlik, kendini tek görmek, izole, dertleşmemek, mutsuzluk, inanç zayıflığı, çokluk içinde yalnızlık, uçurum, duygusal karşılık görememek, ortak birlikteliğin olmaması, hayatı paylaşacağı kimse olmaması, kişiden kaynaklı, çöküntü, uyumsuzluk, boşluğa düşmek, kafa dengi bulamamak, kimsesizlik, aitlik hissedememek, yabancılık, kalabalık içinde bir başınlık, kendi kendine soru-cevap, bir başına gülmek, karmaşıklık, mutluymuş gibi gözükme. **Olumlu ve Olumsuz Yaklaşım:** Ruh halı, Allah’a mahsus, duygu, tercih, sessizliğin sesini duymak, kimsenin olmaması, psikolojik, ruh haline göre değişken, başkalarına ihtiyaç duymak, boş boş oturmak, sessizlik, öznel deneyim, hiçbir şey yapmamak, tanımsız.

Araştırmanın katılımcıları, yalnızlığa ilişkin görüşlerini Geçtan’ın (2014) yalnızlık tanımlamasında olduğu gibi genellikle olumsuz sıfatlar ile değerlendirmişlerdir. Ancak olumlu ve hem olumlu hem olumsuz yaklaşımlara ilişkin ifadelerden yalnızlığın; kişilerin düşünce planında olgunlaşmasına, kişilerden izole yaratım sürecine ve kişinin kendini dinlemesine katkıda bulunacağı görüşü de çıkarılabilmektedir.

Aile içi Yalnızlık Algısı

Katılımcılar, televizyon başında geçirilen süreyi aile içi yalnızlık göstergesi olarak belirtmeler de günümüzde ailenin masa başında ya da hep birlikte bulunduğu ortamda telefonları ile ilgilenmeleri, karikatürlere dahi malzeme olmuştur. Katılımcılar aile içinde yalnız kaldıkları durumları daha çok iletişim eksikliği, aileden uzaklık, ebeveyn kaybı ve ekonomik sorunlara bağlamışlardır.

Aile içi yalnızlığa ilişkin katılımcıların görüşleri; televizyon başında geçirilen süre, fedakarlığın görülmemesi, ortak etkinlikte aile fertlerinden birinin eksikliği, anne-baba ile çatışma, anlaşılammama, söz hakkının olmaması, hata yapıldığında kızılması, iletişim yetersizliği, arkadaş grubunun daha etkili olması, ortak düşüncede buluşammamak, fikrinin alınmaması (önemsenmeme), kuşak farklılığı, aileden bağımsız kararlar almak, sınav zamanlarında, fiziksel uzaklık, zorlama, saygı duyulmadığında, ilgisizlik, maddi sorunlar, ekonomik bağımsızlığın olmayışı, meslek tercihinde, amacın desteklenmemesi, şiddet, kısıtlanmak, kıyaslanma, kavgada, aile baskısı, saygı-sevgi eksikliğinde, dargınlık, manevi desteğin yetersizliği, yalnız başına karar almak, haksızlığa uğradığını düşünmek, yok sayılmak, duygusal ilişkide destek görememek,

isteklerin onaylanmaması, kardeşin isteklerinin gözetilmesi, sorunlar paylaşılmadığında, annenin yokluğu, değersiz hissedildiğinde.

Arkadaş Ortamında Yalnızlık Algısı

Arkadaş ortamında yalnızlık algısına ilişkin katılımcılar, arkadaş çevresinde sosyal medya ya da telefonla ilgilenilmesinin kendileri için bir yalnızlık duygusu oluşturduğunu ayrıca iletişim eksikliği, ilgisizlik, ekonomik sorunlar, sevgisizlik, saygı görememe, başarısızlık ve seçim yapma durumunda bırakıldıkları zamanları da yalnızlıkla ilişkilendirmişlerdir.

