

T.C
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**FACEBOOK KULLANIMININ YETİŞKİN
BAYANLARIN YALNIZLIK VE UMUTSUZLUK
DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cihan AKYÜZ

**Enstitü Ana Bilim Dalı :Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı :Psikoloji**

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR

Haziran- 2016

T.C
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

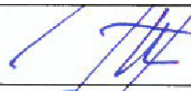
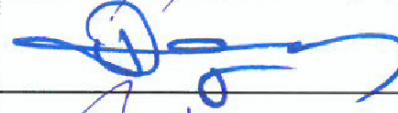

FACEBOOK KULLANIMININ YETİŞKİN
BAYANLARIN YALNIZLIK VE UMUTSUZLUK
DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cihan AKYÜZ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez ___/___/201___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Doc. Dr. Ali Haydar Sae		Rosari
Doc. Dr. K. İsmail ÖZK		Rosari
Doc. Dr. Abdullah İSİKLAR		Rosari

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Cihan AKYÜZ

20.06.2016



ÖNSÖZ

Facebook kullanımının yetişkin kadınların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırdığım bu çalışmada, araştırma süreci boyunca çalışmama destek olan, bilgisi ve deneyimiyle bana yol gösteren, mütevazı tutumunu örnek aldığım değerli hocam ve tez danışmanım sayın Doç. Dr. Ali Haydar Şar'a en içten saygılarımı ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde teknik bilgisi ve bitmeyen özverisi ile çalışmama katkıda bulunan eğitimci dostum Yasemin Altınsoy'a, önerilerine müracaat ettiğim değerli arkadaşım, öğretim görevlisi Çiğdem Ülker'e, İngilizce tercümelemede yardımlarını esirgemeyen sevgili ablam Gülhan Akyüz Gül'e, moral ve destekleri ile yanımda olan kıymetli dostlarım Nurgül Cansız ve Gamze Temel'e teşekkür ederim.

Bu çalışmayı yapabilecek konuma gelebilmem için emekleri, maddi manevi destekleri ile hep yanımda olan değerli aileme, yaşam tecrübesi ile her zaman bana yol gösteren, yüreklendiren ve daimi hocam olan annem Zübeyde Akyüz'e, ve bugüne kadar attığım her adımda arkamda desteğini hissettiğim saygı değer babam Ali Akyüz'e teşekkür ederim.

Cihan AKYÜZ

KISALTMALAR

Akt . : Aktaran

BUÖ : Beck Umutsuzluk Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yaş Değişkenine İlişkin Özelliklerin Dağılım Tablosu.....	44
Tablo 2: Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizleri	44
Tablo 3: Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri ile Facebook Kullanım Amaçları Arasındaki Korelasyon Analizi	46
Tablo 4: Sosyal Amaçlı Facebook Kullanımının Yalnızlık Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	47
Tablo 5: Çalışmaya İlişkin Amaçlı Facebook Kullanımının Yalnızlık Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 6: Günlük Kullanım Amaçlı Facebook Kullanımının Yalnızlık Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	48
Tablo 7: Sosyal İlişkilere İlişkin amaçlı Facebook Kullanımının Umutsuzluk Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	49
Tablo 8: Çalışmaya İlişkin Amaçlı Facebook Kullanımının Umutsuzluk Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	50
Tablo 9: Günlük Kullanıma İlişkin Amaçlı Facebook Kullanımının Umutsuzluk Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları	50
Tablo 10: Yaş Değişkenine Göre Sosyal İlişkiler Amaçlı Facebook Kullanım Amaçları Ölçeğinde Farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi	51
Tablo 11: Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Scheffe Testi	52
Tablo 12: Yaş Değişkenine Göre Çalışmalara İlişkin Amaçlı Facebook kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutlarında farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi.....	53
Tablo 13: Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Scheffe Testi	54
Tablo 14: Yaş Değişkenine Göre Günlük Kullanım Amaçlı Facebook kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutlarında farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi.....	55

Tablo 15: Yaş Değişkenine Göre Umutsuzluk Düzeylerinde farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi	56
Tablo 16: Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Dunnet T3 Testi	57
Tablo 17: Yaş Değişkenine Göre Yalnızlık Düzeylerinde farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi	58
Tablo 18: Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Dunnet T3 Testi	59



Tezin Başlığı: Facebook Kullanımının Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkileri

