



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN, YALNIZLIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE STRESLE
BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

SERAP ÜNAL

Danışman: Uzm. Dr. Özlem KIZILKURT

İstanbul, 2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN, YALNIZLIK, ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ
İLİŞKİSİ**

Serap ÜNAL
184102906

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Uzm. Dr. Özlem KIZILKURT

İstanbul-2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin, Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../2021

Serap ÜNAL

TUTANAK

Tez Sınav Tutanağı eklenecek.



ÖNSÖZ

Bireylerin sosyal medya kullanımıyla orantılı olarak çevresine ayırdığı zamanın azalması, yüz yüze iletişim yerine sosyal medya üzerinden iletişimi tercih etmesi, sosyal ilişkilerinin zayıflaması, günlük işlerini aksatacak zaman kaybı gibi durumlar yalnızlaşma ve stres gibi kavramları arttırabilmektedir. Ayrıca stres düzeyleri yüksek ve yalnız kişilerin sosyal medyayı daha fazla kullanabilecekleri düşünülmektedir.

Çalışma üniversite öğrencilerinin sosyal medya araçlarını; yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma bağlamında nasıl kullandıklarını ortaya koyması amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda aşırı kullanımdan kaynaklı sosyal medya bağlılığının bu kavramlarla ne kadar ilişkili olduğu araştırılmıştır.

Çalışmamı yaparken bana destek olan, bilgi ve tecrübeleri ile araştırmama ışık tutan danışmanım Uzm. Dr. Özlem KIZILKURT' a ve varlıkları benim için en büyük ilham ve mutluluk kaynağı olan, her zaman ve her konuda bana büyük fedakârlıklarda bulunarak beni sabırla destekleyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Serap ÜNAL

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin, Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkisi

ÖZET

Çalışmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya araçlarını; yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma bağlamında nasıl kullandıkları ortaya koymaktır. Bu doğrultuda aşırı kullanımdan kaynaklı sosyal medya bağımlılığının bu kavramlarla ne kadar ilişkili olduğu araştırılmıştır.

Çalışma tanımlayıcı araştırma modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak da anket tekniği kullanılmıştır. Taranan literatür doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık düzeyi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki, İstanbul İl genelinde kamu veya özel üniversitelerde öğrenim görmekte olan 18 yaş üstü öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen saha araştırması sonucu elde edilen veriler ile analiz edilmiştir. Çalışmada istatistiksel programlardan olan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) v23.0 paket programı kullanılmıştır. Analizde; normallik testi, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız grup karşılaştırması, pearson korelasyon analizi ve güvenilirlik analizleri kullanılmıştır. Tüm test sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda; üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık durumları arasında pozitif yönde ve anlamlı ($p \leq 0.01$), algılanan sosyal destek durumları arasında ilişki incelendiğinde negatif yönde anlamlı ($p \leq 0.01$), stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde ise pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($p \leq 0.01$). Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı yüksek düzeyde kullandıkları sonucuna da ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Medya Bağımlılığı, Stres, Yalnızlık.

The Relationship Between Social Media Addiction Levels, Loneliness, Perceived Social Support, and Coping with Stress Among University Students

ABSTRACT

The general purpose of the study is to use social media tools of university students; how they use it in the context of loneliness, perceived social support, and coping with stress. Accordingly, it has been investigated how much social media engagement arising from overuse is related to these concepts.

The study was carried out with a descriptive research model. Questionnaire technique was used as data collection tool. In line with the literature scanned, the relationship between social media addiction, level of loneliness, perceived social support and coping with stress was analyzed with the data obtained as a result of the field study conducted on students over the age of 18 studying at public or private universities in Istanbul. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) v23.0 package program, one of the statistical programs, was used in the study. In analysis; normality test, descriptive statistics, independent group comparison, Pearson correlation analysis and reliability analysis were used. All test results were evaluated at 0.05 significance level. As a result of the findings obtained; The relationship between social media addiction and loneliness of university students in a positive and significant way ($p \leq 0.01$), and a negative significant ($p \leq 0.01$) relationship between perceived social support status, and a positive and weak relationship between stress coping styles. has been determined ($p \leq 0.01$). It was also concluded that university students use social media at a high level.

Keywords: Perceived Social Support, Social Media Addiction, Stress, Loneliness.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

Yemin Metni.....	iii
Tez Kabul Formu.....	iv
Önsöz.....	v
Özet.....	vi
Abstract.....	vii
Kısaltmalar.....	x
Tablolar Listesi.....	xi
Giriş.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM – Kuramsal Çerçeve.....	3
1.1. Sosyal Medya Kavramı.....	3
1.1.1. Sosyal Medyanın Özellikleri.....	4
1.1.2. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları.....	6
1.1.2.1. Sosyal Medyanın Avantajları.....	6
1.1.2.2. Sosyal Medyanın Dezavantajları.....	7
1.2. Bağımlılık Kavramı.....	8
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı.....	9
1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Olumsuz Sonuçları.....	10
1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Tedavisi.....	11
1.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığına Kuramsal Yaklaşımlar.....	12
1.4. Yalnızlık Kavramı.....	13
1.4.1. Yalnızlığın Kuramsal Yaklaşımları.....	14
1.4.1.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	14
1.4.1.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	15
1.4.1.3. Bilişsel Yaklaşım.....	15
1.4.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	16
1.4.1.5. Rogers’in Danışman Merkezli Yaklaşımı.....	17
1.4.2. Yalnızlık Türleri.....	18
1.4.3. Yalnızlığın Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	19
1.4.4. Yalnızlığın Sonuçları.....	20
1.4.5. Yalnızlık İlişkisi ve Sosyal Medya İlişkisi.....	21

1.5. Algılanan Sosyal Destek.....	22
1.5.1. Alan Kuramı.....	23
1.5.2. Sosyal Destek Kavramı.....	23
1.5.3. Sosyal Destek Türleri.....	25
1.5.4. Sosyal Destek Kaynakları.....	27
1.5.5. Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Medya.....	27
1.6. Stres Kavramı.....	29
1.6.1. Stresin Kaynakları.....	30
1.6.2. Stresin Belirtileri.....	30
1.6.3. Stres Aşamaları.....	31
1.6.4. Stresin Sonuçları.....	32
1.6.5. Stresle Başa Çıkma.....	33
1.6.6. İnternet Bağımlılığı ve Başa Çıkma Tutumları.....	34
İKİNCİ BÖLÜM – Yöntem.....	36
2.1. Araştırmanın Modeli.....	36
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	36
2.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	36
2.4. Araştırmanın Değişkenleri.....	37
2.5. Veri Toplama Araçları.....	37
2.6. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	38
2.7. Araştırma Sınırlılıkları.....	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM – Bulgular.....	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM – Tartışma.....	59
Sonuç ve Öneriler.....	66
Kaynakça.....	68
Ekler.....	82
Özgeçmiş.....	91

KISALTMALAR

AİD : Aile Desteği

Akt. : Aktaran

ARD : Arkadaş Desteği

Hx : Hipotez

n : Sayı

ÖĞD : Öğretmen Desteği

S.S. : Standart sapma

SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

vd. : ve diğerleri

\bar{X} : Ortalama

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Geleneksel Medya ve Sosyal Medya Karşılaştırılması.....	5
Tablo 2: Sosyo-demografik Özellikler.....	40
Tablo 3: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları.....	42
Tablo 4: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarına İlişkin Normallik Dağılımı Sonuçları.	43
Tablo 5: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 6: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 7: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	46
Tablo 8: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Aylık Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması.....	47
Tablo 9: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması.....	48
Tablo 10: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Sosyal Medyayı Kullanma Sürelerine Göre Karşılaştırılması.....	50
Tablo 11: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Günlük Sosyal Medya Süresine Göre Karşılaştırılması.....	52

Tablo 12: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Korelasyon Karşılaştırması.....	55
Tablo 13: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeklerine İlişkin Güvenilirlik Analizi.....	57



GİRİŞ

Sosyal medya aracılığıyla bireyler gündelik yaşamlarını, duygu ve düşüncelerini, fotoğraflarını, videolarını paylaşılabilmektedir. Kişiler sosyal medya platformları ile kendi oluşturdukları içerikler hazırlamaktadır. Sosyal medyada paylaşılan gönderiler aynı zamanda sosyal medyanın temelini oluşturmaktadır. Kişiler gündelik yaşamlarını sosyal medyada gezinerek geçirebilmektedir. Farklı sosyal medya platformları bulunduğundan kişiler ilgilerine göre farklı alanlarda gezebilmektedir. Teknolojik açıdan değişim ve yenilikler gençleri etkilemekte ve bu durumda topluma yansımaktadır. Gençler gerçek hayattaki ilişkilerini bu ağlar vasıtasıyla yürüterek sosyal ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadır.

Sosyal medyada saatlerce geçirilen zaman gençleri çevrelerinden uzaklaştırmaktadır. İlk başlarda etkileri görülme bile zamanla yalnızlık duygusu yaşanmaktadır. Bu durum sonucunda ruhsal problemler ve bazı olumsuz durumlar görülebilmektedir (Seçim, Alpar ve Algür, 2014).

Bireylerin sosyal medya kullanımıyla orantılı olarak çevresine ayırdığı zamanın azalması, yüz yüze iletişim yerine sosyal medya üzerinden iletişimi tercih etmesi, sosyal ilişkilerinin zayıflaması, günlük işlerini aksatacak zaman kaybı gibi durumlar yalnızlaşma ve stres durumunu arttırabilmektedir. Ayrıca stres düzeyleri yüksek ve yalnız kişilerin sosyal medyayı daha fazla kullanabilecekleri düşünülmektedir.

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, gençlik için dokunmadan sevmeyi, varken yok olmayı, hayattan kaçmayı sağlamış neredeyse hayatın klavyeye sığılmış hali olmuştur. Çünkü internet bireyler için gelişimdir, bilimdir, özgürlüktür, iştir, gezidir, bankadır, gazetedir, kitaptır. Yaşamın her alanına nüfus eden internet, bireyin kimliğinin, kişiliğinin, benliğinin, geleceğinin oluşmasına, sosyalleşmesine sosyal çevresindeki iletişim örüntüleri ve etkileşimi kadar etkili olmaktadır (Ögel, 2012). Öncesinde internete girmeyenler bile diğerlerine uyma çabasıyla bu kitlenin büyümesini sağlamışlardır. Giderek büyüyen bu kitleyi oluşturan gençlerin sosyal medyaya ilişkin tutumları hakkında çeşitli faktörler kapsamında fikir sahibi olmak istendiğinden bu konuda çalışmaya karar verilmiştir. Bu açıdan araştırma konusunun bu alanda ki literatürel bilgiye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın önemini aynı zamanda araştırmanın örneklemini oluşturan İstanbul İli içinde faaliyet gösteren üniversitelerde öğrenim gören ve rast gele seçilen öğrencilerin sosyal medya bağıllık düzeyleri, yalnızlık düzeyleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeylerini ortaya konması ve sosyodemografik özellikleri ile ilişkili analizler sonucunda ulaşılan verilerin değerlendirilmesi bağlamında önem taşımaktadır. Son olarak alanyazın incelendiğinde sosyal medya ve yalnızlık duygusu üzerine yurt içinde ve yurt dışında çeşitli çalışmalar yapılmasına karşın; sosyal medya bağıllığının, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların yok denilecek kadar sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde de araştırmanın benzer çalışmalara yön gösterip kaynak niteliği taşıması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya araçlarını; yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma bağlamında nasıl kullandıkları ortaya koymaktır. Bu doğrultuda aşırı kullanımdan kaynaklı sosyal medya bağıllığının bu kavramlarla ne kadar ilişkili olduğu araştırılacaktır. Çalışma tanımlayıcı araştırma modeli ile yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise anket tekniği kullanılmıştır.

Bu kapsamda çalışma iki ana bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın literatür incelemesinin yer aldığı birinci bölümünde sosyal medya kavramı, bağımlılık kavramı, yalnızlık kavramı, algılanan sosyal destek ve stres kavramları incelenmektedir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise yöntem kısmına yer verilmektedir. Araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmanın hipotezleri, araştırmanın değişkenleri ve veri toplama araçları, verilerin istatistiksel analizleri, araştırma sınırlılıkları ve analiz sonucu elde edilen verilerin bulguları yorumlanmaktadır. Son olarak çalışma, konu ile ilgili genel değerlendirmenin yer aldığı sonuç ve tartışma kısmı ile tamamlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde sosyal medya kavramı, bağımlılık kavramı ve sosyal medya bağımlılığı kavramı, yalnızlık kavramı, algılanan sosyal destek ve stres kavramları incelenmektedir.

1.1. Sosyal Medya Kavramı

İnternet, bilgiye erişime de en kolay yol olmakla beraber, bilgisayarlar ve sosyal ağları kullanan kişiler arasında da bir bağ oluşturmaktadır. İnternet kullanımının artmasıyla günümüz sosyal medya kavramı da bu doğrultuda gelişme gösterir. Bu gelişme ile birlikte sosyal medya kullanma oranı da yükselir. Sosyal medya kişilere birçok fırsatı aynı anda sunmayı hedefler. Eğlence, bilgiye erişme, sosyal arkadaşlık bu hedeflerden birkaçıdır.

Sosyal medya hakkında çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Tektaş (2014) internet ortamında bireylerin farklı bölgede olan diğer kişilerle oluşturduğu bir bağ, gündelik hayatta uyguladığı jest ve mimikleri gösteren simgeler ve duygularını belirttiği sanal bir meca olarak ifade eder. Çingay (2015) kişilerin farklı bireyler ile bir bağ kurmak için aktif bir profil hazırlayarak belirli paylaşımlara sebebiyet verdiği online topluluklar olarak belirtir. Öztürk ve Talas (2015) kişilerin internet siteleri vasıtasıyla belirli formlarda (blog/sohbet siteleri) ortaya koydukları paylaşım ve diyaloglar şeklinde tanımlar. Pretti (2009) benzer hedefleri olan bireylerin fikirlerini paylaşabileceği ve birbirlerine katkı sağlayabileceği bir yer olarak belirtir. Solis (2010) ise sosyal medyanın ana içeriğini oluşturan fotoğraf ve videoların birçok kişi tarafından beğenilmesi, kaydedilmesi ve değerlendirmesi yoluyla kişiler arasında bir bağ oluşturduğunu, bu bağın ise sosyal medyayı teknoloji kategorisinde değerlendirmeyip bir sosyal bilim kapsamında değerlendirilmesi gerektiğini bildirir. Ortaya koyulan bu açıklamalar doğrultusunda sosyal medyayı bireylerin birbirleriyle iletişim halinde olduğu, yeni bakış açıların kazandırıldığı ve içeriklerin meydana getirildiği kitle iletişim aracı olarak tanımlayabiliriz.

Sosyal medya, kişilerin gereksinimlerini karşılamaının yanı sıra kişiyi psikolojik olarak da etkisi altına alır. Sosyal medyada fazlasıyla aktif olan kişilerin psikolojik bakımdan olumlu ve olumsuz etkiler ile karşılaştığını ifade edebiliriz. Kişi paylaştığı bir görsel üzerinden beğeni alma durumu ile yaşadığı hayatı sosyal mecradaki çevresinin onayına sunar. Telefon, tablet, bilgisayar vasıtasıyla bulunduğu yerde devamlı aktif olması sosyal ilişkilerini de olumsuz etkiler. Var olan problemlere ek olarak kişinin çevreyi dikkate alması (popülerliği önemsemesi) bu sebeple kıyafetlerini, konuşma şeklini ve gittiği mekânları değiştirmesi yine sosyal medya temellidir (Aktaş, 2017).

1.1.1. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medyayı eski dönem medya araçları ile kıyaslandığımızda, sosyal medyanın tek taraflı olmadığını görürüz. Sosyal medya, aktif olarak hayatımıza girmeden önce bireyler radyo, televizyon ve gazetelerden tek taraflı bilgi edinmekteydi, fakat medya kavramı sosyal kavram ile birleşince tek taraflı bilgi çift taraflı bilgiye dönüşerek yeni bir format kazandı. Bireyler aldıkları bilgileri çevresinde bulunan diğer bireyler ile paylaşmaya ve bu bilgilerin dönütünü almaya başladı. Böylelikle geleneksel medya içeriği değişim sürecine girmiş oldu. Geleneksel medya ile sosyal medyanın birbirinden farklı olduğu belirtmek olasıdır (Korkmaz, 2012). Bu sebeple geleneksel medya ve sosyal medyanın bir biri ile kıyaslaması Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Geleneksel Medya ve Sosyal Medya Karşılaştırılması

Geleneksel Medya	Sosyal Medya
Sabit ve değiştirilmez	Anlık güncellenebilir
Sınırlı ve gerçek zamanlı olmayan yorum	Sınırsız gerçek zamanlı yorum
Sınırlı, gecikmeli ölçüm	Anlık popülerlik ölçüm
Arşiv ve zayıf erişim	Arşive erişilebilir
Sınırlı medya karmaşı	Tüm medya karma hale getirilebilir
Bir kuralca yayımlar	Bireysel yayımcılar vardır
Paylaşımı desteklenmez	Paylaşım ve katılımı destekler
Denetim	Özgüllük

Kaynak: (Akar, 2010).

Geleneksel medya anlayışından birçok özelliği ile ayrılan sosyal medya, kullanıcılarına kendilerinin oluşturabileceği, zengin içeriklere (fotoğraf yükleme, video koyma, yer bildirme, diğer kullanıcılar ile bağ kurma) sahip bir platform olanağı sunar (Komito ve Bates, 2009). Sosyal medyanın sunduğu uygulamalarla bireyler, farklı kullanıcılara kendisini tanıtmaya, karşı tarafı tanıma hatta onlar ile aynı ortamda bulunma fırsatı yakalar. Sosyal medyanın bu niteliği sayesinde kişi sosyalleşme olanağını artırır (Akter, 2014).

Sosyal medya online medyanın yeni bir şekli olması sebebiyle aşağıdaki özellikleri bünyesinde barındırır (Mayfield, 2010).

- **Konuşma:** Sosyal medya kullan bireyler, diğer bireyler ile önceden bir tanışıklığının olup olmadığına bakmaksızın konuşabilmekte, bu durum ise sosyal medyayı daha çekici hale getirmektedir.
- **Açıklık:** Sosyal mecralardaki bireyler, istedikleri içeriğe ulaşmada sorun yaşamamakta, düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmekte paylaşılabilir, eleştiri ve tartışmalarına açık şekilde yön bulmaktadır.

- Katılım: Sosyal medya alanları, kullanıcılarının dönütte bulunmasına ve içeriğe katkı sağlamalarına sebebiyet vermektedir. Bu durum sosyal medya kullanımını fazlasıyla aktif hale getirmektedir.
- Topluluk: Sosyal medya vasıtasıyla topluluk oluşturma, oluşturulan topluluğa erişme gibi fırsatlar meydana gelmiştir. Topluluğa iletilecek olan bir bilgi, fotoğraf veya video hızlı bir şekilde iletilebilecektir.
- Bağlantısallık: Sosyal medya vasıtasıyla bireyler birbirleriyle bağ kurarak etkinlikler meydana getirmekte ve reklam veya herhangi bir gerekçeden kaynaklı çeşitli linkler kullanarak paylaşımlar arasında bağ kurabilmektedirler.

1.1.2. Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

Toplumların tutumlarını etkisi altına alan ve insan yaşamında stratejik bir konum edinen sosyal medya, bilgiye erişmedeki en kolay yollardan biri haline gelmiştir. Çevrimiçi sosyal medya ağları ve internet, bireylerin yaşam olanaklarını hafifletmenin yanı sıra belirli sorunları da arkasına katmaktadır (Bayzan, 2013). Yazınlar aracılığıyla ulaştığımız argümanlar, sosyal medyanın bizlere avantajlar ve dezavantajlar sunduğunu belirtmektedir. Aşağıda sosyal medyanın avantajlarına ve dezavantajlarına değinilmiştir.

1.1.2.1. Sosyal Medyanın Avantajları

Sosyal medya kullanmanın pek çok avantajı bulunmaktadır. Sosyal medya platformlarında paylaşılan çoğu bilgi seri ve daimi şekilde yenilenme göstermektedir. Sosyal medya ağlarını kullanmak oldukça basittir ve herhangi bir bilgi birikimine ihtiyaç bulunmamaktadır. Üstelik öne çıkan Facebook, Instagram, Twitter gibi sosyal platformlar kullanıcılarından belirli bir ücret talep etmeyip ve sadece kullanıcı profili ile kullanılır. Bu sosyal ağ platformlarını kullanan bireyler zaman ve mekandan bağımsız olup diğer kullanıcılar ile iletişim kurabilir (Sönmez, 2013).

Magsamen-Conrad ve Greene (2014), sosyal medya ve internet kullanmanın çevre ile iletişim kurmada zorluk yaşayan veya asosyal kişilerin diğer insanlar ile bağ kurmasına olanak sağladığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında sosyal ağları kullanan kişilerin duyuşsal bakımdan hafiflediği ve bu durumun gerçek yaşamdan bir kaçma hali

olarak görüldüğü araştırmalar tarafından ortaya koyulur (Cengizhan, 2015; Ekşi ve Ümmet, 2013).

Sosyal medyanın gelişme göstermesi eğitim sahasına da etkilemiştir. Bu bağlamda yeni modeller oluşturularak öğrencilerin uzaktan eğitimle veya sosyal medya aracılığıyla öğrenme durumlarına katkı sağlanmıştır. İnternet ortamında işlenen derslerde öğrencilerin daha aktif katılımları ve ilgili oldukları yine araştırmalar sonucu teyit edilmiştir (Baloğlu, 2015).