Arkadaş ortamında yalnızlığa ilişkin katılımcıların görüşleri; gruplaşma olduğunda, sözünün dinlenmemesi, düşüncelere saygı duyulmaması, ortak fikirlerde buluşamamak, dışlanmak (sohbete katılamamak), fikirlerinin önemsenmemesi, tercih, yok sayılmak, başka fikrin kabul edilmesi, yeni ortam, samimiyetsizlik, fikir ayrılığı, iki arkadaş arasındaki ayrımda, ilgisizlik, sosyal medya ile ilgilenilmesi, dert ortağı bulamama, başına buyruk davranıldığında, şakaya dahil olunmadığında, tutulan takımın farklılığında, siyasi tartışmalarda, güvenilmeme, sohbetlere çağrılmama, planlara dahil edilmeme, kendini küçümseme, kafa yapıları uymadığında, ego sahibi ve kibirli kişilerle bir arada olmada, kalabalık ortamlarda, sürekli eleştirildiğinde, küçük düşürülmede, yanlış arkadaş seçimi, parasızlık, başarısızlık, haklı iken haksız yere koyulma, dert ortağı olarak görülmemesi, sevilmemesi, muhabbet sarmadığında, konunun alakasız olması, eğitilmiş bir çevrede sohbet katılamama, etkinliklere katılamama, herhangi bir düşüncenin tarafı olmak, kurallara uyum, değer karşılığını görememe, karşıt bir grup olduğu hissedildiğinde, duygular aktarılamadığında, saygı görememe, iyi günde yanında kötü gününde yanında olmamalarıdır.

Romantik İlişkilerde Yalnızlık Algısı

Romantik ilişkilerde yalnızlık algısına ilişkin katılımcılar, diğer yalnızlık durumları ile benzer şekilde (arkadaş ve aile içi) iletişim eksikliğinin yalnızlığa yol açtığını diğer yandan ayrılık, ilgisizlik, kültürel farklılıklar ve cinsler arası farklılıklardan da kaynaklı yalnızlık duygusu yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Romantik ilişkilerde yalnızlığa ilişkin katılımcıların görüşleri; suskunluk, fikrin önemsenmemesi, ailesinden kıskanmak, vakit ayırmamak, arkadaş grubuna ilgisiz kalmak, çatışma, telefonla ilgilenildiğinde, umursanmamak, ayrılık, ümitsizlik, duygulara karşılık bulamama, kapalı kutu, duygusal yoksunluk, ilgisizlik, beklentinin geç karşılanması- karşılanmaması, mesafe, kültürel farklılıklar, yaşam tarzlarında farklılıklar, yanında olmaması, cinsiyetler arası farklılık, dalga geçme, tartışma, romantik olunmadığında, fikir ayrılığı, destek görememe, değersizleştirme, kendi isteklerini kabul ettirme, şiddet, önemli günlerde hatırlanmama, güvensizlik, kaybetme korkusu, iyi tanınmadığı düşünüldüğünde, sevgi ve saygı hissedilmediğinde, bir tarafın kendini haklı görmesi, sürekli taviz verildiğinde, aldatıldığında, jestin karşılığını alamamak, kıskanılma, bencillik, ortak zevklerin eksikliğidir.

Facebook ve Yalnızlık Algısı

Katılımcıların yalnızlık duygusu ile Facebook kullanımı arasındaki bağıntıya ilişkin iki ayrı görüş ortaya çıkmıştır: Faydası olduğunu düşünen grup; eğlenme, kendini

ifade edebilme, kafa dağıtma, başkaları ile tanışma, fotoğraf- video paylaşımı, başkalarını takip etme (stalker) ve haberdar olma vb. sayesinde yalnızlıklarının üstesinden geldiğini belirtmişlerdir. Faydası olmadığını düşünen diğer grup ise Facebook'a yönelik olumsuz görüşten dolayı yalnızlık duygusunun yok edilemeyeceğini hatta kişiyi daha da yalnızlaştıracağını, sanal ortamın gerçeklikten uzak sahte, -miş gibi duygu ve davranışlara yol açması sonucu samimi-yetsiz ilişkiler kurulduğunu/kurulacağını belirtmişlerdir.