Tezin Yazarı: Cihan AKYÜZ

Danışman: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR

Kabul Tarihi: 20.06.2016

Sayfa Sayısı: ix (ön kısım) + 70 (tez) + 5(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Psikoloji

ÖZET

Bu araştırma Facebook kullanımının Yetişkin bayanların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Mazman Facebook Kullanım amacı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 22 Statistics paket programı, Cronbach ve KR-20 testi kullanılarak analiz edilmiştir. Facebook kullanan bayanların yaşları, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek için basit doğrusal regresyon analizi ve ikiden fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Katılımcıların, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların, yaşa, sosyo ekonomik düzeye, eğitim düzeyine ve çalışma durumuna göre farklılaşmasının değerlendirilmesine ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda tespit edilen anlamlı farklılıkların kaynaklarını tespit edebilmek için Dunnet T3 post-hoc testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların Facebook sitesini farklı amaçlar için kullanıyor olsalar da en yaygın kullanım amacının, “günlük haberleşme ve günlük ilişkiler” in devamına yönelik olduğu sonucuna varılmıştır. En yaygın ikinci kullanım amacı ise, sosyalleşme amacıdır. Yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre Günlük iletişim ve sosyalleşme amacı ile Facebook sitesini kullanan bayanların yaş ortalamaları ile yalnızlık ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ile sosyoekonomik durum, eğitim düzeyi ve çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Umutsuzluk, Yetişkin Bayanlar, Facebook.

Title of the Thesis: Facebook Kullanımının Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyi Üzerindeki Etkileri	
Author: Cihan AKYÜZ	Supervisor: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR
Date: 20.06.2016	Nu. of pages: ix (pre text) + 70 (main body) + 5(addition)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
ABSTRACT	
<p>This study has been carry out in order to analyze the impact of using facebook on the loneliness and desoeration levels of adult females. The study employed varous data collection tools including Mazman facebook usage purpose scale, UCLA loneliness scale, BECK desperation scale, and the personal information from prepared by the researcher which question the age, socio-economic status, aducation level, and the working status of the participants. The data collected for the study were analised by using SPSS statistical package program cronbach and the KR.20 test. The P value was assumed to be05 as the significate level in the evaluation of all of the analised te relation between the ages of female facebook users and their scores in the BECK desuperation scale and UCLA lonelines scale. Dunnet T3 post-hoc tests were used in order to identify the sources of significant diffirence obtainet as a result of the variance analysis carried out for the assessment of the differentiation of the scores obtained by the female participants from BECK desperation scale and UCLA lonelines scale depending on age, socio-economic status, education level and working status. As a result of the study it was concluded that the most common purpose of facebook usage is the maintenano of Daily communication and Daily relations even thought they have other additional purpose. According to the results of the analysis a positively significant correlation of the female facebook participants who use the website for Daily communication and socialization. No significant corellation wass found between the UCLA loneliness scale and BECK scale scores of the participants and socio economic status, education level and working status.</p>	
Key Words: Adult females, Despair, Lonelines, Facebook.	

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1. YALNIZLIKLA İLGİLİ KAVRAMLAR	7
1.1. Yalnızlık.....	7
1.2. Tek Başlılık	9
2. YALNIZLIKLA İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR	10
2.1. Psikanalitik yaklaşım	10
2.2. Varoluşçu Yaklaşım	11
2.3. Bilişsel Yaklaşım	11
2.4. Sosyolojik Yaklaşım	12
3.YALNIZLIĞIN ÇEŞİTLERİ VE NEDENLERİ.....	13
4. UMUTSUZLUK VE UMUTSUZLUKLA İLGİLİ KAVRAMLAR	16
4.1. Umut.....	16
4.2. Umutsuzluk	16
4.3. Bilişsel Yaklaşım Kuramına Göre Umutsuzluk.....	18
4.4. Psikanalitik Kurama Göre Umutsuzluk	18
4.5. Varoluşçu Kurama Göre Umutsuzluk.....	19
5. UMUTSUZLUĞUN NEDENLERİ.....	20
5.1. Benliğin Zayıflaması.....	20
5.2. İncanın Zayıflaması.....	21
5.3.Anlam yitimi	22
5.4. Üretken olamama	23
6. UMUTSUZLUĞUN SONUÇLARI	24
6.1. Umutsuzluk Ve Depresyon	24