Günümüzde internetin oldukça hızlı olmasından sebebiyle, bireyler anlık şekilde birbirleriyle iletişim kurmaktadır. Dünyanın neresinde olursa olsun oluşan bir vaka çok hızlı bir şekilde yayılım göstermektedir. Bir başka açıdan sosyal medya, kişiye yıllardır göremediği çocukluk veya okul arkadaşını Facebook ya da Google aracılığıyla bulmasına da yardımcı olur. Kişilerin merak ettikleri, ilgilendikleri şeyleri bulma, uzmanlar ile iletişime geçme bu bağlamda çeşitli insanlar ile tanışma yine sosyal medyanın avantajları arasındadır (Seren vd., 2018).

1.1.2.2.Sosyal Medyanın Dezavantajları

Sosyal medyanın avantajlarının bulunduğu kadar dezavantajları bulunur. Bu dezavantajlar kapsamında; sosyal medyanın hızlı yayılımı ve bu yayılımın bireyin hayatı için olumsuz bir etken oluşturması, özel hayatın gizli kalması veya bu gizliliğin bozulması, kişilerin sosyal ağlarda normal sürenin dışında zaman harcaması ve bu durumun alışkanlık haline gelip kimlik sorunlarını doğurması ve oluşabilecek bilgi kirlilikleri gösterilebilir. Ayrıca sosyal ağlarda fazla vakit geçiren kişilerin kitap okuma oranlarının düştüğü ve kişinin fazla hareketsiz kalmasından dolayı fiziksel rahatsızlıklar ile karşılaştığı yine araştırmalar sonucunda saptanmıştır (Zenelaj, 2014).

Günümüzde sosyal medyayı kullanmayan insan yok denecek kadar azdır. Kişiler sosyal ağlarda günlük hayatlarını en ince ayrıntısıyla paylaşmakta, absürt bir olay karşısında bu durumu sosyal ağlarda anında video ve fotoğraf olarak yüklemektedir.

Kişinin sosyal ağlara bu denli bağlı olması, sosyal arkadaşlarının fotoğraf, video, link veya hikâyelerini takip etmesi fazlasıyla zaman almaktadır ve bununla beraber kişi yorgun düşmektedir. Kişilerin sosyal ağlarda bulunan arkadaş sayısındaki artış bilgi

kirliliğinin oldukça fazla olmasına ve kişinin bu ağlarda fazla zaman geçirmesine sebebiyet vermektedir. Ayrıca milyonlarca veri sosyal hesaplarda toplanmakta bu durum ise kişiyi olumsuz etkilenmektedir (Seren vd., 2018).

Sosyal medya ağları, özellikle genç kuşağın sosyal hayattan kopmasına, sosyal ağlara bağı kalmasına ve asosyalleşmesine sebep olmaktadır. Gerçek yaşam ile sanal yaşam arasındaki bağı ayıramayan genç kuşak, bu sorun doğrultusunda kötü niyetli kişiler ile iletişim kurmakta olup, oluşabilecek sorunlara sebebiyet vermektedirler (Dirik vd., 2012). Yine sosyal ağlarda fazla zaman geçiren gençler sosyal hayata adapte konusunda sorunlar yaşamaktadır (Argın, 2013).

1.2. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık; kişinin kendi istek ve arzularını kontrol altına alamaması sebebiyle bir objeye, bir olguya veya kişiye duyduğu istektir. Kişiyi fiziksel ya da psikolojik olarak olumsuz yönde etkilese de verdiği hazla karşı konulamaz hale gelmektedir. Bağımlılık durumu bir an da ortaya çıkmamakla beraber bir süreç sonucunda gerçekleşir. Doğru kullanılmama halinde oluşan medya bağımlılığı, kişinin sosyal ağları kullanmaya karşı içinde olan isteği yönlendirememesi olarak meydana gelmektedir. Sosyal ağları olması gerekenden fazla kullanan kişiler, bilişsel ve duyuşsal açıdan etkilenmenin yanı sıra çevre ile olan ilişkilerinde de sorunlar yaşamaktadır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda oluşan tüm bu olumsuzluklar karşısında kişinin yine sosyal medyayı aktif kullandığı ve bırakmak istemediği görülmektedir (Ermiş, 2017).

Young (1999), internet bağımlılığını sınıflandırdığı çalışmasında; sanal seks bağımlılığı, sanal arkadaşlık bağımlılığı, ağ bağımlılığı, sürekli veri yükleme, bilgisayar (oyun) bağımlılığı şeklinde ifade etmiştir.

Tarhan (2011) çalışmasında; bağımlılığı, zarar veren sonuçlar olmasına karşın dürtüsel istekler ile kişinin madde sanal alıştırıcılar ile entegre, tekrarlayıcı ve kronik beyin hastalığı olarak tanımlamıştır. Beyin hastalığı olarak ele aldığı bağımlılık insan beynin yapısına ve işleyişine zarar vermekte ve değiştirmektedir. Beynin ödül ihtiyacı kişinin hareketlerini tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, beyin yapısı içerisindeki haz ve zevk bölgelerinin kimyasal dopamin hormonu ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı

Ülkemizde ve dünyada sosyal medya bağımlılığı giderek artmakta olup özellikle gençler sosyal medya ağlarına yoğun ilgi göstermektedirler (Kırık vd., 2015). Bireylerin hayatlarında vazgeçilmez durumda olan sosyal medya ağları bireylerin yüz yüze olan iletişimlerinde azalmaya, sosyal ağ sitelerinde paylaşım kurmalarına, sosyal medya ağlarının ve internetin problemlili ve aşırı kullanımı bağımlılık sorunsalına neden olmaktadır (Gürmen, 2016).

İnternet bağımlılığı kapsamında, kişinin vaktinin çoğunu internette veya sosyal ağlarda geçirmek istemesi ve bu istekten ayrılamaması, kendine haz vermeyen durumlar ile karşılaştığında motivasyonunun düşmesi, aşırı gergin ve aşırı mutlu olma halleri veya çevreden kopma durumları gösterilebilir (Arısoy, 2009).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda internete bağlı olmayan kişiler vakitlerinin çoğunu eğitim-araştırma ve alışveriş sitelerinde geçirirken, bağımlı olan bireyler daha çok sohbet içerikli, film- müzik veya pornografik sitelerde vakit geçirdikleri saptanmıştır (Gününç ve Kayri, 2010).

Sosyal medya bağımlılığı ile alakalı dizinde birçok açıklama bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı Tutkun-Ünal (2015)'e göre, fiziksel, psikolojik ve davranışsal süreçler ile gelişim sağlayarak bireyin özel, iş/akademik, sosyal alan gibi hayatının çoğu yerinde karşılaştığı problemlere sebebiyet veren psikolojik bir sorundur.

Savcı ve Aysan (2017)'a göre ise sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal ağları sürekli kullanma isteği ve bu isteğini bir türlü tatmin edememe hali bu bağlam sonucunda kişinin sosyal çevreyle olan ilişkisindeki bozulmalar, bireyin agresif ve huzursuz halleri doğrultusunda yalan söyleme hali olarak açıklanır.

Sosyal medyanın aşırı kullanımı ile kişinin hayatındaki öncelikler ikinci plana atılmakta, aileleri, yakın çevre ve arkadaşlarını umursamama gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Andreassen vd., 2012). Mesajlaşma, iletişim kurma, zaman geçirme, oyun oynama, video izleme, müzik dinleme, fotoğraf paylaşımı gibi sosyal medyanın özelliklerinden kaynaklı bireylerin sosyal medya bağımlılık durumlarının da tetiklenebildiği ifade edilmektedir (Kırık, 2013).

1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Olumsuz Sonuçları

Bağımlılık deyince ilk akla alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı gelse de günümüzde hayatımızın her noktasında yer alan internet, insanlar tarafından çok yaygın olarak kullanılmakta ve aşırı ve problemlili kullanımdan kaynaklanan sorunları da beraberinde getirmesiyle birlikte internet bağımlılığı durumu artık azımsanmayacak bir problem olarak göz önüne gelmektedir (Erden ve Hatun, 2015).

Kandell (1998), internet bağımlılığını psikolojik bağımlılık olarak tanımlamakta olup bağımlılık açısından daha çok gençlerin risk grubunda olduğunu, internetin aşırı kullanımının kişilerde sağlık problemlerine yol açabileceğini, kişinin çevresi ile olan ilişkilerinde bozulmaların yaşanabileceğini ve zaman yönetimi konusunda da sorunlara sebep olabileceğini ifade etmektedir.

Vanucci ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sosyal medya günlük kullanım süresi ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal medya kullanım süresinin artması ile birlikte kişilerin sosyal kaygı düzeylerinin de aynı oranda artış gösterdiği bulgulanmıştır. Başka bir çalışmada sosyal medyada çok sayıda hesapları olan gençlerin, aileleri tarafından çocukları için daha çok depresif ve kaygılı olarak belirttikleri vurgulanmıştır (Barry vd., 2017). Primack ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada ise genç yetişkinlerin sosyal medya hesap sayıları artıkça depresyon ve kaygı düzeylerinin de arttığı belirtilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının etkileri incelendiğinde, kişilerin akademik başarılarında azalma ve iş performanslarında düşüş olduğu, kendine ve ailesine karşı sorumluluklarını getirme konusunda sıkıntı yaşadıkları ve psiko-sosyal gelişim işlevlerinde bozulmaların olduğu tespit edilmiştir. Sanal ortamlarda ya da sosyal medya ağlarında uzun süre vakit geçirmek, sanal ortamı düşünmek ve arzulamak, ortamdan ayrılamamak ve sosyal medya eksikliğinden kaynaklanan huzursuzluk ve yalnızlık duygusu diğer belirtiler arasındadır (Kırık vd., 2015).

1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Tedavisi

Yeni teknolojik gelişmelerin insan yaşamının kalitesini artırdığı düşüncesi var olsa da her yeni şeyin yeni problemleri de beraberinde getirdiği psikiyatristlerin örnek olay çalışmaları ve bunun sonucunda yapılan bağımlılığı önleyici çalışmalarla ön plana çıktığı belirtilmektedir (Çam ve İşbulan, 2012).

İnternet kullanımı mesleki ve kişisel yaşantılarımızın ayrılmaz bir parçası olduğu için sosyal medya bağımlılığına yönelik müdahaleler, çevrimiçi sosyal ağ platformlarının tamamen hayatımızdan yoksun bırakılması yerine, sosyal medya ve internetin kontrollü kullanımına odaklanılmalıdır. Diğer bağımlılık davranışlarında etkili ve kanıtlanmış olan tedavi yöntemlerinden olan kendi kendine yardım stratejileri, terapötik uygulamalar ve önlemler ve farmakolojik tedavi sosyal medya bağımlılığının tedavisinde de iyi sonuçlar verebilmektedir (Andreassen, 2015).

- Kendi kendine yardım stratejileri: Bireylerin internet üzerinden indirdikleri Cold Turkey, Self Control ve Freedom uygulamaları kurularak, kişinin kendi başına yapabileceği müdahalelerden bazıları, sosyal medyaya harcanan zamanın kısıtlanması, sosyal medyadan gelen bildirimlerin sessize alınması ya da kaldırılması, sitelere erişimlerin durdurulmasını sağlayan uygulamalara yer verilmesi, iş ortamında ya da okulda sosyal ağ platformlarına giriş yapılmaması, sosyal medya ağlarına belli zaman dilimlerinde erişim sağlanması, bu platformları kullanırken kişinin düşünce kalıplarını değiştirmesi ve sınırlar koyması gibi stratejiler olabilmektedir (Andreassen, 2015).
- Terapötik uygulamalar ve önlemler: İnternet bağımlılığının davranışsal bağımlılıklar kategorisinde biyopsikososyal bakış açısıyla ele alınması uygun olabilmektedir (Demetrovics ve Griffiths, 2012). Davranışsal bağımlılıklar içerisinde kabul edilen internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan yöntemlerden birisi de bilişsel davranışçı terapidir (Young, 2007). Bilişsel davranışçı terapi yönteminde yapılan oturumlarda, bireylerin kendi düşüncelerini fark edebilmeleri ve bağımlılık konusunda tetikleyici unsurları belirleyebilmeleri, işlevli olmayan bilişlerin ortadan kaldırılarak yerine daha işlevli ve sağlıklı bilişler ve buna bağlı olarak uygun davranışlar oluşturabilmelerini öğretebilmek

ve baş etme yöntemlerini geliştirmelerini sağlayabilmektir (Adanır Sürer vd., 2016).

- Farmakolojik Tedavi: İnternet bağımlılığı tedavisinde antidepressanlar, duygudurum düzenleyicileri, anksiyolitikler ve naltrekson kullanılmaktadır. En çok SSRI'lar (Seçici serotonin geri alımı inhibitörleri) tercih edilmektedir (Bozkurt vd., 2016). Bazı ilaçların da (Bupropion, Escitalopram, Metilfenidat) tedavide yararlı olduğu belirtilmektedir. Ayrıca internet ve oyun bağımlılığında kullanılan bupropion, escitalopram, metilfenidat gibi ilaçların da faydalı olduğunu öne süren çalışmalarda bulunmaktadır (Han vd., 2010).

1.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığına Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal medya bağımlılığının oluşumunu açıklamak için, Turel ve Serenko (2012), karşılıklı olarak dışlanamayacak üç temel teorik bakış açısını özetlemiştir:

- Bilişsel-davranışsal model: Bu model “anormal” sosyal ağın uyumsuz bilişlerden kaynaklandığını ve çeşitli çevresel faktörler tarafından güçlendirildiğini ve sonunda zorunlu veya bağımlılık yapan sosyal ağlara yol açtığını vurgulamaktadır.
- Sosyal beceri modeli: Bu model “anormal” sosyal ağın ortaya çıktığını vurgulamaktadır; çünkü insanlar kendi sunum becerilerinden yoksun olduğunda yüz yüze etkileşimler için sanal iletişimi tercih ederler ve sonuçta sosyal ağların zorunlu veya bağımlılık yapan kullanımına yol açmaktadır.
- Sosyo-bilişsel model: Bu model “anormal” sosyal ağın altını çizer. Çalışma, internetin öz yeterliliği ve eksik internet öz düzenlemesi ile birleştirilen olumlu sonuçların beklentisi nedeniyle ortaya çıkar ve sonuçta zorunlu veya bağımlılık yapan sosyal ağ davranışına yol açmaktadır.

Çalışmasında sosyal medya bağımlılığına kuramsal yaklaşımları derleyen Kuşay'a (2013) göre, bilişsel yaklaşım, bilgiye ulaşma konusunda bireylerin interneti ve sosyal medyayı sürekli kullanarak güven duygusu oluşturduğu ve uzun vadede bilgi kaynağı ve erişim metodu olarak görmesi sebebiyle bağımlılıkla sonuçlanan bir durum oluşturabilmekte, sahibi olduğu bilgiyi kontrol ya da alternatifleri değerlendirme amacıyla sosyal medyada sorgulama ihtiyacı bu yaklaşım ile açıklanabilmektedir.

Sosyalleşmek için günümüzde bireyler sosyal medyayı kullanmaktadır. Sosyal medyanın bireyleri, asosyalleştirdiği görüşü ortaya atılmakta ve bu görüşe karşı bireyleri sosyalleştirdiği ve ilişki kurmada kolaylık sağladığı görüşü de bulunmaktadır.

Sosyal medya ortamında, gerçek hayatta dışlanan görüşlerine saygı duyulmayan bireylerin daha çok kabul gördüğü ve sosyalleştiğini görebilmek mümkündür. Bireyler sosyal medya da olmak istedikleri gibi olunmasını ideal olarak düşündükleri gibi bulunmakta ve tanımadıkları kullanıcılarla kendilerini farklı göstererek iletişim kurmaktadır. Gerçek hayatta beğenilme, yetersiz görülme ve eleştirilip dışlanma korkusu yaşayan bireylerin sosyal medyaya bağımlı olmaları duygusal yaklaşım ile açıklanabilmektedir (Kuşay, 2013).

Davranışsal yaklaşım, bağımlılığı araçsal ve eylemsel olarak iki kategoride ele almaktadır. İçerikten bağımsız araçsal bağımlılık ile kullanıcılar bir beklenti içinde olmadan sadece sosyal medyada var olma kaygısı taşımaktadır. Gerçek yaşamda ilişkide olduğu bireyleri sosyal medyada da görmek ve bu ortamda da ilişkide olmak istemeleri araçsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Eylemsel olan bağımlılık boyutunda ise kullanıcılar sadece içeriklerin anlamlandırılması ya da alınmış olması ile ilgilenmektedir (Kuşay, 2013).

1.4. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlığı Rogers (1994) gerçekte bir bağı bulunmayan sadece kişinin bu durumu fark etmesiyle oluşan bir durum olarak ortaya koyar. Kişi toplumda etrafa karşı kendini kamufle eder ve etrafında bulunan insanların kendisini kabullenmesi için var olan kimliğinin dışında insanlar tarafından kabul edilen bir kimliğe bürünür. Bu bakımdan kişi fazlasıyla yalnızlık haline girer.

Yalnızlık sorunu döneminde en belirgin şekilde karşımıza çıkar ve insanlık için olumsuz etki oluşturur. Modern dünyanın getirilerinin öne çıkmasıyla özellikle gelişmekte olan teknolojiye uyum sağlama sürecinde bireylerde fazlasıyla zorluk yaşamaktadır. Birbirlerine güvenmeyip sosyal ilişkilerini kısıtlayarak daha gelişigüzel ilişkiler kurmaktadır. Bireyin bu sorunları yaşaması onu fazlasıyla etkileyecek olup sosyal, ailevi veya iş yaşamında yalnızlığa itecektir (Alkan ve Sezgin, 1998).

Yalnızlık, insan olmanın getirdiği tehlikelerden biridir. Kişi hayatının her dönemiyle yalnızlık duygusuyla karşılaşabilir. Bir insanın sevilmesi, değer görmesi ve benimsenmesi ihtiyacı toplum tarafından karşılanır ve doyum sağlanır. Bu ihtiyaçlarının yeterince doyum noktasına erişmemesi kişide yalnızlık halini meydana getirmektedir (Kozaklı, 2006).

Derdiyok (2015)'e göre yalnızlık, kişinin tek olması ile ilgili bir şey değildir. Kişinin yalnızlığı sadece etrafında insanların bulunmaması hali olarak görülmemektedir. Kişi kalabalık durumdayken bile yalnızlık duygusunu yaşayabilir. Yalnızlık, kişilerin birbiriyle olan iletişiminin sağlıklı olmaması ve hiç oluşmaması halinde meydana gelmektedir.

Yılmaz ve Altınok (2009), yalnızlık kavramını insanların birbirleri ile kurdukları ilişkiler bağlamında ele alarak kişilerin özelliklerinin de yalnızlık haline katkısı olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlık kişinin kendini diğer insanlardan ve çevreden soyutladığı durumda ortaya çıkan duygudur. Tek başına yalnızlık olabileceği gibi kalabalık içinde de yalnızlık oluşabilir (Yalaz Seçim ve ark., 2014).

1.4.1. Yalnızlığın Kuramsal Yaklaşımları

1.4.1.1. Psikodinamik Yaklaşım

Yalnızlık düşüncesi Freud'un psikoanalitik yaklaşımlarına dayanmaktadır. Freud yalnızlığı yaşam içgüdüsünün bireyin benliğine hapsolması olarak ifade etmiştir. Kendi merkezine çekilen birey kendini dış dünyadan soyutlamakta ve içsel bir durum oluşturmaktadır. Psikodinamik yaklaşıma göre bireyin egosunu aşırı koruma isteği, yalnızlık olarak ortaya çıkmaktadır (Gençtan, 1998).

Psikodinamik yaklaşımçılar çocukluk döneminde aile ilişkilerinin yalnızlık üzerindeki önemini vurgulamışlardır (Keser ve Karaduman, 2014). Fromm-Reichmann'a göre yalnızlık acı veren bir duygudur. Yalnızlık temelde aile içi iletişim ile ilişkilidir ve çocukluk deneyimlerine dayanmaktadır (Fromm ve Reichmann, 1990).

Sullivan'a (1953) göre is yetişkinlerin yaşadığı yalnızlığın temeli bebeklik dönemine dayanmaktadır. Sullivan (1953) kişilerarası yakınlık kurma ihtiyacının

bebeklik döneminde hissedildiğini ifade etmiştir. Bu dönemde hissedilen ihtiyaç anne ile kurulan ilişki ile giderilirken erken çocukluk döneminde yetişkin oyun arkadaşlarıyla, son çocukluk döneminde ise hem cins arkadaşlarıyla giderilmeye çalışılmıştır. Yakınlık kurma ihtiyacı ergenlik döneminde de devam etmektedir. Ergenlik öncesinde bu ihtiyacı kişi kendi cinsinden arkadaşlarıyla giderirken, ergenlik döneminde karşı cins ile gidermektedir. Diğer gelişim dönemlerinde yakınlık kurma ihtiyacının karşılanamaması durumunda yalnızlık yaşanabilir ancak Sullivan yalnızlığın en net halinin ergenlikten itibaren görüldüğünü söylemiştir.

1.4.1.2.Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu kuramcılar yalnızlığın evrensel bir duygu olduğunu ve bütün insanların yaşamlarının belli dönemlerinde varlık gösterdiğini ifade etmişlerdir. Varoluşçulara göre insanlar doğaları gereği yalnız oldukları için er ya da geç yalnız olmaya mahkûmdurlar. Varoluşçulara göre dünyada kimse bir diğerinin duygularını, düşüncelerini anlayabilecek durumda değildir (Tatay, 2015).