Facebook'un yalnızlık duygusu ile başa çıkmada faydalı olduğuna yönelik katılımcılar, boş vakit değerlendirme, eğlenme, kişilerarası iletişim, daha rahat ifade edebilme, zaman öldürmek, gündemden haberdar olmak, paylaşımların çok fazla kişiye ulaşması, ergenlikte ilaç, sohbet, yeni/farklı kişilerle tanışmak, paylaşımları takip, oyun oynama, hasret gidermek, uzaktakilerle görüntülü görüşme, beğeniye destek olarak algılama, kişileri engellenme imkanı, benzer hobi- meslek-bölge-din-dil- ırk ve cinsle iletişim, çekingenliğe çözüm, kolay iletişim, kafa dağıtma, farklı gruplara dahil olma, aktivitelere katılma, aidiyet, video izlemek, can sıkıntısını gidermek, muhatap bulmak, insanların hayatını merak, ideal hayat kurgusu, kendime bir dünya kurmak, fikir danışabilmek, haberleşme aracı kişi belirtmeden konuşabilme, paylaşımların beğenilmesi, takdir edilmek, ego tatmini, fotoğraf paylaşımı, iletişim güçlüğünü yenme ile ifade etmişlerdir. **Facebook'un yalnızlık duygusu ile başa çıkmada faydası olmadığını düşünen katılımcılar görüşlerini**; amaçtan sapması, sanal ve yapay bir ortam, hastalıklı medeniyet, toplumsal uzaklık (asosyalleşme), kişilere ihtiyaç duyulması, daha da yalnızlaştırması, duygularda samimi-yetsizlik, anlık işe yaraması, oyalanma, zaman israfı, mutsuzken mutluymuş gibi yapmak, gerçek olduğunu düşünmemek, sanal kimlik, kültürel yozlaşma, yabancılaşma, problemlere çözüm sunmamak, yanlış arkadaşlıklar, güven duymamak, gerçek alemin yerini tutmaz, bağımlılık, ebeveyn ilişkilerini zedeleme, dokunamamak, yüz yüze sohbet edememek, gerçekle tutarsızlık, yalnızlık anlatılmaz- hissedilmez şeklinde ifade etmişlerdir.

Sonuç

“Yalnızlık, bireylerin tek başlarına kalmalarından daha farklı bir olgu olan kısa veya uzun süreli olarak hissedilebilen bir duygudur. Bu duygu bireyde açıklanamayan bir korku, sıkıntı, üzüntü veya ümitsizlik olarak kendini gösterebilmektedir” (Özatça, 2009). Bireyler, çevresindekileri ile samimi ilişkiler geliştiremediğinde, onlara güven duymadığında veya sosyal ilişkiler kurma olgunluğu gösteremediklerinde yalnızlık hissedebilmektedir (Erözkan, 2009). Alan yazında yalnızlığı sınıflandırmada çeşitli değişkenlerden, aile içi, romantik ilişkilerde ve arkadaş çevrelerinde gibi, faydalanılmakta ve özellikle günümüzde yalnızlığı tetikleyici unsurlardan biri olarak sanal medya kullanımı gösterilmektedir.

Çalışmada, sanal dünyanın en çok kullanılan ağı Facebook'un insanların yalnızlık duygusunu beslemede aracı rolü araştırılmış ve düalist bir yaklaşımın varlığı ortaya konulmuştur: Araştırmanın katılımcıları, Facebook kullanımının yalnızlık düşüncesini bertaraf ettiğine yönelik olumlu isim ve sıfatlardan faydalanırken, sahte dünya algısı yaratmasını da ya da kişiyi daha da yalnızlaştıracağını olumsuz isim ve sıfatlarla eleştirmişlerdir. Çalışmanın katılımcıları; özellikle boş vakitlerini değerlendirme, sanal aktivitelere katılma, eğlenme amaçlı kullanım, başkalarıyla rahat

iletişim kurma amacıyla Facebook’da zaman geçirmelerinin yalnızlık duygusunun bastırmaya olanak sağladığını belirtirken, madalyonun diğer yüzü çevrildiğinde yüz yüze iletişimin azalmasına, eğlence biçimlerinin değişmesine, boş zaman etkinliklerinin sanal ağlarda geçirilmesine neden olduğu ortaya çıkmaktadır.