6.2. Umutsuzluk Ve İntihar (Öz Kıyım)	25
7. SOSYAL MEDYA	26
7.1 Facebook Tarihi Ve Gelişim Süreci	31
7.2. Facebook Sitesinin Kullanıcılarına Sunduğu Hizmetler	35
7.3. Facebook Sitesinin Fonksiyonları	35
7.4 İnternette En Çok Kullanılan Sosyal Medya Sitesi Olarak Facebookun Tercih Edilme Sebepleri	37
2. BÖLÜM: YÖNTEM	40
1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	40
2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	40
3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
4. VERİ ANALİZİ	40
4.1. Kişisel Bilgi Formu	41
4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	41
4.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği	42
4.4. Mazman Facebook Kullanım Amacı Ölçeği.....	43
3. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM	44
Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular	46
1. Yetişkin Bayanların Facebook Kullanım Amaçları ile Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişkisi Var Mıdır?	46
2. Yetişkin bayanların, Facebook kullanım amaçları ile UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki nedir?.....	47
3. Yetişkin bayanların, Facebook kullanım amaçları ile Beck umutsuzluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki nedir?	49
4. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre Facebook kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?	51
5. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?	56
6. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre yalnızlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?	58
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	60
Sonuç ve Tartışma.....	60
Öneriler	65

KAYNAKÇA	67
EK-1	71
EK-2	72
EK-3	74
EK-4	75
ÖZGEÇMİŞ	76



GİRİŞ

Toplumların gelişmişlik düzeyleri üretmiş oldukları bilim ve teknoloji ile doğru orantılıdır. Son yüz elli yılda, iletişim teknolojileri toplumsal yaşamı temelden ve süratle değiştirmiştir. Toplumların tüm iletişim alışkanlıkları değişerek coğrafi alan sınırları giderek azalmıştır. Bu yeni iletişim anlayışı toplumsal yaşamın bir parçası olmuştur ve artık iletişim konusu, sosyoloji ve psikoloji bilimi ile eskisinden daha fazla iç içe bir hal almıştır.(Kırksekiz 2013).

Gündelik yaşamdaki ihtiyaçlarımıza baktığımızda, açlık ve susuzluk, emniyette olma, güvende olma, ait olma ve sevgi; değer görme, değer verme, başarı, öz saygı vb. tatmine ulaştırılması gereken başlıca ihtiyaçlarımızdandır. Bunun dışında sosyal yaşamın beraberinde getirdiği bir takım psikolojik gereksinimlerimiz de vardır, eğlence, vakit geçirme, stresten kaçış, gibi gereksinimler günümüzde psikolojik ihtiyaç olarak görülmektedir. Doyuma ulaştırılması gereken gereksinimlerden biri de sosyalleşme gereksinimidir. Bugün sosyalleşmenin, yakın ve uzak çevre ile iletişime geçmenin birçok yolu vardır ve en sık tercih edilen sosyal iletişim yöntemlerinden biride internet üzerinden sosyalleşmedir. Günümüzde sosyal iletişim maksadı ile tercih edilen sitelerin başında Facebook gelmektedir.

İnternetin eskiye nazaran ulaşım ve edinim kolaylığı, istisnalar olmakla birlikte artık hemen hemen her evde internet erişiminin olması, dolayısıyla internet ve sosyal paylaşım sitelerinin kullanımının hızla artış göstermesi ile beraber, bireylerin kişisel yaşamlarının farklı alanlarında internet ve sosyal paylaşım sitelerinin belirgin etkileri kendini göstermektedir. Bugün internet iş hayatımız, sosyal yaşamımız ve boş vakitlerimiz olmak üzere çeşitli alanlarda önemli bir etkiye sahiptir. Geliştirilen bloglar, Facebook ve benzeri sosyal ağlar, sayesinde kullanıcılar kişisel bilgilerini ve ilgi alanlarını internet üzerinde paylaşmaya başlamışlardır. Artık sosyal paylaşım siteleri günlük yaşamın içinde gün geçtikçe daha fazla yer almaktadır bu durum insanların bireysel tercihleri ve gündelik aktiviteleri üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkiye neden olmaktadır.