Yaşamın özünün yalnızlık olduğunu savunan Varoluşçular, hayatın sadece bireysel olarak yaşanabileceği üzerinde durmuşlardır (Armağan, 2014). Varoluşçular başlangıç noktasında insanın yalnız bir varlık olduğunu ve kimsenin bizim deneyimlerimizi bizim adımıza yaşayamayacağını söylemişlerdir. Varoluşçu yaklaşım yalnızlığı olumlu bir durum olarak değerlendirmektedir. Bireyin özgür kalabilmesi diğerlerinden ayrılabilmeyi başararak gerçekleşmektedir. Bu durum ise beraberinde yalnızlığı getirmektedir. İnsan hayatından sorumlu olduğu derece yalnızdır (Yalom, 2001).

1.4.1.3.Bilişsel Yaklaşım

Peplau, Miceli ve Morasch, bilişsel yaklaşımın öncüleridir. Normal insanlarda yalnızlık konusunu ele alan Peplau, bilişsel uyumsuzluk modeli ile yalnızlığı kişinin bakış açısına göre incelemektedir. Bilişsel yaklaşım ile kişi ilişkilerini nasıl algıladığına ve nasıl değerlendirdiğine odaklanmakta ve yalnızlığın sosyal ilişkilerdeki doyumsuzluktan kaynaklandığını ifade etmektedir (Özatça, 2009).

Bilişsel yaklaşımın temel konusunu yalnızlığın bilişsel süreçleri oluşturmaktadır. Kişinin mevcut ilişki uyumu ile hedeflediği ilişki uyumu arasındaki farklılık olarak değerlendirilmektedir. Farkın açıklığı ne kadar fazlaysa yalnızlık derecesinin de o oranda arttığı görülmüştür (Sermat, 1980). Bilişsel-Davranışçı yaklaşımda yalnızlık kişinin algıları, içsel yaşantıları çerçevesinde incelenmekte, kişinin duygu ve davranışları bilgi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca bireyin yalnızlığı nasıl yaşayacağını sosyal hayatında benimsediği prensipler etkilemektedir (Armağan, 2014).

1.4.1.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-Davranışçı yaklaşımı benimseyen kuramcılardan Young yalnızlık konusunda önemli çalışmalar yapmıştır. Young'a göre bireyler akılcı olmayan inançlarını ele alarak yalnızlığı önleyebilirler. Young çalışmalarında inançlara sahip kişilerin kendilerini değerlendirip, inançlarını tekrardan düzenlemeyi amaçlamıştır. Young'a göre kişi farklı şekillerde yaşayıp, farklı "yalnızlık grupları" içinde yer alabilmektedir. Young yalnızlık olgusuna neden olan tipik düşünceleri araştırarak bunları 12 gruba ayırmıştır (Young, 1982).

1. Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma: Yalnızlık duygusunu yaşayan bireyler dağınık ve güçsüzdür. Yalnız kaldıklarında kontrol edemeyecekleri durumların olmasından korkar ve bir şeylerin yolunda gitmediğine inanmaktadır.
2. Düşük Benlik Kavramı: Yalnızlık yaşayan bireyler kendilerini sevilecek bir birey olarak görmedikleri için ilişki kurmaktan çekinmektedir.
3. Sosyal Kaygı: Yalnızlık duygusunu yaşayan bireyler, diğer bireyler tarafından yargılanacaklarına ve onların yanında rahat hissedemeyeceklerine inanmaktadır.
4. Sosyal Uyumsuzluk: Yalnız bireyler sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna ve diğer bireyler tarafından sevilmediklerine inanmaktadır.
5. Güvensizlik: Çoğu yalnız birey, diğer bireylere güvenmediği için arkadaşlık kurmaktan çekinmektedir ve insanların çoğunun bencil olduğu düşüncesine inanmaktadır.
6. Sınırlama: Yalnız bireyler diğer bireyler tarafından anlaşılmadıklarını düşündükleri için duygu ve düşüncelerini kendi içlerinde saklamaları gerektiğine inanmaktadırlar.

7. Eş Seçiminde Problemler: Yalnız bireylerin karşı cinsle yakın ilişkide bulunma girişimleri yetersiz olması sebebiyle uygun olmayan arkadaş/sevgili seçiminde bulunmaktadır.
8. Yakınlığı Reddetme: Yalnız bireyler, tekrar incitilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan korktukları için tekrar incitilmektense yalnız kalmayı tercih etmektedir.
9. Cinsel Kaygı: İyi bir sevgili olmadıklarına inanan bireyler, seksin hemcinsi tarafından değerlendirildiği bir performans olduğuna inanmakta ve bu yüzden cinsel aktivitelerden kaçınmaktadır.
10. Duygusal Bağlanma İle İlgili Kaygı: Yalnız bireyler arkadaş/sevgililerinin duygusal isteklerini tatmin edemeyeceklerine inanmaktadır.
11. Pasiflik: Birey ilişkideki problemin kendisinden kaynaklandığını düşünmekte ve sürekli eleştirildiğine inanmaktadır. Bireyin arkadaşının/sevgilisinin kendisinden ayrılacağını düşünmesine sebep olmaktadır.
12. Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Yalnızlık yaşayan bireyler arkadaş/sevgililerine karşı yüksek beklenti içindedir. Beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığına sebep olmaktadır. Bu hayal kırıklığını yaşamaktansa yalnız kalmayı tercih etmektedir (Young, 1982).

1.4.1.5. Rogers'in Danışman Merkezli Yaklaşımı

Danışan-merkezli yaklaşımın kurucusu olan Rogers'a (1994) göre yalnızlık, bireyin diğer bireylerle hiçbir ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durumdur. Yalnızlık kişinin hiç kimse ile etkileşime girmemesi sonucunda oluşmaktadır. Bu yüzden kişiler, kişiliklerinin anlaşılamayacağı endişesi taşımakta ve bu durum çevrelerine göre hareket ederek kişiliklerini saklama eğilimine girmelerine neden olmaktadır. Kişi kendinin sevimsiz olduğunu, etrafındaki insanlar tarafından benimsenmeyeceğini düşündüğü için duygu ve düşüncelerini diğer kişilerle paylaşamamakta bu durum ise yalnızlık yaşamasına sebep olmaktadır.

Yalnızlıktan kurtulmanın tek yolu kişinin, tüm olumsuz yargı ve inançlarına rağmen kendi benliği ile yaşamayı göze alabilecek cesareti göstermesiyle gerçekleşecektir (Aksak, 2017).

1.4.2. Yalnızlık Türleri

Yalnızlık süreci tek bir oluşum halinde değildir. Yalnızlık tek olma durumu gibi anlaşılrsa bile kişi etrafında bulunan kalabalıkta da kendini yalnız hissedebilir. Kabalığın sadece sayı olması, kişilerin herhangi bir niteliğinin olmaması ve sağlıklı iletişim sürecinin oluşmaması kişiyi yalnızlığa sürükleyebilir (Karaduman, 2013).

Toplumun belirli kesimine göre yalnızlık kişinin eninde sonunda erişeceği bir durum olarak belirtilse de bazıları için yalnızlık kişinin çeşitli şekillerde ortaya çıkan gereksinimlerinin karşılanmaması ile ilgilidir. Bu sebeple yalnızlık çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır (Tanrıseven, 2014). Young (1982) yaptığı çalışmada doğrultusunda yalnızlığı üç kategoride belirtir:

1. Durumsal yalnızlık: Birbirleriyle kurdukları iletişimleri gayet güzel olan kişilerin ilişkilerinde yeterli doyum sağlamamaları halidir. Misal, boşanma halidir.
2. Geçici yalnızlık: Ani oluşan ve belirli bir zaman süren yalnızlıktır.
3. Kronik yalnızlık: Uzun zaman süren davranışsal ve duygusal bozuklukların sebep olduğu yalnızlıktır.

Yalaz Seçim, Alpar ve Algür (2014) yalnızlığı bedensel ve psikolojik yalnızlık olarak ele alırlar. Bedensel yalnızlık, Robinson Crusoe örneği temele alınarak kişinin yaşadığı alanda yek olduğu, etrafında bir bağ kuracağı kimsenin olmadığı yalnızlıktır. Psikolojik yalnızlık ise kişinin etrafında olan insanlara nazaran hala yalnızlık yaşama halidir. Teknolojinin gelişmesiyle beraber genç kuşak sosyalleşme ihtiyaçlarını internet ve sosyal medya üzerinden gidermektedirler. Günlerinin yarısından fazlasını sosyal medya platformlarında geçiren gençlerin etrafında olan diğer kişilerle bağlarının azaldığı ve yalnızlığa doğru adım attıkları görülür. Bu adım ise bedensel ve psikolojik sorunları da ardında getirmektedir.

Yıldırım (2006) tarafından incelemesini başlanan yalnızlık triad yalnızlıktır. Bu yalnızlığa sebebiyet veren kişinin yaşadığı depresyon ve korkulardır. Depresyon durumu kişide ani dönüşümler meydana getirerek kişiyi fazlasıyla yalnızlaştırmakta, kişi yalnızlaşarak depresyon ve korkuları daha da artmaktadır. Kişinin bu bağlamda mutlaka uzman tarafından destek alması ve ilaç kullanması gerekir.

1.4.3. Yalnızlığın Gelişimini Etkileyen Faktörler

Yalnızlığın gelişimini etkileyen faktörlerin kişilik özellikleri, sosyal faktörler ve bireysel faktörler bağlamında değerlendirilmesi ile ilgili belirlemeler aşağıda verildiği şekilde özetlenebilmektedir;

- Kişilik özellikleri, bireyin yalnızlık duygusuna sahip olmasını doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda konu ile ilgili araştırmalar doğrultusunda; içedönük, çekingen, dışsal denetime açık, özsaygı düzeyi düşük, utangaç ve olumsuz benlik kavramına sahip olan bireylerin, diğer bireylere göre kendilerini çok daha fazla yalnız hissettikleri belirlenmiştir (Çakıl, 1998).
- Sosyal faktörler, bireyin kendisini yalnız hissetmesine neden olan ve sosyal çevreden kaynaklanan faktörler olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda sosyal çevrenin bireye yaklaşımları, bireyi yalnızlığa itebilmektedir. Örneğin; yoğun sosyal ilişkiler yaşanması gerektiği düşüncesinin normalleştirildiği bir toplumda, görece daha az sosyal ilişki düzeyine sahip olan bireyler kendilerini yalnız addedebilmektedirler (Çiftçi, 1997). Oysa yalnızlık değerlendirmesinde, etkileşim sıklığından ziyade sosyal ilişkinin niteliğinin göz önünde bulundurulması daha doğru olacaktır.
- Bireysel faktörler, bireyin kişilik özellikleri dışında kalan özelliklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda birey; sosyal ilişkilerini kişilik özelliklerine göre değil de, zengin ya da fakir olmak gibi farklı bireysel özelliklerine göre sürdürmesi gerektiğini düşündüğünde, bu özelliklerine uygun ilişkiler kuramaması durumunda kendisini yalnız hissedebilmektedir (Çakıl, 1998).

Konu ile ilgili araştırmalar doğrultusunda, öğrenim düzeyi değişkeni ile yalnızlık olgusu arasında pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmalar kapsamında; öğrenim düzeyi yüksek olan bireylerin, görece daha düşük öğrenim düzeylerine göre kendilerini daha az yalnız hissettikleri belirlenmiştir (Alkan, 1996).

Konu ile ilgili araştırmalar doğrultusunda, medeni durum değişkeni ile yalnızlık olgusu arasında pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmalar kapsamında; bekâr olan bireylerin kendilerini daha az yalnız hissettikleri, eşlerini kaybetmiş ya da eşlerinden boşanmış olan bireylerin kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri bulgulanmıştır (Rokach, 2000).

1.4.4. Yalnızlığın Sonuçları

Depresyon yalnızlık duygusunun en önemli sebebi ve kaynağı olarak ifade edilmektedir. Bireyin en büyük ve gizli korkusu yalnızlık, başarısızlık korkusu, yalnızlığı meydana getirmektedir. Hep başarısız olma korkusu ile her eyleminde, çekingen kalır ve cesaret edemez. Sosyal Fobi, sürekli ve yoğun bir şekilde diğer insanların bakışlarında ve eleştirilerine maruz kaldığını, inanmakta ve bu durum kişinin okul, iş, arkadaş ve benzeri bütün hayatını olumsuz etkilemektedir (Yahyaoğlu, 2007).

Yalnızlık, günümüzde; depresyon, intihar, alkolizm, obezite, madde bağımlılığı ve okulu bırakma ile bağlantılı olan ciddi bir sorundur. Yalnızlığın bir sorun olarak tanınması, son zamanlarda özel olarak bunun için klinik tedavi geliştirme girişimleriyle vurgulanmaktadır. Yalnızlığın çeşitli kavramsallaştırılması, yalnızlığın, bireyin sosyal ilişkileri ile ilgili memnuniyetsizliğine ve bunun sonucunda ortaya çıkan sıkıntı, yoksunluk, caydırıcılık ve kaybolma deneyimlerine tekabül ettiğini ileri sürülmektedir. Yalnız bireylerin güvensizliklerinin, olumsuz kişi algılarının yanı sıra, tatmin edici ilişkilere ulaşmadaki başarısızlıklarını rasyonalize etme girişimlerinden kaynaklandığı ileri sürülmüştür (Rotenberg, 1994).

Duygusal ihmal sonucu yalnızlık yaşayan bireylerin özellikleri; birey kendini, çoğunlukla yalnız hisseder, diğer bireylerin, onu anlamadığını ya da anlayamayacağını düşünerek, yalnız kalmak ister, nedensiz mutsuz olur, sebebini açıklayamayınca rahatsızlık hisseder, kendini hiçbir yere ait hissedemez sosyal ilişkilerden kendini soyutlar, kendisiyle ilgili hayal kırıklıkları vardır, benliğini sürekli eleştirmektedir, mükemmeliyetçidir kendini açıklamakta zorlanır, sorunlu ilişkiler yaşamakta ve sonlandırmakta problem çekmektedir, tatminsiz ve endişeyle, duygusal karmaşa yaşamaktadır, benlik saygıları düşüktür, çevresine yardımcı olmaya çalışan ama dertlerini sıkıntılarını anlatmakta sıkıntı yaşayan kişilerin özellikleridir (Erol, 2018).

Yalnızlık araştırmaları, farklı mekanizmaların yalnızlığın sağlık ve refah üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini açıklamayı tercih ettiğini göstermektedir. Yalnızlıkla tetiklenen yavaş yavaş gelişen patofizyolojik süreçlerin çoklu fizyolojik sistemlerin sonucu olduğu gözlemlenmiştir (Cacioppo vd., 2003).

1.4.5. Yalnızlık İlişkisi ve Sosyal Medya İlişkisi

Ryan ve Xenos'un (2011) yapmış oldukları çalışmanın içeriğini, Avusturalya'da yaşayan 18-44 yaş aralığında 1635 sosyal ağ kullanıcısı oluşturur. Çalışma sonucunda, Facebook kullanan kişilerin, kullanmayan kişilere göre daha çok yalnız kalmaya meyilli oldukları saptanmıştır. Sosyal medyanın faal olarak kullanımı yalnızlık üzerinde pozitif etki sağlarken, sosyal medyanın az kullanımının yalnızlık üzerine negatif etki sağlamıştır. Aynı çalışmada Facebook kullanıcılarından yalnız olanların yalnız olmayanlara göre duygularını, düşüncelerini, ruh hallerini ve durumlarını göstermek için daha istekli oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, Facebook'ta durum güncellemesi yapmanın yalnızlık hissini azalttığı görülmüştür.

Al-Saggaf ve Nielsen (2014), 616 kadın Facebook kullanıcısının dâhil edildiği çalışmada sosyal medya ve yalnızlık arasındaki bağı incelemiştir. Ayrıca kullanıcıların kendilerini diğer sosyal medya kullanıcılarına tanıtmaları ve bu durumun yalnızlık ile olan ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak bu durumlar arasında ayırım tespit edilememiştir.

Pittman ve Reich (2016) sürdürdükleri çalışmada sosyal medyanın kullanımı ve yalnızlık arasında bulunan bağ araştırılmıştır. Araştırma akıbetinde Twitter gibi sözel paylaşım siteleri ve yalnızlık arasında bir bağ yokken, Snapchat, Instagram gibi iletişim ve yakınlığı kapsayan sosyal paylaşım ağları ile yalnızlık arasında belirleyici bir bağ olduğu görülmüştür.

Caplan (2003) 386 bireyin dâhil olduğu çalışma neticesinde, sosyal ağ vasıtasıyla oluşan etkileşimin, sosyal desteği ve iletişimi geri plana ittiği bu sonuç çerçevesinde de yalnızlık ve depresyon durumlarının meydana geldiği belirlenmiştir.

Şar, Göktürk, Tura ve Kazaz'ın (2012) düzenledikleri çalışma 569 yaşlı katılımcıdan oluşmaktadır. Bu çalışmada yaşlı kişilerin yalnızlık seviyesi ve internet kullanımını arasındaki bağ incelenmiştir. Araştırmanın neticesine göre, yalnız yaşayan katılımcıların yalnızlık seviyelerinin artışı olduğunu ve bu kişilerin internette daha fazla vakit harcadıkları tespit edilmiştir. Hatta bu kişilerin yalnızlıklarını azaltmak için interneti daha aktif kullandıkları belirlenmiştir.

Amaghani'nin (2016) yaptığı çalışmada ise öğrencilerin yalnızlık seviyeleri ve sosyal medyaya karşı düşünceleri incelenmiştir. Araştırma neticesi, öğrencilerin yalnızlık seviyelerinde artış görüldükçe sosyal medya tutum ölçeğinden edindikleri toplam puanın artışta olduğu, sosyal izolasyon puanının ise düşüşte olduğu görülmektedir.

1.5. Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek, kişinin kendisine biçtiği değer ölçüsünü çevresinde bulunan diğer bireylerden ihtiyaç durumunda edineceği bir yardım şeklinde ifade edilebilir (Bozgeyikli vd., 2010). Okyayuz (1999)'un ortaya koyduğu düşüncelere göre sosyal destek bilişsel ve duyuşsal sağlığı yapıcı şekilde etkilemektedir. Hatta sosyal desteğin sadece zor yaşam durumlarının akıbetine değil meydana gelme haline de tesiri olduğu ifade edilebilir. Sosyal destek kişinin gerginlik halini ortadan kaldırır ve zor bir durum ile karşılaştığında nasıl bir politika izlenmesi gerektiğini de meydana getirir (Ardahan, 2006). Algılanan sosyal destek kişinin yaşadığı tecrübeler neticesinde beyninin yaşadığı tatmindir. Bu doğrultuda kişi, var olan durumu değerlendirir (Dülger, 2009). Bu konuda ortaya koyulan çalışmalar incelendiğinde;

- Algılanan sosyal desteğin yeterli olması durumunda duyuşsal sağlığın pozitif açıdan etkilendiği sanılır. Furman (1996)'a göre kadınların algılanan sosyal destek düzeyleri erkeklere nazaran fazlasıyla yüksektir. Holt ve Espelage (2005)'e göre anne ve babalardan algılanan sosyal desteğin baskın olmasının, ergen kişilerin romantik ilişkilerde yaşadıkları sorunlarda sosyal destek sistemlerinin baskın olması sebebiyle korucuyu görev görmektedir.
- Eylon (2001)'e göre algılanan sosyal desteği düşük seviyede olan kişiler sorunlarını halletmesine yardımcı olacak ve durumun yeniden üstünden geçmeye faydalı olacak kişilerden mahrumdur. Eker, Arkar ve Yıldız (2001) sosyal desteği, kişinin sosyal kaynaklardan edinebileceği yardım olarak görmektedirler. Burada öne çıkarılmak istenen ise sosyal destek halinin fazlasıyla mühim olduğudur.
- Weiss'e (1974) göre sosyal bağlar içerik bakımından çeşitli ihtiyaçları karşılamaktadır. Bağlanmayla alakalı ihtiyaçları kişinin sevgilisi ya da karısı

karşılarken, arkadaşları ise sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Literatürde çok amaçlı kavranan sosyal destek; aile, arkadaş ve birey için önemli olan diğer kişiler olmak üzere üç şekilde ele alınır (Akt. Çeçen, 2008).

- Yıldırım (2006)'a göre kişinin edindiği maddi, psikolojik ve sosyal destekler bir bütün olarak sosyal desteğin kapsamı alanındadır. Colarossi ve Eccles (2003) ise kişinin arkadaş olarak yanında bulunduğu kişiden sosyal desteği fazlasıyla aldığını, fakat aynı durumun kişinin ailesinde bulunmadığını saptamışlardır.

1.5.1. Alan Kuramı

Sosyal destek kavramı ruhbilimci Kurt Lewin'in (1906-1947) alan kuramından oluşur. Lewin'e göre bireyin yaşam alanı, o birey için içinde bulunduğu olguların bütünüdür. Yaşam alanı olarak asıl kastedilen, kişinin gereksinimleri ve bu gereksinimlere dair edindiği duyuşsal ihtiyaçlardır (Akt. Şencan, 2009). Yapılan incelemelere göre kişinin karşı karşıya kaldığı birçok problemin asıl nedeni, yeteri kadar sosyal destek edinmemesindedir.

1.5.2. Sosyal Destek Kavramı

Sosyalleşme sürecinin insan yaşamındaki en bilinen niteliklerinden birisi, kişinin karşı karşıya kaldığı zor yaşam şartlarında, yanında ona destek olacak insanlara ihtiyaç duymasıdır ve sosyal destek kaynaklarının bu ihtiyacı temin etmesi halidir. Bireyler yaşamlarının çeşitli zamanlarında etrafında olan insanların desteğine gereksinim duyar. Sosyal destek kavramı birçok düşünür tarafından ele alınmış ve bu kavrama çeşitli yönlendirmeler verilmiştir.