“Bireyler artık kendi halinde sınırları olmayan sanal âlemde konumda, zaman, sorumluluk, ilişkiler ve iletişimde olma durumundan kendini soyutlayabilmektedir. Bu halinden zevk alarak ve rahatsızlık duymadan uzun süre kaldığından dolayı toplumdaki uzaklaşabilir, hatta toplumu da geride bırakarak gezindiği sanal ortamdaki ilişkileri de önemsemeyerek yalnız duruma gelebilmektedir” (Korkmaz vd., 2014).

Bireylerin yalnızlık durumunu internetle birlikte daha yoğun bir şekilde yaşadıkları ve internetin sunduğu imkanlar ile bu durumun desteklendiği; (Kraut vd., 1998), bağımlılık yarattığı (Özdemir vd., 2017) bireylerin sorunlarını çözmek, üzüntü ve endişelerini paylaşmak, yalnızlıklarını gidermek gibi durumlarda diğer insanlarla yüz yüze iletişime geçmekten ziyade sanal ortamlar üzerinden iletişime geçmeyi tercih eder hale geldikleri (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003; Özdemir ve ark., 2014; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003) savunulmaktadır. Çalışmadan elde edilen bir diğer önemli veri de bu görüşleri destekler nitelikte; katılımcıların arkadaş ortamı, aile ortamı ve romantik ilişkileri gibi yüz yüze iletişim halinde iken dahi karşısındaki(leri)nin televizyonla, telefonda kısaca medyada zaman geçirdiklerini ve bu durumun kendilerini yalnız hissetmelerine yol açtığını belirtmişlerdir. Günümüzde özellikle telefonsuz yapamayan ya da kontrol edemedi duramayan nomofobik kişilerle karşılaşmalarımız düşünüldüğünde araçlara bağımlı bir nesil içinde olduğumuz söylenebilir.

Kişiler evden çıkmadan dünyanın bir ucunda hiç tanımadığı kişi ve kişilerle fiziksel anlamda aynı ortamı paylaşmadan iletişime geçebilmekte ve sanal arkadaşları ile konuşabilmekte, oyun oynamakta, fotoğraf paylaşabilmekte, bir gruba ait olabilmekte ve ‘can sıkıntısı’ giderebilmektedir. Sahte dünya olarak tabir edilen sanal mecralar; sıkıntı, keder, endişe gibi olumsuz duygulardan uzaklaştırma, vaktin nasıl geçtiğini bilmeme, fiziksel ihtiyaç ve fiziksel bir aradalık dışında insanların diğer bütün ihtiyaçlarını tatmin etme ritüeli haline gelse de yüz yüze iletişimden ve fiziki yakınlıktan kurulan samimi ilişkiler, gerçek olmayan bir dünyanın duygu, düşünce, eğlence ve aidiyet hissine terk edilmektedir

Kaynaklar

- Akyazı, E. ve Ünal, A.T. (2013). İletişim Fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal Turkish Edition*, 3 (6), 1-24.
- Amichai-Hamburger, Y ve Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80.
- Baker, R. V. ve Oswald, L. D. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 873–889.

- Bauman, Z. (2011). *Akışkan modern dünyadan 44 mektup*. Habitus Yayıncılık: İstanbul.
- Bayraktar, D.M., Hopcan, E.P. ve Hopcan, S. (2013). Adoption of social networks and loneliness situations of candidate teachers. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 35-45.
- Bilgin, N. (2014). *Sosyal bilimlerde içerik analizi teknik ve örnek çalışmalar*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Çeçen, A.R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.
- Gierveld de J. ve Tilburg, T.van. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121-130.
- Tommaso E. ve Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: a reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22, 417-427.
- Tommaso, E., Brannen, C., ve Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119.
- Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak çok boyutlu yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Eraslan Çapan, B. ve Sarıçalı, M. (2016). Problemlerle facebook kullanımında sosyal ve duygusal yalnızlığın rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 53-66.
- Erözkan A. Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Geçtan, E. (2014). *İnsan Olmak* (14.bs). İstanbul: Remzi kitabevi.
- Gierveld, J de J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, (8), 73-80.
- Hamburger Amichai, Y. ve Hayat Z. (2010). The impact of the Internet on the social lives of users: A representative sample from 13 countries. *Computers in Human Behavior*, (27), 585-589.
- Hawkey, L.C. ve Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*, 40(29), 1-14.