Sosyal ağlar, bireylere sınırlı bir sistem içinde kamuya açık ya da yarı kapalı olarak profiller oluşturmalarına imkân veren, bağlantılarını paylaşan diğer kullanıcıların listesini oluşturan ve sistem içinde onların bağlantı listelerinin gösterebilen ve geçiş yapılabilen

internet tabanlı hizmetlerdir (Boyd ve Ellison, 2007). Bu tür sosyal ağ sitelerinin popülerliği zaman geçtikçe artmaktadır. 2005 yılında yetişkin internet kullanıcıların %8'i sosyal ağ profiline sahipken, 2009 yılında yetişkinlerin sosyal ağ kullanım oranı %35'e çıkmıştır. Kısa zamanda çok sayıda kullanıcıya ulaşması, kullanıcıların yaptığı çok sayıda bilgi ve içerik paylaşımı sebebiyle Facebook ile ilgili literatürde çok farklı alanlarda, çok farklı araştırmalar bulunmaktadır. Kişilerin sosyal medya, internet ve Facebook kullanımı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda bulunmaktadır.

Bugün Dünyada 500 milyondan fazla kullanıcının gününün büyük bir kısmını Facebook'ta geçiriyor olduğu istatistiklere yansınca, bu sosyal paylaşım platformu gerek sosyologların gerekse psikologların da araştırmalarında odak noktası haline gelmiştir. Amerikalı psikoloji profesörü Rowland Miller'in yapmış olduğu araştırmaya göre; Twitter ve facebook başta olmak üzere daha birçok sosyal paylaşım sitesinin İnsan karakteri davranışları üzerinde bariz olarak gözlemlenen çeşitli etkilerini ve sonuçlarını ortaya çıkarmıştır. Miller'e göre, günümüzde insanların yaşadıkları hayatın ve bireysel ilişkilerinin tüm detaylarını hiçbir çekince duymadan tüm dünyadaki kullanıcılar ile paylaşımlarını sağlayan Facebook ve Twitter gibi sosyal paylaşım siteleri, mahremiyet algısını ve çekinme, utanma gibi duygularını büyük ölçüde yok etmektedir. Sadece Bununlada kalmayıp kullanıcılar açısından bir takım sağlık problemlerine yol açmasından, ikili ilişkilerde yaşadıkları sıkıntılardan ve hatta gelecekteki iş fırsatlarının kaçmasına kadar birçok olumsuz etkileri olmakta, kullanıcılarının kıskançlık duygusunu derinleştirip bireyin kendine olan bakış açısında narsistleşme etkilerine kadar, birçok bilimsel iddianın hedefi haline gelen Sosyal paylaşım sitelerinin artık İnsan yaşamının vazgeçilmez parçalarından birisi haline geldiği sonucu görülmektedir. (Fırçasıgüzel 2011).

Bireylerin sosyal yaşamlarında ve serbest zaman etkinliklerinde Facebook sitesinin ve bu sitede geçirilen boş zamanın etkisinin büyük olduğu düşünülmektedir, ve Facebook sitesinin kullanım süresi ile bireylerin yalnızlık düzeyleri arasında doğru bir orantı olduğu saptanmıştır. (Taydaş 2012).

Sosyal sitelerin bu kadar yaygın ve çok kullanılması, kullanıcıların bir bağımlıya dönüşmesine, hatta bu bağımlılık için kurulan tedavi merkezlerinin açılmasına da neden olmuştur. (Hazar, 2011).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, yetişkin bayanların Facebook kullanım amacı, yalnızlık ve umutsuzluk arasında farklı değişkenler açısından bakıldığında herhangi anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi "Facebook kullanımının yetişkin bayanların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkileri "dir.

Alt amaçlar / Alt problemler

Araştırmanın alt problemleri

1. Yetişkin bayanların Facebook kullanım amaçları ile yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
2. Yetişkin bayanların, Facebook kullanım amaçları ile UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki nedir?
3. Yetişkin bayanların, Facebook kullanım amaçları ile Beck umutsuzluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki nedir?
4. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre Facebook kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
6. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre yalnızlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma yetişkin kadınların Facebook kullanma nedenleri ve Facebook kullanımının, yalnızlık ve umutsuzluk hali üzerinde ne gibi etkileri olduğunu araştırma ve ortaya çıkarma amacıyla yapılmıştır.

Günümüzde internetin kitle iletişim araçları içerisinde ayrıcalıklı bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Son yıllarda gerek Dünyada gerekse ülkemizde internet

kullanımının yaygınlığı ve internete erişim kolaylığı artmış olmakla beraber, internet artık hemen herkesin, hemen hemen her an ulaşabildiği bir kitle iletişim aracı haline gelmiştir. Bireylerin interneti kullanım şekilleri yaşları, meslekleri, sosyo-ekonomik durumları, eğitim durumları başta olmak üzere daha birçok değişkene göre farklılık gösterebilmektedir.