- Lewin (1935)'in sosyal destek görüşü, belirli bir hedef doğrultusunda birleşen kişilerin aynı gayede ilerlemesi ve bu gayeye inanmaları sonucu oluşmuştur (Akt. Taşdan ve Yalçın, 2010).
- Johnson ve Saranson (1979)'a göre sosyal destek, kişinin etrafından bulunan diğer bireyler sağlıklı etkileşimde bulunması ve sosyal varlıklarından faydalanmaktır (Akt. Banaz, 1992).

- Sosyal desteğin bir diğere açıklaması ise kişinin sahip olduğu duygu ve düşünceleri, yaptığı davranışlarıyla alakalı olumlu dönüt almasıdır (Nakigudde vd., 2009).
- Kaner'e (2004) göre sosyal desteğin fonksiyonlarından birisi de ihtiyaç hissedilen durumları sağlayarak, kişide heyecan ve duygu durumunda konfor oluşturmaktır. Bir başka görevi ise bireyin yaşadığı sorunlar ile alakalı üstesinden gelmek için stratejiler ve çeşitli düşünceler oluşturmaktır. Sosyal destek bireylerin davranışlarıyla alakalı ölçümler yapmak, uyum sürecine destek olmak ve uyum sürecinde yaşanabilecek gerginliği azaltmak görevindedir. Ayrıca sosyal destek aileler için gerekli olan destek kaynaklarının ölçüsünü de göstermektedir.
- Sosyal destek, kişinin hedeflediği şeyi en iyi şekilde gerçekleştirme halinde yaşadığı zorluklar karşısında çevresinde bulunan insanların bu durumu atlattığı desteğe olan itimatı olarak görülebilir (Akt. Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Yapılan araştırmalar, kişilerin yükseköğretim döneminde karşılaştığı sorunların kişide psikolojik sorunlara sebebiyet verdiğini ifade eder. Bu süreç gergin bir süreç sayılmasının yanı sıra külfetli bir süreç olarak da görülür. Yükseköğretim dönemi bireyin ergenlik döneminin sone erdiği ve genç yetişkinlik dönemine adım attığı bir evredir. Bu bakımdan kişiye gelişimsel açıdan uyum süreci temin edilmelidir. Gelişimsel açıdan kişi, güçlük yaşadığı süreçte sosyal desteğe her zamankinden fazla gereksinim duyar.

Yapılan araştırmalar neticesinde sosyal kaygı ile sosyal destek arasında belirleyici bir bağ vardır. Algılanan sosyal desteğin yeterli şekilde temin edilmediği kişilerde sosyal kaygı seviyesinin ileri boyutta olduğu saptanmıştır. Okanlı (1999) ve Sorias (1988) sosyal destek kaynaklarını zararlı olarak düşünen kişilerin kaygı durumunu daha yüksekte yaşadıklarını ifade ederler. Araştırmacılara göre sosyal kaygı ergenlik dönemi boyunca kişide bulunur. Yükseköğretim ergenliğin sona erdiği ve genç yetişkinliğin başladığı bir süreç olarak kabul edilirse, bu zaman diliminde kişi etrafında bulunan diğere insanlar ile bir iletişim -bağ kurmakta zorlanır ve bu durumun kişide sosyal kaygıyı da fazlasıyla artırdığı ifade edilir (Subaşı, 2007).

Taylor ve diğerlerine (1996) göre sosyal destekten tatmin oluşturmamanın desteğin ihtiyaç durumunda temin edilmesi ve sürekli şekilde devam etmesi olarak belirtilir. Araştırma bulgularına kişinin ailesinden aldığı sosyal destek akademik başarıyı fazlasıyla etkilemektedir. Aksi durumda ise başarı oranında eksilmeler ve bu durumun getirdiği çeşitli sorunlar yaşanmaktadır. Taysi'nin (2000) saptadığı incelemelere göre ergenlik dönemi içinde bulunan kız çocuklarının erkek çocuklarına nazaran duygusallığı fazlasıyla yüksekte yaşadığı ve etrafından bu açıdan bir gereksinim talep ettiği düşüncesi ortaya koyulur.

Erim'e (2001) göre hayatın vuku bulduğu ilk andan itibaren bireyin anne ve babası tarafından temin edilen sosyal destek, kişinin psikolojik sağlığına etki eden bir unsurdur. Sosyal destekte saptana konulardan en mühim olanı bireye sağlanan desteğin uygun vakitte verilmesidir. Sosyalleşme ilk olarak ailede başlamaktadır ve aileden aldığı destek ile etrafında bulunan diğer kişilere bu desteği aşmaktadır.

1.5.3. Sosyal Destek Türleri

Literatürde sosyal destek ile alakalı olarak dört ölçü öne çıkar. Bu ölçüler yansıtıcı, materyal, duyuşsal ve bilişsel destektir. Yansıtıcı destek bireyin etrafında bulunan benzer kişilerden aldığı dönüt olarak kabul edilirken, materyal destek ise maddi olarak kabul edilen para verme olayıdır. Materyal desteği diğer destek türlerinden ayrı kılan özellik sorunları direk çözmeye elverişli olmasıdır (Budak, 1999). Yine birçok şekilde ele alınan sosyal destek türü vardır.

- Cohen'e (2004) öne sürdüğü sosyal destek çeşitlerinden olan duygusal destekte, yaşanan zor hayat şartlarının oluşturduğu stres üzerinde etkisi varken, stresli durumlar karşısında en güçlü etmenlerin duygusal, bilgisel ve araçsal olduğu belirtir. Stres durumu ile ilgili sosyal desteğin tesirinin ise değişebileceğini ifade eder.
- Cobb (1976) sosyal destek çeşidini duygusal, saygı ve ağ desteği şeklinde üçe ayırır. Ağ desteğini kişinin sosyal ilişkilerindeki etkili iletişimi, saygı desteğini bireye duyulan saygı, duygusal desteği ise birey ile alakalı olmak şeklinde tanımlar. Arkadaşlar ve aileyi yaygın yardım çeşidi şeklinde saptarken,

danışman ve öğretmen gibi bireyleri daha formal yardım olarak görür (Akt. Deveci, 2011).

- Sosyal destek sistemleri birçok şekilde açıklanabilir. İlk olarak doğal destek ve resmi destek olarak karşımıza çıkar. Doğal destek; olumsuz yaşam şartları karşısında kişiye destek olan anne-baba, arkadaş, akrabayı kapsarken, resmi destek yine olumsuz durumlarda erişilecek olacak kurumları kapsamaktadır (Gümüş, 2006).
- House (1981) sosyal desteği duygusal, değerlendirici, bilgisel ve araçsal olarak dört şekilde inceler. Sosyal desteğin duygusal boyutu kişinin anne-babasından ya da yakın arkadaşlarından aldığı manevi destektir. Değerlendirici destek, bireye karşı bilişsel olarak yapılan değerlendirmelerdir. Bilgisel destek, bireyin var olduğu olay ile alakalı akıl verme halidir. Araçsal destek ise maddi destek kapsamını ele almaktadır (Akt. Taşdan ve Yalçın, 2010).
- Yıldırım'a (2005) göre sosyal destek, yapısal ve işlevsel yardım şeklinde ikiye ayrılır. Yapısal destek kişinin olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldığında yardım talep ettiği kişiler olarak bilinir. Yardım talep ettiği kişilerin sayısı da yapısal boyut kapsamında incelenir ve bu kişilerin desteği fazlasıyla önemlidir. İşlevsel destek ise kişinin yardım ihtiyacının ölçüsü ve desteği kabul edip etmediğidir.
- Rosenfeld ve Richman'a (1997) göre yukarıda ifade edilen sosyal destek çeşitlerinin yanında farklı destek türleri de vardır. Bunlar; dinlenme, duygusal, duygusal meydan okuma, gerçeği doğrulama, görev takdiri, göreve meydan okuma, maddi ve kişisel yardım desteği şeklinde sınıflandırılabilir. Dinlenme desteği, kişinin herhangi bir zorlama haline bürünmeden, karşısına olan kişinin kendisini herhangi bir eleştiri yapmaksızın dinlemesi ve buna değin oluşan algıdır (Akt. Özdemir, 2013). Duygusal destek, kişinin çevresinde olan bireylerin varlığını hissettirmesi ve bu bağlamda ortaya çıkan destektir. Duygusal meydan okuma, kendisi ile bir muhakeme içerisinde bulunan bireye sosyal kaynağın bu durumu önemsemediğini belirterek desteklemesidir. Gerçeği doğrulama, belirli bir gereksinim talep eden kişinin karşısında bulunan diğer kişi ile aynı düşünce içerisinde olması ve bu durumun doğrulanmasıdır. Görev takdiri, bireyin çabalarının önemsendiğinin gösterilmesidir. Göreve meydan

okuma, belirli bir destek talep eden kişinin fikirlerine hükmederek gelişimine katkı sağlamasıdır. Maddi destek, sosyal kaynaklarından maddi bakımdan bir destek alınabileceğine dayalı bir ön görüdür. Kişisel yardım, bireyin belirli bir desteğe gereksinim oluşturması halinde çevresinde bulunan diğer bireylerden yardım göreceğine dayalı bir inanıştır (Akt. Özdemir, 2013).

1.5.4. Sosyal Destek Kaynakları

Kişinin etrafında olan bireyler, kişi için sosyal destek unsurudur. Literatürde sosyal destek unsuru olarak görülen kişiler aile, eş, komşu ve öğretmenler olarak sınıflandırılır. Sosyal destekten bireylerin çeşitli faydalanma şekilleri vardır. Lakin en öne çıkan sosyal destek çeşidi bilişsel, duyuşsal ve maddidir. Maddi destek para kaynağıdır. Duyuşsal destek sevgi ve şefkat gereksinimlerinin karşılanmasıdır. Bilişsel destek ise fikir üretmedir (Sorias, 1988).

Çocukluk döneminde sosyal destek düzeninde öne çıkanlar anne ve babalar iken bu durumun ergenlik döneminde yerini arkadaş gruplarına bırakmaktadır. McCreary, Slavin ve Berry (1996)'nin düşüncelerine göre zorlu hayat koşulları ile mücadele etmede yardımcı olan ilk arkadaş gruplarıdır. Arkadaş gruplarından alınan dayanak kişinin benlik duygusunun tatmininde önemli rol oynamaktadır (Akt. Eroğlu ve Peker, 2011). Colarossi ve Eccles (2003) ise arkadaş çevresinden alınan sosyal desteğin kişiye olumlu doğrultuda destek olduğunu, fakat aile sosyal desteğinin, arkadaş çevresinin verdiği kadar öne çıkmadığını ifade etmektedirler.

Yapılan araştırmalar baz alındığında zorlu koşullar ile başa çıkmada sosyal destek önemli bir konumdadır. Zira sosyal destek, zor durumda olan kişinin yaşayacağı fizyolojik ve psikolojik reaksiyonlardan kişiyi koruma halindedir (Terzi, 2008).

1.5.5. Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Medya

Stres yaratan durumlarla baş etmeye çalışan bu durumları aşılmaz zor engeller olarak gören genç için kimi zaman anne babadan kimi zaman arkadaşlarından kimi zaman öğretmenlerinden algıladığı sosyal destek en önemli konuma gelir, böyle durumlarda bireyin sosyal ağları ona yardım edebilir. İletişim şeklinin değişmeye

başladığı günümüz dünyasında ise bu sosyal ağların sanallaştığı söylenebilir. Birey geri bildirim alabildiği bu ortamda sorunları çare arayabilir, sorunları farklılaşabilir, kendisine karşı geliştirdiği tutum değişebilir (Akkaya, 2011).

Bireyin sosyal doğumu ailede başlar ve ilk statüsünü ailede kazanırken, arkadaşlar sosyalleşmesinin ikinci adımı olarak okulla etkisini hissettirmektedir. Kitle iletişim araçları da sosyalleşmeye katkı sağlayanlar arasındadır. Günümüz dünyasında “Onsuz yapamam” konumunda olan internet ise katkı sağlamaktan öte sosyal dünyayı önümüze sermektedir. Sosyal ihtiyacın en yüksek fonksiyon olarak gerçekleştiği internette “ihtiyaç duyulan her an” sloganı sayesinde farklı ihtiyaçlara da cevap verebilen sosyal destek kaynağı durumu görülebilmektedir. Özellikle aile ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerin internetteki sosyal faaliyetlere ailede sorun olmayan bireylere göre daha çok başvurduğu düşünülmektedir (Bayraktutan, 2005).

Sorun internet değildir, önemli olan nasıl kullanıldığıdır ve amacının dışında bir kullanımda ergenlik dönemindeki bireyler için sorunlar oluşturabilmektedir. Cinsel içerikli yayınlar, yasal olmayan yollardan dosya paylaşımı, propagandalarla karşılaşma, magazin ağırlıklı bilgi akışı, özel hayatın istismarı gibi gençlerin gelişimini etkileyen durumlarla karşılaşmakta psikolojinde olumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir (Çolak vd., 2011).

İnternet gençliği, hayatına interneti ve bilgisayarı yerleştirip bu sayede oyun oynayan, sohbet eden, sanal topluluklara katılan, haberleşen, bilişim ve iletişimi bu sayede sağlayan sanal ortamda sosyalleşen genç insanların oluşturduğu gruptur. İnternete ve bilgisayara bu denli yoğunlaşan, sanal ortama sürekli dâhil olan bireylerin sanal ilişkilerinin arttığı gerçek hayattaki ilişkilerinin zayıfladığı aynı zamanda gerçekliğin yitirilip bireylerin yalnızlaştıkları düşünülebilir. Ergenlik çağı özellikleri nedeniyle aile ile paylaşımın azalması, arkadaşlıklar kurmanın güçleşmesi, içe dönen ve yalnızlığı aşırı yaşayan bireyler internete bağımlı olabilmektedirler çünkü yalnızlıklarını giderdikleri bir yer bulmuşlardır (Karaca, 2007). Tüm bu nedenlerle genç yaşta sosyal ağ sitelerine dâhil olan gençlerin sosyal gelişimlerinin izlenmesi ve ne düzeyde olduğunun saptanması önemli hale gelebilmektedir (Satıl, 2011)

Çağımızın getirisi yalnızlık duygusundan sosyal medyanın müdavimi olarak kurtulmaya çalışan bireyler farklılıkları ortaya koymak için video, fotoğraf paylaşır, anlık iletilerde bulunur. Hâlbuki birçok kullanıcı farklılığını ortaya koymak için aynı

yolları izlemektedir. Gerçek dünyada ihtiyacınız olmayan önemsemediğiniz bir bilgi sosyal medyada anlamlı olabilmekte önemseyebilen konuma gelebilmektedir. Örneğin, sıklıkla görmediğiniz belki bir iki sefer konuştuğunuz birinin doğum gününü kutlar, paylaşılan videodan en sevdiği parçayı öğrenip, almak istediği arabanın modeli hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. Yeni aldığı elbise ile ilgili sohbetler bireyi önemli hissettiren fark edildiğinin göstergeleri, ipuçlarıdır. Herhangi bir sebeple sosyal medya kullanılmakta popülerliğini arttıran bireylerin sosyal medyayı da popüler hale getirdiği görülmektedir (Kızılarıslan, 2012).

1.6. Stres Kavramı

Stres sözcüğü 1900'lü yılların başından beri ruhsal ve bedensel açıdan değişikliklere yol açan durumları tanımlamak için kullanılmaktadır. Uzun zaman boyunca değişiklik gösteren koşullara ayak uydurmaya çalışan stres olgusu insanoğlunun hayatında her zaman kendine yer edinmeyi başarmıştır. Daha önceleri savaşlar ve çeşitli salgın hastalıklar strese neden olan faktörler olarak insan hayatında yer ediniyorken zamanla değişen hayat şartları, strese neden olan kaynakları da değişime uğratmıştır. Teknolojik değişim ve gelişimin yanında sosyo-ekonomik yapıda meydana gelen değişimlerle birlikte değişik stres kaynakları insan hayatındaki varlığını sürdürmeyi başarabilmiştir (Yılmaz ve Ekici, 2003).

Yapılan literatür taramalarında, üzerinde uzlaşılan bir tanımı olmadığı görülmekle beraber Stres; insanların fiziksel veya psikolojik açıdan tehlike arz eden olaylarla karşılaşmaları durumunda meydana gelen ya da fiziksel ve ruhsal açıdan organizmanın sınırlarının zorlanması, tehdit edilmesi, çatışmaya düşmesi, huzursuzluk hissi yaratması gibi zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Davison ve Neale (2004) ise stresi en geniş ifadeyle biyolojik ya da psikolojik sayılabilecek olumsuz ya da zararlı bazı uyarıcılar olarak tanımlamaktadır.

Stres tepkisinin kökeninde bireyin hayatında oluşan değişikliklere uymaya çalışma çabası vardır. Meydana gelen değişiklikler ve akabinde bu değişikliklere karşı gösterilen uyum çabasının artması bireyin durumu algılama ve anlamlandırma seviyesine göre ortaya çıkacak stres tepkisini de artırmaktadır. Stresle baş etme

mekanizmaları stresin ardından ortaya çıkan kişinin benlik saygısındaki zedelenme ve ortaya çıkan gerilimi önlemektedir (Bulut, 2005).

1.6.1. Stresin Kaynakları

İnsanlar için stres faktörleri kişiden kişiye de farklılık gösterebilir. Bu durum kişilerin çevresinde gelişen olayları nasıl yorumladığıyla ilgilidir. Günümüz toplumlarında birey tarafından maruz kalınan stres kaynakları bireyin doğrudan kendisi ile ilgili olan kişisel, çalışma ortamı ile ilgili olan örgütsel ve çevresel faktörler ile ilgili olan olmak üzere üç grupta sınıflandırılabilir (Güçlü 2001). Bunlar;

1. **Kişisel Stres Kaynakları:** Bu gruptaki stres kaynakları, bireyin biyolojik ya da fizyolojik özellikleri ile bağlantılı olabilir. Bu kaynaklar, bireyde çeşitli fizyolojik bozukluklar ve hormonal denge düzensizliklerinin sonucu olarak oluşan biyolojik stres kaynakları olabilirken, hayat şartlarının bireye yüklediği ekonomik yetersizlikler sonucu temel ihtiyaçların karşılanamaması ve strese yatkın kişilik özelliklerine sahip olma gibi psikolojik stres kaynakları da olabilmektedir.
2. **Örgütsel Stres Kaynakları:** Bireyin eğitim ve çalışma hayatı ve ortamı ile ilgili stres kaynakları, ağır iş yükü ve çalışma şartları, aşırı talepler, kariyer gelişimi, zaman baskısı, performans durumlarında meydana gelen başarısızlık ve rekabet gibi durumlar örgütsel stres kaynakları arasında sayılabilir.
3. **Çevresel Stres Kaynakları:** Toplumsal yalnızlık, ailevi olaylar, kişiler arası çatışmalar, ekonomik koşullar ve alışkanlıkların değişmesi, hızlı kentleşme, belirsizlikler ve beklenmeyen ani değişim ve gelişmeler gibi durumlar çevresel stres kaynakları arasındadır (Güçlü, 2001).

1.6.2. Stresin Belirtileri

Yıldırım (1991), stresin birçok belirtisi olan bir kavram olduğunu belirtmekle beraber, zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal olmak üzere bu belirtileri dört ana grupta sınıflandırmaktadır. Bunlar;

1. Fiziksel Belirtiler: Fiziksel belirtiler, uyku düzeni ve sindirim sistemindeki bozulmalar, deride meydana gelen döküntüler, yorgunluk hissi, kronikleşen tükenmişlik hali ve aşırı yeme isteği veya iştahsızlık gibi organizmanın tümünü etkileyen belirtilerdir.
2. Sosyal Belirtiler: İnsanın sosyal bir varlık olmasının sonucu olarak yaşadığı stresin sonrasında sosyal belirtiler görülebilmektedir. Bu belirtilerin başında etrafındakilere güvenmeme, randevuların zamanına dikkat etmeme, randevularını son anda iptal etme, çevresindeki insanlara karşı sürekli savunmaya geçmesi, yakınındaki insanlara küsme, iletişim kurmama ve kendisini onlardan soyutlama gelmektedir.
3. Duygusal Belirtiler: İnsan aynı zamanda duyguları ile hareket eden bir varlıktır. Yaşanan stresin sonucunda bireye duygusal olarak etki eden belirtiler genel olarak aşırı mutluluk veya aşırı üzüntü gibi ani duygu-durum değişiklikleri, benlik saygısında düşüş, çevreye karşı güvensizlik duyma hali, aşırı hassasiyet, kaygı, endişe, kırılğan tavırlar sergileme, öfke patlamaları ve saldırgan olma hali olarak sıralanabilir.
4. Zihinsel Belirtiler: Zihinsel ve bilişsel süreçleri etkileyen stresin doğurduğu belirtilerin başında hafızanın zayıflaması, odaklanma sorunu ve olayları analiz etmede sorun yaşama, yeterince verimli olamama ve eskiye oranla daha fazla hata yapma gelmektedir (Yıldırım, 1991).