- Karadağ, E. (2011). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan ölçme araçları: nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 311-334.
- Keskin, D. ve Çilingir, Z. (2010). Web sitelerinin globalizasyonu üzerine büyük global Amerikan markalarına yönelik bir içerik analizi uygulaması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İibf Dergisi*, 5(2): 51-66.
- Kızılgöçüt, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kim, W., Jeong, O. R. ve Lee, S. W. (2010). On social web sites. *Information Systems*, 35(2), 215-236.
- Korkmaz, Ö., Usta, E., ve Kurt, İ. (2014). Sanal ortam yalnızlık ölçeği (soyö) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U) Journal of Education*, 29(2), 144-159.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Lou, L. L. (2009). *Loneliness, friendship, and self-esteem: First-year college students' experience of using Facebook*. Unpublished doctoral dissertation, University at Albany, State University of New York.
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., ve McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105–117.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, (4), 393–401.
- Morahan Martin J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, (19), 659–671.
- Morgan, C., ve Cotten, S. R. (2004). The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *CyberPsychology & Behavior*, (6), 133–142. <http://dx.doi.org/10.1089/109493103321640329>.
- Nabokov, V. (1996). *The Stories of Vladimir Nabokov*. Knopf Doubleday Publishing Group.
- Nie, N. H., ve Erbring, L. (2000). *Internet and society: A preliminary report*. Stanford, CA: Stanford Institution for the Quantitative Study of Society.
- Nie, N. H., Hillygus, S. D., ve Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time diary study. B. Wellman & C. Haythornthwaite (Ed.), *The Internet in everyday life* içinde (215–244). Oxford: Blackwell.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

- Özdemir, S., Akçakanat, T. ve İzgüden, D. (2017). İnternet çağında sanal ortam yalnızlığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(19), 125-136.
- Paula, K. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. (Çev: Selçuk Zengin ve Muhammed Kızılgeçit). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), 217 – 229.
- Russell, D. (1982). The measurement of loneliness. Peplau, L.A. ve Perlman D (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (81-104). New York: Wiley.
- Russell, D., Cutrona, C.E., Rose, J., ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An exploration of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321.
- Shaw, L. H., & Grant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 5, 157–171.
- Sheldon, P., ve Gevorgyan, G. (2008). Men are from Mars, women are from Venus: Gender and personality differences reconfirmed in virtual reality. Paper presented at the annual meeting of the *NCA 94th Annual Convention*, San Diego, CA.
- Sheldon, P., ve Honeycutt, J. M. (2009). Unwillingness to communicate impact on motives for Facebook use. Paper presented at the annual meeting of the *International Communication Association*, Chicago, IL.
- Song, H., Kim, J., Omori, K. ve Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, (36), 446-452.
- Spraggins, A. (2009). Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence, predictors, and association with well-being. Unpublished doctoral dissertation, University of Florida.
- Wang, S. S., Moon, S., Kwon, K. H., Evans, C. A. ve Stefanone, M. A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on Facebook. *Computers in Human Behaviour*, 26(2), 226-234.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weiss, R.S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behaviour and Personality*, (2), 1-16.
- Whitty, Monica T. and McLaughlin, Deborah. (2007) Online recreation: The relationship between loneliness, internet self-efficacy and the use of the Internet for entertainment purposes. *Computers in Human Behavior*, 23 (3), 1435-1446.

Net Kaynakları

Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 28, Sayı 1, 2019, Sayfa 1-16

- Brown, J. (2018). Sosyal medya insanı nasıl etkiliyor? (23.06.2018 tarihinde <https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-42625744> adresinden alınmıştır)
- Facebook by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts, (Erişim 12.07.2018 tarihinde <https://www.omnicoreagency.com/facebook-statistics/> adresinden alınmıştır)
- Digital in 2018: World's Internet Users Pass The 4 Billion Mark (20.10.2018 tarihinde <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> adresinden alınmıştır)