İnternet üzerindeki sitelerin içerikleri, kullanıcıların yukarıda sözü edilen ihtiyaçlarına cevap verebilecek şekilde sürekli olarak yenilenmekte ve güncellenmektedir. Fakat son dönemlerde artık kullanıcıların birçoğunun, sosyal ağlar olarak tabir edilen siteleri çok daha yaygın olarak kullanmaya başladıkları da bilinmektedir. Sosyal ağ sitelerinin kullanıcı sayıları ve diğer internet sitelerine göre yüksek oranda farklılık gösteren tıklanma oranları bunun en önemli göstergesidir. Bu yoğun kullanım içerisinde özellikle yetişkin bayanların Facebook sitesini kullanma nedenleri ve bu kullanıcıların yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerini ortaya çıkarma çalışması, araştırmamızın eksenini oluşturacaktır.

Özellikle yetişkin bayanların Facebook sitesi aracılığıyla yeni bir sosyal çevre edindikleri ve mevcut sosyal çevrelerini Facebook sitesi aracılığı ile genişlettikleri varsayılmaktadır. Günümüzde yetişkin kadınların Facebook sitesinde geçirdikleri zamanın, geleceğe yönelik yalnızlık ve umutsuzluk hali üzerinde olumsuz etkileri olduğu düşünülmektedir. Yetişkin bayanların interneti ve sosyal paylaşım sitelerinin en popülerleri olan Facebook sitesini daha bilinçli kullanmaları hem direkt olarak kendi iç dünyalarını etkileyebileceği gibi, hem de sanal çevre ile gerçek çevre arasındaki ayrımı yaparak kişiler arası iletişimlerinde daha başarılı olabilecekleri düşünülmektedir. Son yıllarda gündelik konuşma dilinde sıklıkla kullandığımız ‘sanal dünya, sanal âlem, sanal ilişkiler’ vb. kavramlar bizi yüz yüze olan ve ‘gerçek’ olarak addettiğimiz iletişim şeklinden uzaklaştırabilmektedir. Sanal iletişim yüz yüze iletişime nazaran daha pratik gibi görünse de ilk etapta kolay gibi görünen bu iletişim biçiminin zamanla bireyi yalnızlaştırdığı ve yüz yüze, birebir iletişim kurma becerilerimizi de körelttiği düşünülmektedir. Türkiye de yaşamını sürdüren yetişkin bayanların Facebook sitesini kullanım amaçları, umutsuzluk ve yalnızlık durumlarını ölçmek amacıyla bir saha araştırması gerçekleştirilmiştir.

Yetişkin bayanların Facebook sitesini kullanımı bakımından sosyal ağlar üzerine henüz böyle bir araştırmanın yapılmamış olması nedeniyle de araştırmanın önemli bulguları

ortaya çıkarması beklenmektedir. Elde edilen bu bulguların daha sonra yapılacak olan araştırmalara yardımcı olması amacıyla literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Varsayımlar

Araştırmada kullanılan ölçeklerin, Facebook kullanım amacını, umutsuzluk düzeyini ve yalnızlık düzeyini ölçmede yeterli olduğu, seçilen kişisel bilgi formunun araştırmaya uygun olduğu, araştırmaya katılan Facebook kullanıcısı bayanların, kendilerine verilen veri toplama araçlarındaki soruların tamamını okuyup anladıkları ve sorulara doğru ve samimi şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlıklar

- 1.Araştırma Türkiye genelinde, Facebook kullanıcısı olan, 433 yetişkin bayan ile sınırlıdır.
- 2.Araştırma sonucunda elde edilen veriler, araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğu nitelikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Yalnızlık: Türkçe’ de yalnızlık, “yalnız olma durumu”, “kimsesizlik” ıssızlık, tenhalık” (TDK Büyük Türkçe Sözlük, 1988: 3133).

Sosyal psikologlar yalnızlığı, yalnız olma şeklinde değil, kendini yalnız, kimsesiz hissetme anlamında kavramsallaştırmaktadır. Herhangi bir kişinin, yaşamının belirli bir anında ve belirli bir süre isteyerek diğer insanlardan uzaklaşması türündeki soyutlanmalar, bu tanıma dâhil değildir. Yalnızlık istenmeyen, acı veren bir sübjektif yaşantıdır. (Güvenç, 1976: 21-24).