1.6.3. Stres Aşamaları

Walter Canon (1920), savaş ya da kaç tepkisi ile stresin biyolojik anlamda etkilerini ilk tasvir eden kişidir. Canon, herhangi bir tehlike anında tüm hayvanların, savaşmaya veya kaçmaya hazırlandıklarını görmüştür. Hangi davranış sergilenirse sergilenirse, sonucunda hayvanların bedeninde bazı fizyolojik değişimler ortaya çıktığından bahsetmektedir. Canon bu yaşanan bu değişimleri “savaş ya da kaç tepkisi” olarak isimlendirmiştir. Bir tehlike anında canlı, üstesinden gelemeyeceği durumlarda hemen oradan uzaklaşır, üstesinden gelebileceğine inandığı zamanlarda ise kalıp savaşır ve böylece yeni duruma uyum sağlar. Organizmayı tehdit eden bir stres durumunun varlığı insanda hem fizyolojik hem de psikolojik bakımdan bazı gelişmelerin

yaşanmasına neden olur. İnsanların kişiliği ve baş etme kapasiteleri söz konusu tehdit karşısında nasıl tepki göstereceklerini belirler. Duruma göre stres bazen yararlı olabilirken bazen de zararlı olabilir (Akt. Baltaş ve Baltaş, 2013).

Selye'ye (1976) göre stres kronikleştiği zaman, bireyin gergin bir hal almakta ve bu tür zamanlarda insan organizması strese karşı üç aşamada tepki verdiğini söyler (Akt. Demir, 1998). Bu tepkiler şunlardır:

1. Alarm Aşaması: Kişinin kaçarak ya da mücadele ederek kendini korumaya çalıştığı, dıştan gelen uyarıyı stres olarak algıladığı aşamadır. Organizma stresin kaynağını fark ederek ya savaşır ya da kaçmak için hazırlanır. Kalp atışlarında ve soluk alıp vermede artış başlar, kan basıncı yükselir, nefes alış veriş hızlanır, göz bebekleri büyür ve sindirimde yavaşlama yaşanır. Stresi doğuran kaynaklar ve bu kaynakların yoğunluğu arttıkça normal davranışlardan uzaklaşarak sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır.
2. Direnme Aşaması: Vücut, stresin doğurduğu herhangi bir tahribat varsa şayet onu tamir eder. Fakat stresin kaynağı çözülmez ise, vücut uğradığı tahribatı tamir edemez ve tetikte kalmaya devam eder. Bu aşamayı atlattığı takdirde normal hayatına döner ve stres kaynağına uyum sağlanır, aşamazsa fizyolojik direnç düşer.
3. Tükenme Aşaması: Bu aşamada uzun süre strese maruz kalan vücut gücünü tüketir, öyle ki bazen vücut fonksiyonlarını bile tahrip ederek durdurabilir. Kişinin yaşadığı olayın ciddi ve uzun süreli olması kişideki bedensel ve psikolojik direnci kırar ve stresin sonucu ortaya çıkabilecek hastalıklarından birine yakalanma riski doğabilir. Kişide tükenme ve bitkinliğe sebep olabilir. Tükenenlerin çoğu, belli bir amaca erişmek için önemli çaba göstermiş kişilerdir. Amaca ulaşırken gösterilen çaba kişideki tükenme ile doğrudan ilgilidir ve bu kişilerin kendilerini uzun süre boyunca zorlamaları tükenmeye sebep olmaktadır.

1.6.4. Stresin Sonuçları

Tıpkı stresin yarattığı etki ve belirtiler gibi stresin doğurduğu sonuçlar da kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Fakat yaşanan stres ne düzeyde olursa olsun birey

hayatında yaşam doyumu, verimlilik, iş performansı, hayattan alınan zevk ve tükenmişlik düzeyi gibi konularda olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Stresin birey üzerindeki bu olumsuz sonuçları sadece kendi hayatında değil ailesi, iş hayatındaki ve çevresindeki diğer insanların hayatında da birçok olumsuz etkileri olabilmektedir (Polat ve Kahraman 2013).

1.6.5. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, bireyin var olan durumlarda yaşadığı zorlukları aşma veya belirli içsel veya dışsal etmenler ile başa çıkmak için göstermiş olduğu bedensel, psikolojik ve davranışsal tepkilerin hepsidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Pearlin ve Schooler (1978) stresle başa çıkma halini, bireylerin yaşamlarında meydana gelen olumsuzluklardan etkilenmemeleri için takındıkları tavır olarak açıklamaktadırlar. Başa çıkma süreci, kişinin ve bulunduğu çevrenin birbirinden etkilendiğini ve karşılaşılan stresli olayların etkilerini denetimde tutmak için tepki gösterilen bir vetiredir (Monteiro vd., 2018; Akt. Geyik Koç, 2020).

Başta çıkma, stres reaksiyonlarını iki durumda etkisi altına almaktadır Bunlardan ilki kişinin, etrafındaki kişiler ile olan bağını farklı yönde ilerleterek psikolojik şiddeti en aza indirme ve karşılaşılan sorunlar ile başa çıkma halidir. İkincisi kişilerin karşılaşılan olaylara karşı düşüncelerini değiştirme yoluyla oluşturdukları duygusal başa çıkmadır (Altunkol, 2017).

Mitchell'e (2004) göre, sorun odaklı başa çıkmada birey çevre tarafından karşılaştığı sorunların etkilerini kontrol altında tutmaya çalışırken, duygu odaklı başa çıkmada kişinin yaşadığı farklılıklar öne çıkmaktadır. Kişi yaşadığı stresin menşeyini engelleyebildiği durumda sorun odaklı, engelleyemediği durumda ise duygu odaklı başa çıkma hallerine bürünmektedir (Akt. Altunkol, 2017).

Folkman ve Lazarus'un (1984) yaptıkları çalışmada sorun ve duygu odaklı başa çıkma şekillerinin stres ile uygun bir şekilde kullanılmasını saptarlar. İfade edilen bu başa çıkma şekillerinin avantaj ve dezavantajları vardır. Kişiler yaşadıkları problem karşısında oluşturdukları başa çıkma şekillerini kullanırken daha rahat şekilde olaya

müdahale etmesi uyum sürecini artıracaktır. Rahat olunması halinde uyum sağlanamayıp stres durumu hafifletilemeyecektir (Akt. Altunkol, 2017).

1.6.6. İnternet Bağımlılığı ve Başa Çıkma Tutumları

Üniversite öğrencileri merkezli yapılan bir araştırmada geri durma halinin internet kullanma bağımlılığı ile negatif bir bağı olduğu, ayrıca kabullenmeme ve boş verme davranışının internet kullanma ile pozitif olarak bağ oluşturduğu, depresyonun kabullenmeme ve internet kullanımı arasındaki bağı hafiflettiği saptanmıştır (Chou vd., 2015).

Öğrenciler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada uyumlu olan stresle başa çıkma davranışının, duygusal ve uyumlu olmaya başa çıkma şekillerinin internet bağımlılığını etkilemediği; bağlanma şekillerinin, başa çıkma davranışlarının ve psikolojik problemlerin internet bağımlılığını artırdığı tespit edilmiştir (Bahadori ve Hashemi, 2012).

İnternet bağımlılığı olan kişilerin ve kontrol grubu ile karşı karşıya getirildiği bir araştırmada, internet bağımlılığı yüksek olan bireylerin sorun odaklı başa çıkma (sosyal yararlanmalar, planlı şekilde hareket vs.) ve duygusal odaklı başa çıkma (karşılaşılan durumlarla olumlu yönde ilerleme, problemi merkeze alma vs.) durumlarında eksikliklerin olduğu ifade edilmiştir (Şenormancı vd., 2014). Yine bu araştırma kapsamında uygun olmayan başa çıkma davranışlarının (kabullenmeme, boş vermişlik, zararlı madde kullanımı vs.) internete bağımlılığı fazla olan bireylerde karşılaşıldığı lakin depresyonun kontrol altında alındıktan sonra bu durumların etkisinin artık kalmadığı belirtilmiştir.

İtalyan üniversite öğrencileri baz alınarak gerçekleştirilen bir araştırmada, benlik saygısının PİK'e etki ettiği, böylelikle başa çıkma tutumlarının benlik saygısı ve internet bağımlılığı arasındaki bağı aracı olduğu, düşük seviyedeki benlik saygısının kaçma odaklı başa çıkma izlenimi üzerinden PİK'i artış gösterdiği ifade edilmektedir (Servidio vd., 2018). Ergenlik dönemindeki bireylerin incelendiği bir araştırmada ise olumsuz karakter niteliklerinin ve uyumsuz olmayan başa çıkma davranışlarının internet bağımlılığına sebebiyet verdiği ortaya koyulmuştur (Chwaszcz vd., 2018).

Bir diğer araştırmada ise ergenlik d6nemindeki kişilerin internet kullanım s6relerinin kaçma hali, depresyon vb. durumlar ile bağlantılı olduğu saptanmıştır (Kim, 2009). Bu duruma benzeyen bir diğer araştırmada genç insanların internet bağlılığı ve agresiflik, kaçıngan başa çıkma davranışlarının birbiriyle benzer bağ g6sterdikleri g6r6lm6řt6r (Chwaszcz vd., 2016).

İran'da 6đrencilerin dahil olduğu bir araştırmada uyumsal olmayan başa çıkma davranışlarının ruhsal gereksinimler ve internet bağımlılığı arasındaki bağa olanak sağladığı, karşılanamayan ruhsal gereksinimlerin uyumsuz başa çıkma davranışlarını oluşturduğu, bu sebeple internet bağımlılığının etkisinin artış g6sterdiği g6r6lm6řt6r (Piri vd., 2019). Suudi Arabistan 6đrencilerinin d6hil olduğu bir araştırmada 6đrencilerde; internet bağımlılığının kaçma ve orun çözme işleyişlerinin bir bağ oluşturduğu, yeterli olmayan 6z yeterliliğin ve ruhsal stresin internet bağımlılığına artış sağladığı tespit edilmiştir (Hasan ve Jaber, 2019).

Uyumsal başa çıkma yetenekleri y6ksekte olan ve interneti olumlu ya da olumsuz psikolojik sorunlar için kullanan kişilerin, sorunlu karakter nitelikleri bulunsa bile, internet bağımlılığının iyileşmesinde bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olan başa çıkma davranışlarının değiştirilmesinin, iyileşmede başarıya etki ettiği belirtilir (Brand vd., 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tanımlayıcı araştırma modeli ile yapılmaktadır. Tanımlayıcı araştırma, bir problemle ilgili durumları, geçmiş veya mevcut olayları, kavramları, ilişkileri açıklamaya çalışan bir araştırma modelidir. Veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket uygulamasında muhataplar ile online olarak anket soru formlarını kendilerine ulaştırılıp, onların ankette bulunan sorulara hiçbir etki altında kalmadan sadece bilimsel bir çalışmada kullanılacağı anlatılarak doldurmaları istenmiştir. Anketler belirlenen üniversite öğrencilerine 2020 yılının Kasım ve Aralık ayları içerisinde gerçekleştirilmiştir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini İstanbul İl genelinde kamu veya özel üniversitelerde öğrenim gören 18 yaş üstü öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma evreninin geniş olmasından dolayı, söz konusu evren üzerinden örneklem alma yoluna gidilerek gelişigüzel (rastgele) örneklem seçim tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 200 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Anket tekniğinde katılımcılara online olarak internet üzerinden ulaşılarak doldurmaları istenmiştir.

2.3. Araştırmanın Hipotezleri

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya araçlarını, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma bağlamında nasıl kullandıklarını inceleyen araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H₁: Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.4. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmada öğrencilerden elde edilen veriler ile değişkenler arasındaki ilişki saptanmaktadır. Faktörler üzerinde analizler yapıp, istatistiki bilgiler elde edilmiştir. Bu haliyle hem tez konusuna destekleyici verilerle bilgi sağlanmış olacak hem de literatürden elde edilen yerli ve yabancı kaynaklar kullanılarak konuyla ilgili kapsamlı araştırma yapıp tüm bilgiler toplanacaktır. Araştırmanın amacı doğrultusunda iki çeşit değişken bulunmaktadır. Bağımlı değişken sosyal medya bağımlılığı, bağımsız değişken ise; yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkmadır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; örneklem grubuna ait sosyo-demografik veri elde edilmesine yönelik 10 soruluk “Kişisel Bilgiler” formu, 20 maddeden oluşan “sosyal medya bağımlılık ölçeği”, 20 maddelik “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, 50 maddelik “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve son olarak 30 maddelik “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılarak toplanan veriler değerlendirilmiştir.

Anketin ikinci bölümünde 20 maddeden oluşan “sosyal medya bağımlılık ölçeği” 5’li likert tipinde ve ifadeler (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana Uygun Değil, (3) Kararsızım, (4) Bana Uygun ve (5) Bana Çok Uygun şeklindedir. E. Yüksel (2019) çalışmasından yararlanılarak alınan ölçeğin güvenilirliği için Cronbach’s α katsayısı 0.883 olarak bulunmuştur.

Anketin üçüncü bölümünde, geçerlilik güvenilirlik çalışması A. Demir tarafından 1989 yılında yapılmış 20 maddeden oluşan “UCLA Yalnızlık Ölçeği”

kullanılmıştır. Dünyada ve ülkemizde yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmaların birçoğunda UCLA Yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. UCLA Yalnızlık ölçeğinin maddelerinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce sunulmakta ve kişiler bu ifadelerdeki durumları ne sıklıkla yaşadıklarını Likert tipi dörtlü derecelendirme ölçeği üzerine işaretlemektedir. Ölçeğin puanlanmasında pozitif maddeler “1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20” “hiç böyle hissetmiyorum” (4), “nadiren böyle hissediyorum” (3), “bazen böyle hissediyorum” (2), “her zaman böyle hissediyorum” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Negatif ifadeli maddeler (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) ise tam tersi olarak “hiç böyle hissetmiyorum” (1), “nadiren böyle hissediyorum” (2), “bazen böyle hissediyorum” (3), “her zaman böyle hissediyorum” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Maddelerin puanlanmasının 1-4 ile değiştiği ölçekte alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20’dir. Puan yükseldikçe yalnızlığın yoğun şekilde yaşandığı kabul edilir.

Anketin dördüncü bölümünde bireylerin ailesinden, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla İbrahim (1997) tarafından geliştirilmiş, İbrahim (2004) tarafın-dan revize edilmiş (ASDÖ-R) üçlü likert tipi derecelendirmede 50 madde 3 faktörden oluşturulmuş “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır (Yıldırım, 2004). ASDÖ-R’de üç alt boyutu (AİD= Aile Desteği, ARD= Arkadaş Desteği, ÖGD= Öğretmen Desteği) bulunmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında üçlü derecelendirme kullanılmış, bana uygun değil=1, kısmen uygun =2, bana uygun=3 şeklinde puanlanmıştır.

Anketin son bölümünde yer alan ve Şahin ve Arkadaşları (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Ölçeği 30 maddelik 4’lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek iki ana stresle başa çıkma tarzı olan “aktif/problem odaklı” ve “pasif/duygu odaklı” başa çıkma tarzlarını ölçmektedir. Ölçek ‘hiç uygun değil (1)’den ‘tamamen uygun’a (4) olarak puanlanmıştır.

2.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada istatistiksel programlardan olan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) v23.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan analiz testleri;

- Normallik testi (Kolomogorov Smirnov),
- Tanımlayıcı istatistikler (frekans analizi, betimsel istatistikler),
- Bağımsız grup karşılaştırması (Bağımsız örneklem t testi, One-Way ANOVA),
- Pearson Korelasyon analizi,
- Güvenilirlik analizi (Cronbach's alpha) şeklindedir.

Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum gibi tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Verilerin analizinde normallik dağılım testlerinden Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış olup analiz sonucunda parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bağımsız 2 grubun ortalamaları karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi, 2'den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında One-way ANOVA testi sonucu kullanılmıştır. ANOVA testi için varyans homojenliği için Levene testi ve grup farklılıkları için ise varyans homojenliği sağlanıyorsa ($p \geq 0.05$) Tukey HSD, varyans homojenliği sağlanmıyor ise ($p < 0.05$) Tamhane çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ölçeklerin ilişki analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha katsayısı kullanılmıştır. Tüm test sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

2.7. Araştırma Sınırlılıkları

Bu araştırma, 18 yaşından büyük aktif olarak öğrenim gören üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. Araştırma bulgularının sonuçları örnekleme sınırlıdır ve verileri değerlendirme ölçeği, araştırmacının belirleyeceği ölçek ile sınırlıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2: Sosyo-demografik Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	154	77,0
	Erkek	46	23,0
Eğitim	Ön lisans	45	22,5
	Lisans	117	58,5
	Yüksek lisans ve üzeri	38	19,0
Öğrenci alanı	Sosyal Bilimler	75	37,5
	Fen Bilimleri	18	9,0
	Sağlık Bilimleri	60	30,0
	Eğitim Bilimleri	47	23,5
Yaş	18-21 yaş	91	45,5
	22-25 yaş	75	37,5
	26 ve üzeri	34	17,0
Aylık gelir	500 TL – 1000 TL arası	117	58,5
	1001 TL – 1500 TL arası	24	12,0
	1501 TL – 2000 TL arası	19	9,5
	2001 TL – 3000 TL arası	40	20,0
Yaşanılan Yer	Ev	84	42,0
	Aile	101	50,5
	Diğer (Yurt/Akraba)	15	7,5
Sosyal medyayı kullanma süresi	1 yıldan az	18	9,0
	1-3 yıl	25	12,5
	4-6 yıl	55	27,5
	7-9 yıl	47	23,5
	10 yıldan fazla	55	27,5
Sosyal medyaya günlük süre	1 saatten az	23	11,5
	1-3 saat	104	52,0
	4-6 saat	50	25,0
	7 saatten fazla	23	11,5
Toplam		200	100,0

Araştırmaya katılan kişilerin %77'sinin kadın, %23'ünün erkek olduğu; %22,5'inin ön lisans, %58,5'inin lisans ve %19'unun yüksek lisans ve üzeri düzeyde eğitilmiş olduğu; %37,5'inin sosyal bilimlerinde, %9'unun fen bilimlerinde, %30'unun sağlık bilimlerinde ve %23,5'inin ise eğitim bilimlerinde öğrenci olduğu; %45,5'inin 18-21 yaş arasında, %37,5'inin 22-25 yaş arasında ve %17'sinin 26 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Kişilerin %58,5'inin aylık gelirinin 500 TL – 1.000 TL arasında, %12'sinin 1.001 TL – 1.500 TL arasında, %9,5'inin 1.501 TL – 2.000 TL arasında ve %20'sinin ise aylık gelirinin 2.001 TL – 3.000 TL arasında olduğu; %42'sinin evlerinde, %50,5'inin aile yanında ve %7,5'inin ise diğer yerlerde yaşadıkları görülmektedir.

Kişilerin sosyal medyayı kullanma süreleri ve günlük sosyal medya kullanım süresi değerlendirildiğinde %9'unun 1 yıldan az süreyle, %12,5'inin 1-3 yıl arasında, %27,5'inin 4-6 yıl arasında, %23,5'inin 7-9 yıl arasında ve %27,5'inin 10 yıldan fazla bir. Süredir sosyal medyayı kullandıkları; %11,5'inin saatten az, %52'sinin 1-3 saat arasında, %25'inin 4-6 saat ve %11,5'inin ise 7 saatten fazla günlük sosyal medyayı kullandıkları görülmektedir.

Tablo 3: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

	N	Mean	SS	Minimum	Maximum
Sosyal Medya Bağımlılığı	200	52,56	13,59	23	84
Yalnızlık	200	61,03	6,67	44	91
Stresle Başa Çıkma	200	83,66	9,44	57	114
Kendine Güvenli Yaklaşım	200	22,82	4,00	11	28
Boyun Eğici Yaklaşım	200	13,73	3,72	6	24
Çaresiz Yaklaşım	200	21,25	5,23	8	32
İyimser Yaklaşım	200	14,87	3,37	5	20
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	200	11,01	2,31	4	16
Algılanan Sosyal Destek	200	113,80	25,77	50	150
Aile Desteği	200	45,76	12,56	20	60
Arkadaş Desteği	200	31,28	8,15	13	39
Öğretmen Desteği	200	36,77	9,87	17	51

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ölçeği, stresle başa çıkma ve alt boyutları, algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyutlarına ait tanımlayıcı istatistikler değerlendirildiğinde,

Kişilerin sosyal medya ortalama puanı 52.56, yalnızlık ortalama puanı 61.03; stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ortalama puanı 22.82, boyun eğici yaklaşım ortalama puanı 13.73, çaresiz yaklaşım ortalama puanı 21.25, iyimser yaklaşım ortalama puanı 14.87, sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı 11.01 ve stresle başa çıkma genel ortalama puan ise 83.66 olarak; algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteği ortalama puanı 45.76, arkadaş desteği ortalama puanı 31.28, öğretmen desteği ortalama puanı 36.77 ve algılanan sosyal destek genel ortalama puanı ise 113.80 olarak görülmektedir.