Umutsuzluk: Amerikan Psikoloji Birliği’nin yaptığı tanımlamaya göre umutsuzluk, bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığını ya da seçeneklerinin sınırlı olduğunu gördüğu ve kendi adına enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumudur. (Demirel,2015: 280)

Yetişkinlik: (20–40 yaş arası), (adult) sözcüğü, Latince de büyüme anlamına gelen ‘adolescere’ fiilinin geçmiş zamanından türetilmiştir. Yani yetişkin ‘büyümüş kişi’

anlamına gelmektedir. Yetişkin kişinin fiziksel ve psikolojik açıdan olgunlaştığı kabul edilir. Genellikle toplumlar için yetişkinliğin başlangıcı; öğrenim hayatını bitirmiş, iş hayatına atılmış veya evlenmiş olmakla aynı anlama gelir. (Adasal 1977)

Facebook: Facebook, bireylerin diğer bireylerle iletişime geçmesini ve karşılıklı bilgi alışverişi yapması amacıyla hazırlanmış bir sosyal paylaşım ağıdır. 4 Şubat 2004 tarihinde Harvard Üniversitesi öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından kurulmuştur.



1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

1. YALNIZLIKLA İLGİLİ KAVRAMLAR

1.1. Yalnızlık

Türkçe’ de yalnızlık, “yalnız olma durumu”, “kimsesizlik” “kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık” ve nüans farklılığıyla beraber “tek başınalık” anlamında kullanılmaktadır. (TDK Büyük Türkçe Sözlük, 1988: 3133).

Yalnızlık fenomeniyle alakalı pek çok yazı kaleme alınmıştır. Yalnızlıkla ilgili pek çok teorik bilgi bulunmasına rağmen, yalnızlık tanımına dair açık ve herkesin üzerinde uzlaştığı bir tanım hâlihazırda mevcut değildir Sosyal psikologlar yalnızlığı, yalnız olma şeklinde değil, kendini yalnız hissetme anlamında kavramsallaştırmaktadır. Herhangi bir kişinin, yaşamının belirli bir anında ve belirli bir süre isteyerek diğer insanlardan uzaklaşması türündeki soyutlanmalar, bu tanıma dâhil değildir. Yalnızlık istenmeyen, fakat acı veren bir sübjektif yaşantıdır. (Güvenç, 1976:21-24).

Bu çerçevede iki tür yalnızlık ayırt edilebilir. Birincisi, kişinin, diğer insanlarla çevrelenmiş olmakla birlikte, kendisi ile diğerleri arasında aşılmaz bir uçurum görmesine dayanan 'varoluşsal yalnızlık' tır, bu yalnızlık, ölüm ve yaşam karşısında duyulan derin ve başkaları tarafından yok edilemeyen kaygıyla sıkıdan ilişkili bir yalnızlıktır. Diğeri, kişinin, sosyal ilişkilerini nicelik ve nitelik bakımından yeterli görmemesi halinde hissettiği 'kişilerarası yalnızlık' tır; bu yalnızlık, kişinin belirli bir süre içinde diğerleriyle arzu ettiği düzeyde ilişki kuramaması ve bu bakımdan kendini kapasitesiz, yeteneksiz veya beceriksiz görmesi halinde hissettiği yalnızlıktır. . (Güvenç, 1976:21-24).

Ayrıca bir kişinin, diğerleriyle özel, mahrem ilişkiler kuramaması halinde hissettiği 'duygusal yalnızlık' ve diğerleri tarafından reddedilme, istenmeme, itilme ve bir gruba ait olmama duygularının eşlik ettiği 'sosyal yalnızlık' tan söz edilebilir. Yalnızlık niceliksel bir sorun olmaktan öte niteliksel bir sorundur. Yani sahip olunan kişi sayısı ya da ilişkilerin sıklığı değildir. Söz konusu olan; bireyin var olan ilişkilerinden ne derece doyum aldığı, ne kadar mutlu olduğudur. “Tek başına olma” ve yalnızlık kavramı sürekli birbirinin yerine kullanılagelmiş kavramlardır. (Bozkurt, 1976: 31).

Yalnızlık hemen hemen her insanın hayatının bir döneminde karşılaştığı bir durumdur. Ancak yalnızlık sübjektiftir. Bu nedenle yalnızlık üzerine tam bir tanım söylenememektedir. Ancak yalnızlık üzerine yapılan tanımlamalar yalnızlığı iki ana tanımda birleştirir. Bunlardan birincisinde yalnızlık acı ve sıkıntı veren bir süreç olarak tanımlanırken, ikincisinde ise insanın kalabalıktan veya sıkıntılardan kurtulmak için seçtiği bir durum olarak ifade edilmiştir. Yalnızlığın bazen bilerek ve isteyerek tercih edilen hatta bazen dinlendirici bulunan bir durum olduğu da söylenmektedir. Ancak yalnızlığın patolojik bir durum olarak değerlendirilmeye başlandığı, insanların yalnız yaşamak zorunda kaldıkları dönemler ise sorunlu dönemler olarak adlandırılmaktadır. (Taydaş, 2012: ss37).

Aslında yalnızlık ve “tek başına olma” birbirlerinden farklı kavramlardır. Yalnızlıkta olumsuz, hoş gitmeyen bir yaşantı vardır. Bazen yalnızlık insanın yaratıcılığını ortaya çıkaran onu özgürleştiren bir durum olsa da temelde istenmeyen hoş gitmeyen bir durumdur. Tek başına olma ise bireyin isteğine bağlıdır. Birey tek başına olmaktan mutlu olabilir. Ayrıca tek başınayken yalnızlık hissetmeyebilir, ama birey başkalarıyla birlikteyken de yalnızlık hissedebilir. Psikolojik problemlerle yalnızlık arasında oldukça yüksek bir ilişki bulunmuştur. Özellikle depresyon ve yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bireyin depresyon düzeyi arttıkça yalnızlığı artmakta; yalnızlığı arttıkça depresyon düzeyi de artmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken hangisinin diğerine neden olduğundan çok aralarındaki ilişkinin yüksekliğidir. Toplumun her kesiminden insanlarda yalnızlık duygusu zaman zaman yaşanmakla birlikte bireyin yaşadığı yer ve eğitim düzeyi bulunduğu statüde yalnızlık yaşamada etkili faktörlerdendir. Ergenlik adını da verdiğimiz delikanlılık dönemi, çocukluk dünyasında kopanların büyükler dünyasının eşliğinde mola verip soluk aldığı aşamadır. Spranger, ergenlik dönemine ait başlıca özelliğin yalnızlık olduğuna değinir. Yalnızlık simgesi olan Nerkis (Narcissus), ergenin de simgesidir. İlk kez bu dönemde teklüğimizin bilincine varırız. Ama duyguların diyalektiği bir daha bu soruna el koyar. Yalnızlığın diyalektiği -Toynbee'nin deyimiyle: “Kişinin önce içine kapanmasından, sonra da hayata yeniden katılmasından oluşan ikili hareket”- hemen her toplumun tarihinde açıkça görülür. Çağdaş toplumumuzdan daha az karmaşık olan kimi geleneksel toplumlar, belki de, bu ikili hareketi daha iyi yansıtan örneklerdir. (Güvenç, 1976: 2).

1.2. Tek Başınalık

Yalnız olmak, tek başına olmakla eş anlamlı olmamakla birlikte, sosyal ilişkinin eksikliği yalnızlığa yol açan öncül bir anahtardır. Bu durumda, kimin tek başına olma olasılığında olduğunu bilmek “kimin yalnız” olduğunu bilmeye de yardımcı olur. Bucholz tek başına kalmayı, bağlanma ihtiyacına paralel olarak gelişimsel bir ihtiyaç ve kişisel büyüme için gerekli olan olumlu bir yaşantı olarak görür. Ona göre tek başına olma yalnızlık hissetme ile aynı şey değildir, aksine yaşamın başlangıcından itibaren kullanılması gereken derin bir psikolojik değerdir. Bucholz, Winnicott’tan aktardığı “kişinin yalnız olduğu tek zaman, kendi kişisel yaşamını keşfedebildiği zamandır.” şeklindeki alıntıyla düşüncelerini destekler. Horney’e göre, anlamlı bir tek başınalık isteği kesinlikle nevrotik değildir; tam tersi, yapıcı bir tek başınalık deneyimi yaşayamamak bir nevroz belirtisidir. Maslow, psikolojik bakımdan sağlıklı olarak nitelenen bireyler incelediğinde, kendini gerçekleştirmiş insanlar, ikili ilişkilerde sammiyet kurabilecek yakın dostlar edinebilecek kadar cana yakın insanlar olsalar da genellikle zamanlarının büyük bölümünü yalnız geçirmeyi tercih ettikleri hatta tek başınalıktan ve özel hayatlarını kendilerine saklamaktan, ortalama bir insana göre çok daha fazla hoşlandıkları sonucunu ortaya koymaktadır. Yine ona göre, tek başına kalmak isteyen insanlar, aslında ilişkilerden kaçmaz. Sadece kendi başına vakit geçiren insanlar, bir süre sonra tek başınalığın yararlarını anlamaya başlar. (Kızılgeçit, 2011: ss11)