Tablo 4: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarına İlişkin Normallik Dağılımı Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
	Statistic	df	p		
Sosyal Medya Bağımlılığı	0,090	200	0,000	0,340	-0,590
Yalnızlık	0,100	200	0,000	0,769	1,788
Stresle Başa Çıkma	0,056	200	0,200*	0,091	0,802
Kendine Güvenli Yaklaşım	0,102	200	0,000	-0,505	-0,308
Boyun Eğici Yaklaşım	0,073	200	0,012	0,287	-0,152
Çaresiz Yaklaşım	0,071	200	0,015	-0,282	-0,244
İyimser Yaklaşım	0,087	200	0,001	-0,420	-0,332
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	0,121	200	0,000	0,041	0,146
Algılanan Sosyal Destek	0,085	200	0,001	-0,532	-0,446
Aile Desteği	0,154	200	0,000	-0,591	-0,891
Arkadaş Desteği	0,201	200	0,000	-0,968	-0,233
Öğretmen Desteği	0,102	200	0,000	-0,179	-0,877

Araştırmada kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve alt boyutları ve algılanan sosyal destek ölçeği alt boyut puanlarına ait normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirildiğinde; stresle başa çıkma genel puanı dışındaveriler normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$). Ancak puanların normal dağılım göstermemesine rağmen normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 arasında olması ve örneklem hacminin merkezi limit teoremi gereği 30 ve üzerinde olduğundan sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve alt boyutları ve algılanan sosyal destek ölçeği alt boyut puanlarına ait verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 5: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet ¹				t	p
	Kadın (n=154)		Erkek (n=469)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sosyal Medya Bağımlılığı	51,87	13,44	54,87	13,99	-1,316	0,190
Yalnızlık	60,72	6,48	62,04	7,25	-1,182	0,239
Stresle Başa Çıkma	83,82	9,34	83,11	9,85	0,451	0,653
Kendine Güvenli Yaklaşım	22,84	4,22	22,74	3,17	0,182	0,856
Boyun Eğici Yaklaşım	13,67	3,53	13,91	4,35	-0,348	0,729
Çaresiz Yaklaşım	21,31	5,16	21,02	5,52	0,329	0,742
İyimser Yaklaşım	14,75	3,56	15,24	2,62	-1,011	0,315
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	11,25	2,30	10,20	2,17	2,751	0,006*
Algılanan Sosyal Destek	114,17	24,58	112,59	29,68	0,328	0,744
Aile Desteği	45,71	12,09	45,91	14,18	-0,089	0,929
Arkadaş Desteği	31,70	7,83	29,87	9,10	1,340	0,182
Öğretmen Desteği	36,76	9,94	36,81	9,75	-0,031	0,976

Bağımsız örneklem t testi, *p<0.05

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi ile değerlendirildiğinde,

Kadınların stresle başa çıkma alt boyutlarından sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı (\bar{X} : 11.25, SS.: 2.30) anlamlı olarak erkeklerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir (t(198): 2.751, p<0.05).

Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma diğer alt boyut ve algılanan sosyal destek ve alt boyut ortalama puanları kişilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 6: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

	Eğitim ¹						F	p
	Ön lisans (n=45)		Lisans (n=117)		Yüksek lisans ve üzeri (n=38)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sosyal Medya Bağımlılığı	53,22	13,69	52,93	13,76	50,63	13,14	0,477	0,621
Yalnızlık	61,51	7,36	60,87	6,73	60,92	5,68	0,154	0,858
Stresle Başa Çıkma	84,11	8,77	83,14	10,06	84,74	8,26	0,476	0,622
Kendine Güvenli Yaklaşım	21,87	4,03	23,00	3,90	23,39	4,15	1,807	0,167
Boyun Eğici Yaklaşım	14,13	3,22	13,46	3,75	14,05	4,18	0,709	0,493
Çaresiz Yaklaşım	22,49	4,25	21,15	4,92	20,08	6,84	2,265	0,107
İyimser Yaklaşım	14,82	3,22	14,72	3,38	15,37	3,54	0,538	0,585
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	10,80	1,67	10,81	2,33	11,84	2,75	3,144	0,045*
Algılanan Sosyal Destek	113,69	24,10	112,45	25,59	118,10	28,33	0,688	0,504
Aile Desteği	45,62	12,64	45,38	12,37	47,08	13,32	0,265	0,768
Arkadaş Desteği	31,00	8,05	30,92	8,13	32,71	8,38	0,722	0,487
Öğretmen Desteği	37,07	10,08	36,15	9,67	38,31	10,32	0,712	0,492

¹Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, *p≤0.05

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının eğitim düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Stresle başa çıkma alt boyutlarından sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı kişilerin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F(2,197): 3.144, p≤0.05). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir (p<0.05). Gruplar arası farklılığın hangi eğitim düzeyi arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, yüksek lisans düzeyinde eğitilmiş kişilerin sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı (\bar{X} : 11.84, SS.: 2.75) anlamlı olarak lisans düzeyinde eğitilmiş kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma diğer alt boyut ve algılanan sosyal destek ve alt boyut ortalama puanları kişilerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 7: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

	Yaş grupları ¹						F	p
	18-21 yaş (n=91)		22-25 yaş (n=75)		26 ve üzeri (n=34)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sosyal Medya Bağımlılığı	51,47	13,81	55,01	13,22	50,06	13,39	2,111	0,124
Yalnızlık	60,55	7,13	61,63	6,55	60,97	5,64	0,535	0,586
Stresle Başa Çıkma	82,60	10,49	85,68	8,08	82,03	8,70	2,846	0,060
Kendine Güvenli Yaklaşım	22,27	4,21	23,09	3,81	23,68	3,71	1,819	0,165
Boyun Eğici Yaklaşım	13,67	3,84	14,21	3,41	12,79	3,98	1,731	0,180
Çaresiz Yaklaşım	21,36	5,04	22,21	4,87	18,79	5,86	5,252	0,006*
İyimser Yaklaşım	14,55	3,56	15,03	3,17	15,35	3,26	0,843	0,432
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	10,75	2,11	11,13	2,40	11,41	2,60	1,211	0,300
Algılanan Sosyal Destek	113,72	23,89	112,27	24,89	117,42	32,26	0,466	0,628
Aile Desteği	46,15	11,94	44,96	12,62	46,44	14,27	0,245	0,783
Arkadaş Desteği	31,31	7,68	31,04	8,30	31,74	9,23	0,085	0,918
Öğretmen Desteği	36,26	9,41	36,27	9,72	39,24	11,26	1,288	0,278

¹Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, * $p\leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının yaş gruplarına göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Stresle başa çıkma alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ortalama puanı kişilerin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(2,197): 5.252, p\leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p\geq 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi yaş grubu arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 18-21 yaş

arasında (\bar{X} : 21.36, SS.: 5.04) ve 22-25 yaş arasındaki kişilerin çaresiz yaklaşım ortalama puanı (\bar{X} : 22.21, SS.: 4.87) anlamlı olarak 26 yaş ve üzerinde olan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma diğer alt boyut ve algılanan sosyal destek ve alt boyut ortalama puanları kişilerin yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 8: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Aylık Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

	Aylık gelir ¹								F	p
	500 TL – 1000 TL arası (n=117)		1001 TL – 1500 TL arası (n=24)		1501 TL – 2000 TL arası (n=19)		2001 TL – 3000 TL arası (n=40)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sosyal Medya Bağımlılığı	53,17	13,33	56,21	16,12	50,58	12,20	49,53	13,12	1,464	0,226
Yalnızlık	61,02	7,38	63,08	6,92	61,79	4,55	59,45	4,65	1,604	0,190
Stresle Başa Çıkma	83,87	8,97	84,25	8,25	82,37	9,62	83,30	11,45	0,187	0,905
Kendine Güvenli Yaklaşım	22,56	3,98	23,12	3,22	21,84	5,05	23,88	3,82	1,539	0,206
Boyun Eğici Yaklaşım	13,94	3,49	13,08	3,90	13,68	2,91	13,50	4,60	0,414	0,743
Çaresiz Yaklaşım	22,00	4,63	20,58	4,70	21,89	7,24	19,13	5,64	3,340	0,020*
İyimser Yaklaşım	14,65	3,38	15,79	3,08	13,63	3,73	15,53	3,15	2,168	0,093
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	10,73	2,24	11,67	2,33	11,32	2,16	11,28	2,51	1,531	0,208
Algılanan Sosyal Destek	112,67	23,85	112,57	27,86	115,50	24,91	117,05	30,58	0,329	0,804
Aile Desteği	45,38	12,05	46,13	12,89	45,79	12,33	46,63	14,28	0,105	0,957
Arkadaş Desteği	30,95	8,03	30,58	8,22	34,11	6,41	31,32	9,17	0,882	0,451
Öğretmen Desteği	36,35	9,32	35,86	10,78	35,60	10,84	39,10	10,42	0,969	0,409

¹Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, * $p\leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının aylık gelir düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Stresle başa çıkma alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ortalama puanı kişilerin aylık gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F(3,196): 3.340, $p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi aylık gelir grubu arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, aylık geliri 500 TL – 1.000 TL arasında olan kişilerin çaresiz yaklaşım ortalama puanı (\bar{X} : 22.00, SS.: 4.63) anlamlı olarak aylık geliri 2.001 TL – 3.000 TL arasında olan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma diğer alt boyut ve algılanan sosyal destek ve alt boyut ortalama puanları kişilerin aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 9: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılması

	Yaşanılan Yer ¹						F	p
	Ev (n=84)		Aile (n=101)		Diğer (Yurt/Akraba) (n=15)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sosyal Medya Bağımlılığı	51,80	14,02	53,23	13,47	52,33	12,59	0,254	0,776
Yalnızlık	61,25	7,61	60,81	6,21	61,20	3,45	0,104	0,902
Stresle Başa Çıkma	84,29	9,11	83,56	9,95	80,80	7,45	0,877	0,417
Kendine Güvenli Yaklaşım	23,64	3,30	22,48	4,34	20,53	4,17	4,789	0,009*
Boyun Eğici Yaklaşım	13,52	4,03	13,94	3,45	13,40	3,87	0,347	0,707
Çaresiz Yaklaşım	20,65	6,00	21,50	4,56	22,87	4,64	1,375	0,255
İyimser Yaklaşım	15,62	2,97	14,50	3,51	13,07	3,61	5,024	0,007*
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	10,85	2,54	11,15	2,22	10,93	1,49	0,400	0,671
Algılanan Sosyal Destek	113,36	28,32	115,37	23,89	105,76	22,76	0,928	0,397
Aile Desteği	45,51	13,10	46,51	12,47	42,00	9,81	0,869	0,421
Arkadaş Desteği	30,51	8,64	31,97	7,77	30,93	7,95	0,747	0,475
Öğretmen Desteği	37,34	10,30	36,88	9,58	32,83	9,06	1,343	0,263

¹Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, * $p \leq 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının yaşanılan yere göre tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde,

Stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ortalama puanı kişilerin yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F(2,197): 4.789, $p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi yer arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, evde yaşayan kişilerin kendine güvenli yaklaşım ortalama puanı (\bar{X} : 23.64, SS.: 3.30) anlamlı olarak diğer yerlerde (yurt/akraba) yaşayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından iyimser yaklaşım ortalama puanı kişilerin yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F(2,197): 5.024, $p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p \geq 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi yer arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, evde yaşayan kişilerin iyimser yaklaşım ortalama puanı (\bar{X} : 15.62, SS.: 2.97) anlamlı olarak diğer yerlerde (yurt/akraba) yaşayan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma diğer alt boyut ve algılanan sosyal destek ve alt boyut ortalama puanları kişilerin yaşadıkları yere göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 10: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Sosyal Medyayı Kullanma Sürelerine Göre Karşılaştırılması

	Sosyal medyayı kullanma süresi ¹										F	p
	1 yıldan az (n=18)		1-3 yıl (n=25)		4-6 yıl (n=55)		7-9 yıl (n=47)		10 yıldan fazla (n=55)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sosyal Medya Bağımlılığı	45,22	16,65	49,92	14,12	52,62	11,61	52,96	12,06	55,76	14,66	2,385	0,050*
Yalnızlık	58,33	5,88	59,28	7,59	60,89	7,18	62,38	6,26	61,67	6,04	1,813	0,128
Stresle Başa Çıkma	84,72	10,86	85,48	10,83	82,22	9,68	83,64	7,45	83,95	9,69	0,618	0,650
Kendine Güvenli Yaklaşım	23,00	4,12	23,28	3,91	21,69	4,54	23,36	3,30	23,22	3,88	1,560	0,187
Boyun Eğici Yaklaşım	15,06	3,67	13,52	4,65	13,75	3,38	13,11	3,36	13,89	3,90	0,945	0,439
Çaresiz Yaklaşım	20,89	4,13	22,64	5,33	21,65	3,32	20,30	5,56	21,13	6,61	0,940	0,442
İyimser Yaklaşım	15,50	3,37	14,84	3,29	14,38	3,57	15,11	3,23	14,95	3,36	0,507	0,730
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	10,28	2,93	11,20	1,85	10,75	1,68	11,77	2,31	10,76	2,69	2,135	0,078
Algılanan Sosyal Destek	115,80	27,13	117,92	27,25	110,68	22,63	116,55	24,95	112,05	28,54	0,580	0,677
Aile Desteği	45,78	13,35	47,36	12,25	44,53	12,22	46,49	12,01	45,62	13,55	0,271	0,896
Arkadaş Desteği	30,22	8,31	33,16	7,02	29,98	8,04	33,15	8,23	30,47	8,46	1,525	0,196
Öğretmen Desteği	39,80	9,09	37,40	10,82	36,18	8,74	36,91	9,37	35,96	11,21	0,591	0,670

¹Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, *p≤0.05

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının sosyal medya kullanım sürelerine tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde;

Sosyal medya bağımlılığı ortalama puanı kişilerin sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(4,195): 2.385, p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi süre arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, sosyal medyayı 1 yıldan az kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı ortalama puanı ($\bar{X}: 45.22, SS.: 16.55$) anlamlı olarak sosyal medyayı 4-6 yıl arasında, 7-9 yıl arasında ve 10 yıldan fazla sürede kullanan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte yalnızlık, stresle başa çıkma ve alt boyut ve algılanan sosyal destek ve alt boyut ortalama puanları kişilerin sosyal medya kullanım süreleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 11: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Günlük Sosyal Medya Süresine Göre Karşılaştırılması

	Günlük Sosyal Medya Süresi ¹								F	p
	1 saatten az (n=23)		1-3 saat (n=104)		4-6 saat (n=50)		7 saatten fazla (n=23)			
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		
Sosyal Medya Bağımlılığı	44,83	15,06	50,09	12,28	54,76	11,89	66,70	10,58	14,953	0,000*
Yalnızlık	59,13	7,80	61,12	6,66	60,88	6,68	62,83	5,24	1,196	0,313
Stresle Başa Çıkma	85,22	8,37	83,17	9,24	82,76	9,49	86,26	11,10	1,035	0,378
Kendine Güvenli Yaklaşım	23,17	4,18	22,95	3,75	22,04	4,54	23,57	3,62	1,000	0,394
Boyun Eğici Yaklaşım	14,39	3,66	13,35	3,77	13,66	3,27	14,91	4,37	1,399	0,244
Çaresiz Yaklaşım	21,91	4,21	20,56	5,00	21,66	5,69	22,78	5,94	1,501	0,216
İyimser Yaklaşım	15,52	3,29	15,05	3,15	14,14	3,66	14,96	3,69	1,177	0,320
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	10,22	1,73	11,27	2,31	11,26	2,49	10,04	2,10	2,958	0,034*
Algılanan Sosyal Destek	115,00	22,84	113,77	27,53	119,96	18,52	99,39	29,44	3,492	0,017*
Aile Desteği	47,04	9,94	45,39	13,42	48,32	10,17	40,52	14,50	2,171	0,093
Arkadaş Desteği	31,22	7,22	31,12	8,58	32,94	6,72	28,48	9,46	1,626	0,185
Öğretmen Desteği	36,74	9,78	37,26	10,04	38,70	7,87	30,39	11,14	4,106	0,007*

¹Tek Yönlü Varyans (One-Way ANOVA) Analizi, *p≤0.05

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının günlük sosyal medya kullanım sürelerine tek yönlü varyans analizi testi ile değerlendirildiğinde;

Sosyal medya bağımlılığı ortalama puanı kişilerin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F(3,196): 14.953, $p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p \geq 0.05$). Gruplar arası farklılığın hangi süre arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, sosyal medyayı günlük 7 saatten fazla kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı ortalama puanı (\bar{X} : 66.70,SS.:10.58) anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 7 saatten az kullanan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu; sosyal medyayı günlük 4-6 saat arasında kullanan kişilerin sosyal medya bağımlılığı ortalama puanı (\bar{X} : 66.70,SS.:10.58) anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 1 saatten az kullanan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı kişilerin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F(3,196): 2.958, $p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p \geq 0.05$). Gruplar arası farklılığın günlük hangi süre arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, sosyal medyayı günlük 1-3 saat arasında kullanan kişilerin sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı (\bar{X} : 11.27,SS.:2.31) anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 1 saatten az ve 7 saatten fazla kullanan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu; sosyal medyayı günlük 4-6 saat arasında kullanan kişilerin sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı (\bar{X} : 11.26,SS.:2.49) anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 7 saatten fazla kullanan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Algılanan sosyal destek genel ortalama puanı kişilerin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (F(3,196): 3.492, $p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağılmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Gruplar arası farklılığın günlük hangi süre arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tamhane testi sonuçlarına göre, sosyal medyayı günlük 7 saatten fazla kullanan kişilerin algılanan sosyal destek ortalama puanı (\bar{X} : 99.39,SS.:29.44) anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 7 saatten az kullanan kişilerin ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir.

Algılanan sosyal destek alt boyutlarından öğretmen desteği ortalama puanı kişilerin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(3,196): 4.106, p \leq 0.05$). Grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p \geq 0.05$). Gruplar arası farklılığın günlük hangi süre arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre, sosyal medyayı günlük 1-3 saat arasında ($\bar{X}: 37.26, SS.:10.04$) ve 4-6 saat arasında kullanan kişilerin öğretmen desteği ortalama puanı ($\bar{X}: 38.70, SS.:7.87$) anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 7 saatten fazla kullanan kişilerin ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte yalnızlık, stresle başa çıkma ve diğer alt boyut ve algılanan sosyal destek diğer alt boyut ortalama puanları kişilerin günlük sosyal medya kullanım süreleri arasında göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 12: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının Korelasyon Karşılaştırması

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Yalnızlık	Stresle Başa Çıkma	Kendine Güvenli Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama	Algılanan Sosyal Destek	Aile Desteği	Arkadaş Desteği	Öğretmen Desteği
Sosyal Medya Bağımlılığı	r	1											
	p												
Yalnızlık	r	0,367**	1										
	p	0,000											
Stresle Başa Çıkma	r	0,320**	0,203**	1									
	p	0,000	0,004										
Kendine Güvenli Yaklaşım	r	0,048	0,061	0,531**	1								
	p	0,499	0,389	0,000									
Boyun Eğici Yaklaşım	r	0,305**	0,231**	0,611**	-0,097	1							
	p	0,000	0,001	0,000	0,174								
Çaresiz Yaklaşım	r	0,377**	0,151*	0,495**	-0,279**	0,534**	1						
	p	0,000	0,032	0,000	0,000	0,000							
İyimser Yaklaşım	r	0,044	0,053	0,596**	0,687**	0,048	-0,238**	1					
	p	0,533	0,454	0,000	0,000	0,504	0,001						
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	r	-0,187**	-0,068	0,192**	0,226**	-0,225**	-0,272**	0,253**	1				
	p	0,008	0,340	0,007	0,001	0,001	0,000	0,000					
Algılanan Sosyal Destek	r	-0,251**	-0,120	0,144*	0,156*	-0,025	-0,067	0,166*	0,268**	1			
	p	0,000	0,090	0,042	0,028	0,726	0,347	0,019	0,000				
Aile Desteği	r	-0,199**	-0,135	0,171*	0,165*	-0,016	-0,056	0,200**	0,273**	0,894**	1		
	p	0,005	0,056	0,016	0,019	0,823	0,431	0,005	0,000	0,000			
Arkadaş Desteği	r	-0,178*	-0,048	0,078	0,039	-0,025	0,028	0,031	0,184**	0,831**	0,670**	1	
	p	0,012	0,500	0,272	0,586	0,728	0,698	0,664	0,009	0,000	0,000		
Öğretmen Desteği	r	-0,255**	-0,102	0,093	0,163*	-0,024	-0,126	0,153*	0,201**	0,786**	0,508**	0,491**	1
	p	0,000	0,150	0,188	0,021	0,733	0,075	0,031	0,004	0,000	0,000	0,000	

Pearson korelasyon, *p<0.05, **p<0.01

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki durumu pearson korelasyon testi ile değerlendirildiğinde,

Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ($r: 0.367, p \leq 0.01$), stresle başa çıkma ($r: 0.320, p \leq 0.01$); stresle başa çıkma alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım ($r: 0.305, p \leq 0.01$), çaresiz yaklaşım ($r: 0.377, p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde; sosyal destek arama yaklaşımı ($r: -0.187, p \leq 0.01$), algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteği ($r: -0.199, p \leq 0.01$), arkadaş desteği ($r: -0.178, p \leq 0.05$), öğretmen desteği ($r: -0.255, p \leq 0.01$) ve algılanan sosyal destek ($r: -0.251, p \leq 0.01$) arasında negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Yalnızlık ile stresle başa çıkma alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım ($r: 0.231, p \leq 0.01$), çaresiz yaklaşım ($r: 0.151, p \leq 0.05$) ve stresle başa çıkma ($r: 0.203, p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Stresle başa çıkma ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteği ($r: 0.171, p \leq 0.05$) ve algılanan sosyal destek ($r: 0.144, p \leq 0.05$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteği ($r: 0.165, p \leq 0.05$), öğretmen desteği ($r: 0.163, p \leq 0.05$) ve algılanan sosyal destek ($r: 0.156, p \leq 0.05$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından iyimser yaklaşım ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteği ($r: 0.200, p \leq 0.01$), öğretmen desteği ($r: 0.153, p \leq 0.05$) ve algılanan sosyal destek ($r: 0.166, p \leq 0.05$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından sosyal destek arama yaklaşımı ile algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile desteği ($r: 0.273, p \leq 0.01$), arkadaş desteği ($r: 0.184, p \leq 0.01$), öğretmen desteği ($r: 0.201, p \leq 0.01$) ve algılanan sosyal destek ($r: 0.268, p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Ayrıca stresle başa çıkma ile alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım ($r: 0.531, p \leq 0.01$), boyun eğici yaklaşım ($r: 0.611, p \leq 0.01$), çaresiz yaklaşım ($r: 0.495, p \leq 0.01$), iyimser yaklaşım ($r: 0.596, p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, güçlü düzeyde; sosyal destek arama yaklaşımı ($r: 0.192, p \leq 0.01$) arasında ise pozitif yönde, zayıf düzeyde ve

anlamlı; stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım ($r: 0.687, p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde ve güçlü düzeyde, sosyal destek arama yaklaşımı ($r: 0.226, p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ve çaresiz yaklaşım ($r: -0.279, p \leq 0.01$) arasında ise negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki (korelasyon vardır. Boyun eğici yaklaşım ile çaresiz yaklaşım arasında ($r: 0.534, p \leq 0.01$) pozitif yönde ve normal düzeyde, sosyal destek arama yaklaşımı ($r: -0.225, p \leq 0.01$) arasında ise negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır. Çaresiz yaklaşım ile iyimser yaklaşım ($r: -0.238, p \leq 0.01$) ve sosyal destek arama yaklaşımı ($r: -0.272, p \leq 0.01$) arasında negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır. İyimser yaklaşım ile sosyal destek arama yaklaşımı ($r: 0.253, p \leq 0.01$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır.

Algılanan sosyal destek ile alt boyutları arasında pozitif yönde, güçlü düzeyde ve anlamlı bir ilişki (korelasyon) vardır ($p \leq 0.01$).

Tablo 13: Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık, Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeklerine İlişkin Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	Madde sayısı
Sosyal Medya Bağımlılığı	0,853	20
Yalnızlık	0,673	20
Stresle Başa Çıkma	0,710	30
Kendine Güvenli Yaklaşım	0,801	7
Boyun Eğici Yaklaşım	0,660	6
Çaresiz Yaklaşım	0,772	8
İyimser Yaklaşım	0,729	5
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	0,649	4
Algılanan Sosyal Destek	0,977	50
Aile Desteği	0,969	20
Arkadaş Desteği	0,967	13
Öğretmen Desteği	0,964	17

Ölçekte kullanılan maddelerin tamamına ve faktörler bazında güvenilirlik analizi yöntemlerinden olan Cronbach's alfa yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem ölçekte yer alan soruların homojen bir yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediği araştırılır. Ölçekte yer alan soruların varyanslarının genel varyansa oranı ile bulunur. 0 ile 1 arasında değer alır. 0.60- 0.80 arası oldukça güvenilir, 0.80–1.00 arası yüksek güvenilirliktedir. Ayrıca ölçekte yer alan maddelerin korelasyonları 0.20'nin altında olmamasına dikkat edilir. Bu değer in altında yer alan maddeler güvenilirlik analizinde yer almaz.

Bu şekilde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek ölçekleri için güvenilirlik analizi uyguladığımızda; ölçeklerin minimum cronbach's alfa katsayısı her bir ölçümde 0,60'dan büyük olduğu görülmektedir. Sonuç olarak uyguladığımız bu ölçek, ölçmek istediğimiz olguyu çok iyi bir şekilde ölçmektedir. Kısaca uygulayacağımız bu ölçekler güvenilir denebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmada taranan alanyazın ışığında sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık düzeyi, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki; İstanbul İl genelinde kamu veya özel üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen saha araştırması sonucu elde edilen veriler ile analiz edilmiştir. Veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Saha çalışması sonrası elde edilen veriler SPSS 23.0 programı ile test edilmiş ve bulgular ortaya koyulmuştur. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak bazı sonuçlar elde edilmiştir. Bunlar;

Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin kişilerin %77'sinin kız, %23'ünün ise erkek olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılımda çoğunluğun kızların oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç literatürdeki birçok araştırma sonucunda değişkenlik göstermektedir ancak çalışmamızla paralellik gösteren araştırmalar çoğunlukta denilebilir (Aslan, 2020; Et, 2019; Aydın, 2020). Araştırmada öğrenciler sosyo-demografik özelliklerden eğitim düzeyi kriterine göre incelendiğinde katılımda %58 ile lisans öğrenim düzeyinin fazla olduğu dikkat çekmiştir. Üniversitelerin 4 yıllık fakültelerinde okuyan öğrencilerin katılımının fazla olması da diğer araştırmalarla ağırlıklı olarak paralellik göstermiştir (Yüksel, 2019; Çalışır, 2019; Demir, 2019). Aylık gelir düzeyine göre incelendiğinde öğrencilerin, %59'unun düşük gelir düzeyi ile normal bir yaklaşım ortaya koyduğu görülmektedir. Literatürdeki araştırmaların çoğunluğunun 'faktörü' de bu yönde bir katılım oranına sahiptir (Yüksel, 2019; Çalışır, 2019). Öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde çoğunluğun 6 yıl ve üzerinde bir kullanım geçmişine sahip oldukları görülmüştür. Günlük sosyal medya kullanım sürelerinde ise literatür ile bağdaşan bir oranın (1-3 saat) söz konusu olduğu fark edilmiştir.

Bu kapsamda araştırma sosyo-demografik değişkenler açısından incelendiğinde;

- Öğrenciler cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiğinde, kız öğrencilerinin *stresle başa çıkma* boyutlarından olan sosyal destek arama yaklaşımı ortalama puanı anlamlı olarak erkeklerin puanından yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 5). Oluşan bu sonuç doğrultusunda öğrencilerin cinsiyet faktörü ile *stresle başa*

çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu buna karşılık diğer değişkenler ile arasında bir anlam bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda literatürde bulgumuzu destekleyen araştırmaların da olduğu görülmüştür. Yargıç ve arkadaşları (1995) yaptıkları çalışmada *stresle başa çıkma* yaklaşımı boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

- Öğrenciler eğitim faktörüne göre değerlendirildiğinde, *stresle başa çıkma* boyutlarından sosyal destek arama yaklaşımı puanı üniversite öğrencilerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p \leq 0.05$) (Tablo 6). Bu sonuca göre yüksek lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımı anlamlı olarak lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim faktörü ile diğer değişkenler arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürde yapılan araştırmalarda da bu bulgulara rastlamak mümkündür. Erdem (2019) yapmış olduğu çalışmasında bireylerin eğitim durumları ile *stresle başa çıkma* düzeyleri arasında yüksek derecede bir anlam saptamıştır. Bir başka çalışmada ise Altun (2019) *stres* ile bireylerin eğitim durumları arasında bir ilişki saptamıştır ve araştırma sonucumuz ile paralellik göstermiştir.
- Öğrenciler yaş faktörüne göre değerlendirildiğinde, *stresle başa çıkma* boyutlarından çaresiz yaklaşım ortalama puanı üniversite öğrencilerinin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p \leq 0.05$) (Tablo 7). Tukey HSD analiz testi sonuçlarına göre; 18-25 yaş arasındaki öğrencilerin ortalama puanı anlamlı olarak 26 yaş ve üzerinde olan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Oluşan bu sonuç öğrencilerin yaşı ile *stresle başa çıkma* durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulgumuz literatürde yapılan bazı çalışmalarla paralellik göstermiştir. Erdem (2019) *stresle başa çıkma* durumu ile bireylerin yaşları arasında anlamlı ilişki saptamıştır.
- Öğrenciler gelir düzeyi faktörüne göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin *stresle başa çıkma* boyutlarından çaresiz yaklaşım puanı öğrencilerin aylık gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p \leq 0.05$) (Tablo 8). Öğrencilerin aylık gelirinde çoğunluğunu oluşturan 500 TL – 1.000 TL arasında olanların çaresiz yaklaşım ortalama puanı aylık geliri 2.001 TL – 3.000 TL arasında olan öğrencilerinkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Oluşan bu sonuç

öğrencilerin gelir faktörü ile *stresle başa çıkma* durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Altun (2019)'un yapmış olduğu araştırmada algılanan *stres düzeyi* ve bireylerin gelir düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlam bulmuştur. Dolayısıyla gelir düzeyinin olmaması veya düşük olması bireylerde günümüz şartlarında stres yaratan bir faktör olduğu için *stresle başa çıkma* durumlarında da yılgınlık yaratabilir. Bu sonuçta literatürde araştırma bulgumuza paralellik gösterdiğini ortaya koymuştur.

- Öğrencilerin yaşadıkları yere göre faktörleri değerlendirildiğinde, stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ortalama puanları kişilerin yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p \leq 0.05$) (Tablo 9). Bu sonuç ile evde yaşayan öğrencilerin yurtda ve akraba yanında yaşayan öğrencilerden daha kolay *stresle başa çıktıkları* yorumu yapılabilir. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun üniversiteye başladıklarında başka bir ilde yaşamak ve ailelerinden uzak kalmaları gibi problemlerle karşılaşmaları ve bu nedenden kendilerini stres altında hissettikleri söylenebilir. Öğrencinin yaşadığı yerin *stresle başa çıkması* açısından etkili olduğu düşünülebilir. Şahin ve Durak (1995) yaptıkları çalışmada *stresle başa çıkma* ile yaşanan yer arasında anlamlı bir ilişki saptayarak çalışmamızın sonucu ile paralellik göstermiştir.
- Öğrenciler sosyal medya kullanım süresine göre değerlendirildiğinde, *sosyal medya bağımlılığı* ile öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p \leq 0.05$) (Tablo 11). Bu sonuç ile kullanım süresinin artması öğrencilerde sosyal medya bağımlılığını artırdığı yönde değerlendirilebilir. Araştırmamızın bu bulgusu literatür ile paralellik göstermektedir. Çalışır (2019) *sosyal medya bağımlılığı* ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Aynı şekilde Yüksel (2019)'de sosyal medya kullanım sıklığı ile *sosyal medya bağımlılık* düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca stresle başa çıkma boyutlarından *sosyal destek arama* yaklaşımı ile öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p \leq 0.05$) (Tablo 11). Altun (2019) çalışmasında internet kullanım süresinin artması kişilerin hem *stres* hem de sosyal medya bağımlılığına daha yatkın

olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç ile araştırma bulgumuzun literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Öğrencilerin *sosyal destek arama* durumları ile sosyal medya kullanımının ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal medya kullanım süreleri düşük olan öğrencilerin *sosyal destek arama* durumları daha yüksek olduğu görülmüştür. Buda alanyazın düşünüldüğünde normal bir sonuç olduğu olarak yorumlanabilir. Yani bireyin yüksek sosyal medya bağımlılığı onu *sosyal destek arama* konusunda düşük bir sınırlamaya soktuğu söylenebilir. Sosyal medyayı günlük 1-3 saat arasında kullanan öğrencilerin *sosyal destek arama* yaklaşımı ortalama puanı anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 1 saatten az ve 7 saatten fazla kullanan öğrencilerin puanından yüksek olduğu; 4-6 saat arasında kullanan öğrencilerinde *sosyal destek arama* yaklaşımı ortalama puanı anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 7 saatten fazla kullanan öğrencilerinkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak *algılanan sosyal destek* ile öğrencilerin günlük sosyal medya kullanımlarında da sürelerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p \leq 0.05$) (Tablo 11). Bu sonuçta literatür ile paralellik göstermiştir. Atalay (2014) yaptığı çalışmada algılanan sosyal desteğin öğrencilerin sosyal medyayı kullanım süresine bağlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızda sosyal medyayı günlük 7 saatten fazla kullanan kişilerin algılanan sosyal destek ortalama puanları anlamlı olarak sosyal medyayı günlük 7 saatten az kullanan öğrencilerden düşük olduğu bulunmuştur. Sosyal destek alt boyutlarından olan öğretmen desteğinin de sosyal medya günlük kullanım süresi az olan öğrencilerde daha yüksek olduğu söylenebilir. Sonuçlar dikkate alındığında öğrenciler günlük sosyal medya kullanım süresi ile *sosyal medya bağımlılığı*, *stresle başa çıkma* ve *algılanan sosyal destek* durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur.

Araştırmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı; yalnızlık, stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek durumları arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde ise şu sonuçlar elde edilmiştir;

- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık durumları arasında ($p \leq 0.01$), pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 12). Bu durumda H1 hipotezimiz kabul edilmiş oldu. Literatürde yapılan

araştırmalarda da bu doğrultuda bulgulara rastlamak m¼mk¼nd¼r ve araştırmamızı destekler niteliktedir (Lin ve Tsai, 2002; Kurtaran, 2008; Özen ve Korukçu Sarıcı, 2010; Ümmet ve Ekşi, 2016). Bu sonuçlara benzer şekilde Balcı ve Gülnar (2009) yaptıkları araştırmada yalnızlık olgusunun sosyal medya bağımlılığı için tetikleyici bir faktör olduğuna dikkat çekmişlerdir. Yüksel (2019)'de sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki sosyal medya bağımlılık düzeyi ve yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Morsünb¼l (2014) ve Önay (2014) ise yaptıkları araştırmalar sonucunda kişilerin internet kullanımının arttıka yalnızlık puanlarının da arttığını ortaya koymuşlardır. Demir (2019)'de araştırmasında yapmış olduğu analizler neticesinde yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kişilerde mevcut olan yalnızlık olgusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin kişilerin kendilerini sanal platformda daha özg¼r ve rahat ifade edebilmelerinden dolayı kaynaklandığı düşün¼lebilir. Ayrıca gerçek hayatta kendisini yalnız hisseden kişiler için internet ortamı, sorunlarından uzaklaşmak için yararlandıkları bir araç olarak da açıklanabilir. Gerçek hayatlarında kendilerini yalnız hisseden bireylerin Twitter, Facebook, Instagram gibi sosyal medya ortamlarında sanal anlamda arkadaşlıklar kurabilmeleri ve bu sayede ait olma, sevgi ve saygı görme gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilmesine olanak sağlaması da yalnız kişilerin sosyal medya bağımlılık puanlarının neden yüksek olduğunu açıklamada kullanılabilir bir sonuçtur. Sonuç olarak bu araştırmada da alanyazın doğrultusunda sosyal medya bağımlılığının yalnızlıkla ilgili olduğu gör¼lm¼şt¼r.

- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile algılanan sosyal destek durumları arasındaki ilişki incelendiğinde değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu test edilmiştir (Tablo 12). Oluşan bu durumda H2 hipotezimiz kabul edilmiş oldu. Araştırma sonucunda öğrencilerin algıladığı sosyal destek düzeyi arttıka sosyal medyaya bağımlılığının azaldığı ya da algıladığı sosyal destek düzeyi azaldıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı ortaya çıkmıştır. Literatürde yapılan araştırmalarda bu değişkenler arasındaki bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu bulguya benzer şekilde Tanrıverdi (2012)

çalışmasında aile, arkadaş ve öğretmen desteklerinin arttıkça internet bağımlılığının da azaldığını belirtmiş ve aralarında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Koç ve Karabatak (2011) ise çalışmalarında sosyal platformları kullanan öğrencilerin arkadaşları ve öğretmenleriyle daha kolay iletişim kurduklarını, öğrenci-öğretmen arasındaki boşluğu ise sosyal ağların doldurduğunu belirtmiştir. Atalay (2014)'da araştırma sonucunda algılanan sosyal destek ile sosyal medya tutumu arasında alt boyutları incelendiğinde pozitif ve negatif yönlerde anlamlı ilişki bulunmuştur. Baytemir ve Yüksel (2010) ise sosyal mecrayı eğlence dışı amaçlarla kullanan öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır.

- Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde değişkenler arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 12). Stresle başa çıkma alt boyut değişkenlerinden sosyal destek arama yaklaşımı ile sosyal medya bağımlılığı arasında, negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Oluşan bu durum ile H3 hipotezimiz de kısmen kabul edilmiş oldu. Literatürde de bu değişkenler arasındaki bulgularımızı destekler nitelikte olan çalışmalar bulunmaktadır. Altun (2019) öğrencilerin stres seviyesinin artıkça sosyal medya bağımlılık ve internet bağımlılığına yatkınlığın arttığını belirtmiştir. Aynı zamanda bireylerin eğitim düzeyi arttıkça internet bağımlılığı ve stres durumunun da azaldığını ifade etmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ve stresle ilgili olarak birçok çalışmada ilişkili olduğu yönünde ifadelere rastlanmıştır. Young (2004) internet bağımlılığı bulunan kişilerin, karşı karşıya kaldıkları stresle baş edebilmek adına psikolojik bir kaçma metodu olarak internete sığındıklarını belirtmiştir. Odacı ve arkadaşlarının (2017) yapmış oldukları çalışmada stres ile internet bağımlılık ilişkisini pozitif yönde anlamlı bulmuştur. Kısmen kabul edilen hipotezimizin bulgularının dışında araştırma örneklerinden, Korkmaz (2014) ve Yıldırım (2018) yapmış oldukları çalışmalarında internet bağımlılığı ve stres arasında bir ilişki saptamamışlardır. Literatürde sosyal medya bağımlılığı probleminde stres faktörünün önemli bir olgu olduğu görülmektedir. Yapılacak yeni çalışmalarda stresle baş etme yöntemleri ve süreçlerin nasıl

ilerleyeceğine dair kişilere bilgi verilebilir. Araştırma sonucumuzda da olduğu gibi stres ve sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Bu yüzden kişilerin sosyal yaşamlarında stresle başa çıkma yöntemlerinden birinin sosyal medyada durmak olduğu düşünülmektedir.



SONUÇ ve ÖNERİLER

Günümüzde kişilerin psikolojik anlamda ve sosyal destek noktasında en çok talep ettikleri platformların başında sosyal medya dünyası gelmektedir. Sosyal medya bir anlamda kişinin sosyalleşmesi, stresle baş etmesi, yalnızlığı gidermesi, boş vakitlerinin eğlencesi olarak değerlendirme, arkadaşlık ilişkisi kurma gibi birçok konuda sosyal yaşamın vazgeçilmez bir kavramı haline gelmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde kişinin psikolojik olarak, duygusal olarak ve düşünsel olarak birçok ihtiyacını sosyal medya platformunda karşılama isteği, bağımlılığa da yol açabilmektedir. Sosyal medya kişilerin, gerçek hayatlarında ulaşamadıkları ve olmak isteyip de olamadığı durumları da göstermektedir. Bu açıdan sosyal medya platformları kullanıcı profillerine gerçek hayatta olmak istedikleri veya yapmaya çalıştıkları ancak yetersiz geldikleri noktalarda konularını tesis edebilme imkanı da sağlamaktadır. Yani bireyler sosyal medya platformlarında kendilerine sanal bir yaşam kurabilmektedir ve oluşturdukları bu farklı yaşamlarında çevreleri tarafından kabul görebilmek için olduğundan farklı kimlikler oluşturmaya ve bu kimliği içselleştirmeye başlamaktadırlar. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre getirilecek öneriler şu şekildedir:

- Günümüzde Facebook, Twitter, Instagram ve diğer bazı sosyal medya platformlarını kullanan kişilerin sosyal medyaya olan tutumlarının yüksek çıktığı bulgu sonucundan yararlanarak bağımlılık açısından ilerlememeleri ve bu platformları daha doğru kullanabilmeleri amacıyla öğrencilere ve ailelerine bilgilendirici çalışmaların üniversiteler, belediyeler ve hatta kamu spotları gibi araçlar tarafından yapılması faydalı olacaktır. Öğrencilerin bilinçli ve düzeyli bir sosyal medya kullanıcısı olmaları için gerekli çalışmaların yapılması önerilebilir.
- Kişilerin ve dolayısıyla toplumların yalnızlıklarından kurtulabilmeleri için sosyal ilişkilerinin geliştirilmesi bu kapsamda gerçek arkadaşlık ortamlarına gençlerin dahil edilmesi gerekmektedir. Böylelikle gerçek ilişkiler, yapay ilişkileri baskılayacak ve gerçek olan yüz yüze ilişkiler güçlenerek öne çıkma imkanı bulacaktır. Kurulacak bu ilişkiler güçlü temellere dayanacağı için de

arkadaşlıklar hem daha sağlıklı olarak ilerleyecek hem de sosyal medya kullanan bu bireyler yapay kimliklerin arkasında belirsiz ilişkilere girmeyecektir.

- Kişilerin sosyal medya platformlarına bağımlılık derecesinde bir katılım göstermesi, var olan gerçek kimliklerinden uzaklaşmalarına, kendilerini gizleyerek de tanımadıkları yeni bireyler ile gerçek hayattaki yalnızlık durumlarının artması sonucunu ortaya çıkarabilmektedir. Bu anlamda internet bağımlılığını önleyici çalışma ve programlarda bireylerin hayatlarında sosyalleşmesine vurgu yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bu çalışmanın sonuçlarında da olduğu gibi stres kavramı ve sosyal medya bağımlılığı arasında kuvvetli bir ilişkinin olduğu bilinmektedir. Bu yüzden öğrencilerin gerçek yaşamlarında yaşadıkları stresle başa çıkma yöntemlerinden birinin de sosyal mecralarda zaman geçirmek olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan öğrencilerin stresle başa çıkma metotlarını değiştirerek farklı yönleri ilgilere artırılabilir. Böylelikle internet ve sosyal medya bağımlılığı risk faktörünü düşürmeye yönelik iyi sonuçlar alınacak daha sağlıklı adımlar belirlenebilir.
- Çalışma için oluşturulan hipotezler kullanılan veri toplama araçlarıyla değerlendirilmiş ve elde edilen bulguların farklı alanlarda yapılacak yeni çalışmalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adanır Sürer, A., Doğru, H. ve Özatalay, E. (2016). Oyuna Adanmış Yaşam: Bir Olgu Sunumu Üzerinden İnternet Oyun Oynama Bozukluğuna Kısa Bir Bakış. *Türk Aile Hekimliği Dergisi* 20 (2), 85-90
- Akar, E. (2010). *Sosyal Medya Pazarlaması, Sosyal Webde Pazarlama Stratejileri*. İstanbul: Elif Yayınevi.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Duyarlık Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aktaş, A. S. (2017). *Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Kullanım Davranışları ile Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akter, T. (2014). Social Media Addiction, Resistance and İnfluence of Awareness: Measurement of Psychology Students Resistance to Facebook Addiction. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5 (8), 456-464.
- Alkan, S. (1996). *Hastanede Yatan Bireylerde Yalnızlık*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Alkan, S. ve Sezgin, A. (1998). Yetişkin Hastalarda Yalnızlık. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2 (1), 43-52.
- Al-Saggaf, Y. ve Nielsen, S. (2014). Self-disclosure on Facebook Among Female Users and its Relationship to Feelings of Loneliness. *Computers in Human Behavior*, 36, 460-468.
- Altun, A. (2019). *Algılanan Stres Düzeyi ve Yürütücü İşlevlerin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Üsküdar üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, İstanbul.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Bilişsel Esneklik İle Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Amaghani, F.F. (2016). *10. ve 11.sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Kadıköy İlçesi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2 (2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517.
- Ardahan, M., (2006), Sosyal Destek Ve Hemşirelik. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9, 2.
- Argın, F. S. (2013). *Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Çekmeköy Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 1 (1), 55-67.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (30), 27-43.
- Aslan, T. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kaygılarının Sosyal Medya Bağımlılıklarını Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Atalay, R. (2014) *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydıl, E. (2020). *Ergenlerde Düzenli Bir Sosyal Aktivitenin ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadori, K. J., ve Hashemi, N. T. (2012). The Relationships of Attachment Styles, Coping Strategies, and Mental Health to Internet Addiction. *Developmental Psychology (Journal Of Iranian Psychologists)*, 8, 177-188.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.

- Baloğlu, A. (2015). *Sosyal Medya Madenciligi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banaz, M., (1992). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Barry, C. T., Sidot, C., Briggs, S., Reiter, S., & Lindsey, R. (2017). Adolescent social Media Use and Mental Health From Adolescent and Parent Perspective. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bozgeyikli, H., Doğan, H. ve Işıklar, A., (2010). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mesleki Olgunluk Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28 (1), 133-149.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6 (3), 235-247.
- Brand, M., Young, K. S., ve Laier, C. (2014). Prefrontal Control and Internet Addiction: a Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8 (375), 1-13.
- Budak, B. (1999). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Bulut, N. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (2), 467-678.
- Cacioppo, John T., Hawkley, Louise C. ve Bernson, Gary G. (2003). The Anatomy of Loneliness. *Current Directions In Psychological Science*. 12 (3), 71-74.
- Caplan, S. E. (2003). Preference For Online Social Interaction: A Theory Of Problematic Internet Use. *Communication Research*, 30 (6).
- Cengizhan, C. (2015). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.

- Chou, W. P., Ko, C. H., Kaufman, E. A., Crowell, S. E., Hsiao, R. C., Wang, P. W., Lin, L.L., ve Yen, C. F. (2015). Association of Stress Coping Strategies With Internet Addiction In College Students: The Moderating Effect of Depression. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 27-33.
- Chwaszcz, J., Lelonek-Kuleta, B., Wiechetek, M., Niewiadomska, I., ve Palacz-Chrisidis, A. (2018). Personality traits, strategies for coping with stress and the level of İnternet addiction-A study of Polish secondary-school students. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 987, 2-11.
- Chwaszcz, J., Wiechetek, M., ve Przybyłek, A. (2016). Coping Strategies and The Risk of Developing Internet Addiction in Young People - a Study Report. *Gambling and Internet Addictions-Epidemiology and Treatment*, 101- 107.
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 676-684.
- Colarossi L. G. Ve Eccles J. S. (2003). Differential Effects of Support Providers on Adolescents' Mental Health, *Social Work Research*, 27, 19-30.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çalışır, H. (2019). *Üniversitesi Öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri zaman ile yalnızlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11 (3), 14-19.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana-Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 415-431.
- Çingay, A. (2015). *Sosyal Medyanın Kişiselleştirici ve Yalnızlaştırıcı Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çiftçi, S. (1997). *Sigara İçen ve İçmeyen Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Uyum Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, B., Yalçın, B. ve Korkmaz, S. (2011). *Türkiye’de İnternet Kullanımının Toplumsal Yansımaları*. XVI. Türkiye’de İnternet Konferansında Sunulan Bildiri. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji*. (Çev. ve Ed.: İ. Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demetrovics, Z. ve Griffiths, M. D. (2012). *Behavioral Addictions: Past, Present and Future*. Formerly Kluwer Academic Publishers BV.
- Demir, N. (1998). *Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demir, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü*, (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Derdiyok, E. B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Alkol Kullanmaları Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deveci, F. (2011). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri İle Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Adana.
- Dirik, M., Taşkesen, E., Ekin, İ. ve Alp, D. (2012). Bilişim Çağında Sanal Yaşamın Gerçek Yaşama Yansıması. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1 (2).
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11 (25), 91-115.

- Erden, M. (2019). *Sosyal Hizmet Merkezlerinde Çalışan Meslek Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Düzeyleri*, (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı İle Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2 (1), 53-83.
- Ermiş, M. (2017). *Sosyal Medya Dijital Devrim*. İstanbul: Okusun Yayınları.
- Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Siber Mağduriyet: Yapısal Eşitlik Modeliyle Bir İnceleme, *Akademik Bakış Dergisi*, 27, 1-15.
- Erol, Z. (2018) *Yalnızlık Psikolojisi, Duygusal İhmal ve Kronik Yalnızlık*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Et, E. (2019). *Sosyal Medyanın Üniversite Öğrencilerinin İçeride Kapanıklık ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eylen, B. (2001). *Bilgi Verici Danışmanlığın Kansere Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fromm, F. ve Reichmann, M. (1990). "Loneliness". *Contemporary Psychoanalysis*, 26 (2), 305-330.
- Furman, W. (1996). Themeasurement of Friendship Perceptions: Conceptual and Methodological Issues. In BukowskiWM, Newcomb AF, Hartup WW (eds) *The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence*. Cambridge University Press, London, 41–65.
- Gençtan, E. (1998). *Kim bilir?*. İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık İle Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 63-75.
- Gürmen, S. (2016). Bağlanmak ya da Bağlanmamak: Teknoloji Bağımlılığının Aile İlişkileri Üzerindeki Etkisi. 3. *Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresinde Sunulan Bildiri*. İstanbul.
- Han, D. H., Hwang, J. W. ve Renshaw, P. F. (2010). Bupropion Sustained Release Treatment Decreases Craving for video Games and Cue-İnduced Brain Activity in Patients With Internet Video Game Addiction. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 18 (4), 297-304.
- Hasan, A. A. H. ve Jaber, A. A. (2019). Prevalence of Internet Addiction, Its Association With Psychological Distress, Coping strategies among Undergraduate Students. *Nurse Education Today*, 81, 78-82.
- Holt, M.K., Espelage D. L. (2005). Social Support as a Moderator Between Dating Violence Victimization and Depression/Anxiety Among African American and Caucasian Adolescents. *School Psychology Review*, 34, 309–328.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *Cyber Psychology & Behaviour*, 1, 11-17.
- Kaner, S. (2004). Engelli Çocukları Olan Ana Babaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlar, Yayınlanmamış Araştırma Raporu. *Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri*, Ankara.
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin Sosyal Destek Düzeylerinin Akademik Başarı ve Güdülenme Düzeyleri İle İlişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16 (1).
- Karaca, M. (2007). Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği. (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Karaduman, M. (2013). *İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Keser, A. ve Karaduman, M. (2014). İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3 (7), 178-197.
- Kırık, A. M. (2013). *Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Sosyalleşen Birey*. Konya: Çizgi Yayınevi.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., ve Gül, M. (2015). A Quantitative Research on The Level of Social Media Addiction Among Young People in Turkey. *International Journal Of Science Culture And Sport (Intjcs)*, 3 (3), 108-122.
- Kızıllı, A. (2012). *Sosyal Medyanın Toplum Üzerindeki Etkilerine Eleştirel Bir Yaklaşım*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, K. W. (2009). *The Study On The Internet Addiction Influencing Factor And Coping Strategies For Juvenile*. *Journal Of The Korea Society Of Computer And Information*, 14 (9), 157-165.
- Koç, M. ve Karabatak, M. (2011). Sosyal ağların öğrenciler üzerindeki etkisinin veri madenciliği kullanılarak incelenmesi. *5. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumunda sunulan bildiri*. Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Komito, L. ve Bates, J. (2009). Virtually Local: Social Media And Community Among Polish Nationals In Dublin. *In Aslib Proceedings*, 61 (3), 232-244.
- Korkmaz, Y. (2014). *Lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kurtaran, G. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuşay, Yeliz (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık; Facebook Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Beta Yayıncılık.

- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. NewYork: Springer.
- Lin, SSJ. ve Tsai, CC. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwan high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, (18), 411-426.
- Mayfield, A. (2010). “What is Social Media”. iCrossing, e-book, s. 6. http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf, (20.12.2020).
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Nakigudde, J., Musisi, S., Ehnvall, A., Airaksinen, E. ve Agren, H. (2009). Adaptation Of The Multidimensional Scale of Perceived Social Support in a Ugandan Setting. *African Health Sciences*, 9, 35–41.
- Odacı, H., ve arkadaşları (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *The Turkish Journal on Addictions*, 4, 41-61.
- Okanlı, A. (1999). *Hemşirelik Öğrencilerinin Aile ve Arkadaştan Algıladıkları Sosyal Destek ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ögel, K. (2014). *İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özdemir, İ., (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayır Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Ü. ve Korukçu Sarıcı, M.B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159.

- Öztürk, M. ve Talas, F. (2015). Sosyal Medya ve Eğitim Etkileşimi. *Journal of World of Turkish*, 101-120.
- Pearlin, L. ve Schooler C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior* 19 (1), 2-21.
- Piri, Z., Majd, M. A., Bazzazian, S., ve Ghamari, M. (2019). The Mediating Role of Coping Strategies in Relation with Psychological Needs and İnternet Addiction among College Student. *International Journal of Applied Behavioral Sciences* 5 (3), 9-17.
- Pittman, M., ve Reich, B. (2016). Social Media And Loneliness: Why An Instagram Picture May be Worth More Than a Thousand Twitter Words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167
- Polat, Ü. ve Kahraman, B. (2013). Yaşlı Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Fırat Tıp Dergisi*, 18 (4), 213-218.
- Pretti, M. (2009). Use of Social Networking in a Linguistically and Culturally Rich India. *The International Information & Library Review*, 129-136.
- Rogers, C.R. (1994). *Etkileşim Grupları*. Ankara: Doruk Yayınevi.
- Rokach, A. (2000). Perceived Causes of Loneliness in Adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality* 15 (1), 67 – 84.
- Rotenberg, Ken J. (1994). Loneliness and Interpersonal Trust. *Journal of Social and Clinical Psychology* 13 (2), 152-173.
- Ryan, T. ve Xenos, S. (2011). Who Uses Facebook? An Investigation Into The Relationship Between The Big Five, Shyness, Narcissism, Loneliness and Facebook Usage. *Computers in Human Behavior* 27 (5), 1658 – 1664.
- Satıl, E. (2011). *Yeni Medya ve Sosyalleşme*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 3 (30), 202-216.

- Seren, M., Çelik, T., Özgeldi, N., ve Dumankaya, E. M. (2018). *Sosyal Medya El Kitabı*. Ankara: Orion Kitabevi.
- Sermat, V. (1980). *Some Situational and Personality Correlates of Loneliness*. New York: International University Press.
- Servidio, R., Gentile, A., ve Boca, S. (2018). The Mediatonal Role of Coping Strategies In The Relationship Between Self-Esteem and Risk of Internet Addiction. *Europe's journal of Psychology* 14 (1), 176-187
- Solis, B. (2010). "The Essential Guide To Social Media". <https://www.onecaribbean.org/Content/Files/Essentialguidetosocialmedia.Pdf>. (07.12.2020)
- Sorias, O. (1988). Sosyal Destek Kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 27 (1), 353-357.
- Sönmez, B. (2013). *Sosyal Medya ve Ortaöğretim Öğretmenlerinin Facebook Kullanım Alışkanlıkları*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, *Eğitim ve Bilim* 144 (32), 3-15.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychlatry*. Newyork: Routledge
- Şahin, NH. ve Durak, A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şar, A. H., Göktürk, G. Y., Tura, G., & Kazaz, N. (2012). Is The Internet Use An Effective Method to Cope With Elderly Loneliness and Decrease Loneliness Symptom. *Procedia- Social and Behavioral Sciences* 55, 1053-1059.
- Şencan, B. (2009). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi İle Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Kocktürk, F. ve Atik, L. (2014). Relationship of İnternet Addiction With Cognitive Style, Personality, and Depression In University Students. *Comprehensive Psychiatry* 55 (6), 1385-1390.

- Tanrıseven, Ö. (2014). *Yatılı Bölge Ortaokullarında Görev Yapan Öğretmenlerin yalnızlık Düzeyleri İle Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi (Erzurum İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tarhan, N. ve Nurmedow, S. (2011). *Bağımlılık Sanal veya Gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşdan, M. ve Yalçın, T. (2010). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Örgütsel Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 10 (4), 2569-2620.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve Parçalanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Akademik Başarı, Öznel İyi Oluş ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Taylor, S. E., Wayment, H. A. ve Carillo, M. (1996). Social Comparison, Self-Regulation and Motivation. In R.M. Sorrentino and E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of Motivation and Cognition*, Vol. 3: The Interpersonal Context. New York: Guilford Pres.
- Taysi, E. (2000). *Benlik Saygısı, Aile ve Arkadaşlardan Sağlanan Sosyal Destek, Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 852-854.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (29), 1-9.
- Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The Benefits And Dangers Of Enjoyment With Social Networking Websites, *European Journal of Information Systems* 21 (5), 512-528.

- Tutkun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’de genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Vannucci, A., Flannery, M. K. ve Ohannessian, C. (2017). Social Media Use And Anxiety In Emerging Adults. *Journal of Affctive Disorders*, 207, 163-166.
- Yahyaoglu, Recai (2007). *Yalnızlık Psikolojisi, Kurt Kapanından Huzur Limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yalaz Seçim, Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 13 (48), 200-215.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yargıç, L., Şar, V. ve Tutkun, H., (1995). Çoğul kişilik bozukluğunun yapılaştırılmış görüşme çizelgesi ve bir öz bildirim ölçeği yardımıyla ayırıcı tanısının yapılması. *31. Ulusal Psikiyatri Kongresine sunulan bildiri*. İstanbul.
- Yıldırım, (2018). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresler Başa çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6, 175-189.
- Yıldırım, İ. (2005). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Revizyonu. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2006). *Anne Baba Desteği ve Başarı*, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım, S. (2006). *Validity, Reliability, and Partial Norm Study of The Turkish Teacher’s Acceptance-Rejection/Control Quastionnaire Child Short Form*. (Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yılmaz, A. ve Ekici, S. (2003). Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansları Üzerine Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 10 (2), 1-2.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* 15 (59), 451-469.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. L. A. Peplau, and D. Perlman (Dü) . New York: Wiley.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy With İnternet Addicts: Treatment Outcomes and İmplicaitons. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (5), 671-679.
- Young, Kimberly S. (1999). İnternet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice* (17), 1-17.
- Yüksel, E. (2019). *Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Kendini Gizleme Arasındaki İlişki: Konya Örneğinde Bir Saha Araştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Zenelaj, B. (2014). *Pazarlama Stratejisi Olarak Sosyal Medya İletişimi ile Kurumsal İtibarı Oluşturmak: İletişim Sektöründe Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

EKLER

Ek-1: Anket Çalışması.

Değerli Katılımcı,

Aşağıda Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji programı öğretim üyesi Uzm. Dr. Özlem KIZILKURT danışmanlığında gerçekleştirilmekte olan tez çalışması için hazırlanmış, üniversite öğrencilerinin sosyal medya araçlarını; yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma bağlamında nasıl kullandıklarını ortaya koyabilmek adına sorular yer almaktadır.

Anketle toplanan veriler, kişisel olarak değil isim verilmeden değerlendirilecektir. Lütfen, ankette yer alan her bir ifadeye belirtilen kriterler doğrultusunda gerçek durumu yansıtır şekilde ve içtenlikle yanıt veriniz. Göstermiş olduğunuz ilgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Serap ÜNAL

Üsküdar Üniversitesi/ Yüksek Lisans Tezi

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?

Kadın Erkek

2. Eğitim aldığınız alan?

Önlisans Lisans Yüksek lisans Doktora

3. Hangi alanda öğrencisiniz?

Sosyal Bilimler

Fen Bilimleri

Sağlık Bilimleri

Güzel Sanatlar

Eğitim Bilimleri

4. Yaşınız?

18-21 22-25 26-29 30-33 34 ve üzeri

5. Aylık ortalama geliriniz?

500 TL – 1000 TL arası

1001 TL – 1500 TL arası

1501 TL – 2000 TL arası

2001 TL – 3000 TL arası

3001 TL ve üzeri

6. Nerede yaşıyorsunuz?

Ev Yurt Aile yanında Akraba yanında

7. Sosyal medyayı ne kadar zamandır kullanıyorsunuz?

1 yıldan az 1-3 yıl 4-6 yıl 7-9 yıl 10 yıldan fazla

8. Sosyal medyaya günlük ortalama ne kadar süre ayırırsınız?

1 saatten az

1-3 saat

4-6 saat

7 saatten fazla

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

	Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine X işaretini koymanız istenmektedir.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Kararsızım	Bana uygun	Bana çok uygun
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 uyandığымda ilk işim sosyal medyaya girmek oluyor.	1	2	3	4	5
11	Sosyal medyayı 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 için ya da paylaşabilmek için sosyal medya daha çok zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim oluyor.	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	1	2	3	4	5

	süre kullanırım.					
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	3	4	5



	Aşağıdaki durumları hangi sıklıkla yaşadığınızı (X) işareti ile belirtiniz.	HİÇ böyle hissetmiyorum	NADİREN böyle hissediyorum	BAZEN böyle hissediyorum	HER ZAMAN böyle hissediyorum
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2	Arkadaşım yok.				
3	Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
4	Kendimi yalnız hissetmiyorum.				
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.				
7	Artık hiç kimseyle yakın değilim.				
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.				
9	Dışa dönük bir insanım.				
10	Kendime yakın hissettiğim insanlar var.				
11	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12	Sosyal ilişkilerim zayıf.				
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17	Çok içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18	Çevremde insanlar var ama benimle değil.				
19	Konuşabileceğim insanlar var.				
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)

		Bana uygun	Kısmen uygun	Bana uygun değil
	AİLEM			
1	Bana gerçekten güvenir.			
2	Sorunlarımı çözmeme yardım eder.			
3	Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler.			
4	Bana gerçekten değer verir.			
5	Bana doğru tavsiyelerde bulunur.			
6	Doğru kararlar vermeme yardım eder.			
7	Davranışlarımı takdir eder			
8	İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder			
9	Hatalarımı nazikçe düzeltir			
10	Beni gerçekten anlar			
11	Bana, aile gelirimize göre yeterince harçlık verir			
12	İyi ve kötü günlerimde yanımda olur			
13	Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder			
14	Üstün, güçlü yanlarımı vurgular			
15	İyi ve kötü yönlerimle beni sever			
16	Başarılı olmam için bana destek olur			
17	Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez			
18	Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler			
19	Sosyal etkinliklere katılmamı destekler			
20	Başarılarımı takdir eder			
	ARKADAŞLARIM			
21	Bana gerçekten güvenir			
22	İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler			
23	Sorunlarımı çözmeme yardım eder			
24	Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler			

25	Bana gerçekten değer verir			
26	Doğru kararlar vermeme yardım eder			
27	Hata yaptığımda bile beni kabul eder			
28	Hatalarımı düzeltmeme yardım eder			
29	Beni gerçekten anlamaz			
30	Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır			
31	Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır			
32	İyi ve kötü günlerimde yanımda olur			
33	Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır			
	ÖĞRETMENLERİM			
34	Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur			
35	Bana gerçekten güvenir			
36	Sorunlarımı çözmeme yardım eder			
37	Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler			
38	Bana gerçekten değer verir			
39	Bana doğru tavsiyelerde bulunur			
40	Doğru kararlar vermeme yardım eder			
41	Hatalarımı nazikçe düzeltir			
42	Beni gerçekten anlar			
43	Üstün, güçlü yanlarımı vurgular			
44	Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez			
45	Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler			
46	Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder			
47	Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zaman beni över			
48	Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar			
49	Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir			
50	Bana karşı genellikle adil davranır			

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ

		Hiç uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
	Bir sıkıntım olduğunda;				
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım				
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12	Kendime karşı hoş görülme olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15	Problemin çözümü için adak adarım				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				

19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20	Problem/ problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24	Olanlar karşısında 'kaderim buymuş' derim				
25	'Keşke daha güçlü bir insan olsaydım' diye düşünürüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27	'Benim suçum ne' diye düşünürüm				
28	'Hep benim yüzümden oldu' diye düşünürüm				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				