Tek başına kalma, eğer planlanmış ise, arzulanan ve hoşlanılan bir durumdur ve kişinin kendine ait iç görülerin geliştiği, hayatının anlamını sorguladığı tek başınalığa neden olur. Bu nedenle tek başına kalma, yalnızlık gibi negatif anlam yüklü değildir. Tek başına olma, kişinin kendini anlaması ve kendine dönmesi adına fonksiyonel olarak görülür ve bireyin varlığına bir anlam kattığı düşünülür. Bilinçli bir yalnız kalma “iyileşme”; yalnızlığın geçmesi ve tekrar birlikteliklerle normalleşme ve zevk alınabilecek bir duruma geçişte yeni bir dönem, sağlık ve büyüme olarak nitelendirilmektedir. Nitekim Pablo Picasso sanatsal yaratıcılığı kastederek “hiçbir şeyin yalnızlık olmadan olamayacağını” vurgular. Ayrıca, Browning de “dehayı yalnızlığın çocuğu” olarak niteler. . (Kızılgeçit, 2011: ss12)

2. YALNIZLIKLA İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

2.1. Psikanalitik yaklaşım

Yalnızlıkla ilgili psikanalitik literatür Freud’la başlar. Bir kuramcı olarak, başlangıçta bir yalnızlık dönemi yaşamasına rağmen Freud, yalnızlık konusunda doğrudan bir makale yazmamıştır. Freud’un çalışmalarında yalnızlığın izlerini süren Kayaalp, Freud’un eserlerinde, yabansı yaşantı, çocukluk anksiyetisi, yalnızlık fobisi gibi konular bağlamında yalnızlığa değindiğini belirtir. Yine Kayaalp, Freud’un, özellikle anksiyete kavramını tanımlama çerçevesinde kaleme aldığı makalelerde, çocuklukta yaşanan medetsizlik (hilflosigkeit) duygusunun neticesinde çocukluk anksiyetesinin ortaya çıktığını ve bunun yetişkinlikte de devam ettiğini belirtir. (Kaya, 2007: 33).

Freud’a karşın, yalnızlığı psikanalitik açıdan zamansal olarak ilk kez ele alan Zilboorg, yalnızlık ile tek başına olmayı birbirinden ayırmış ve bu farkı belirtmek için de “tek başına olma” (lonesome) kavramını kullanmıştır. Ona göre “lonesome” kavramı, negatif anlam yüklü olmayan “normal” bir yalnızlık yaşantısını ve “zihnin geçiş durumu”nu (transient state of mind) temsil eder. Tek başına olma durumu, özel birisinin kaybında ya da kısa bir süre bireyin hayatında birilerinin olmaması durumunda hissedilir. Yalnızlık hissi ise insanın içini kemiren, ağır, bunaltıcı ve süregelen bir yaşantıdır. Zilboorg’a göre yalnızlık sıkıntısı çeken bireylerde bazen örtük bazende açık bir şekilde şu üç temel güdü bulunur: Narsizm (özseverlik), megalomani (büyüklük hezeyanı) ve düşmanlık (hostility). Bu nedenle yalnızlık yaşayan birey, kişisel çocukça duygularını koruma, başkalarının kendini övmesini bekleme gibi davranışlara girer, açık kalpli davranmakta güçlük yaşar. Sullivan’a göre yalnızlık; kişinin yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilmemesi durumunda ortaya çıkan, oldukça rahatsız edici nahoş bir yaşantıdır. Ona göre yetişkinlikte yaşanan yalnızlığın kökleri erken döneme, bebeklik dönemine dayanmaktadır. Sullivan ayrıca, kişiler arası yakınlık kurma ihtiyacının bebeklik döneminde hissedildiğini ve yetişkinlik döneminde de kendisini gösterdiğini belirtir. 1959’da Yalnızlık konusunda ilk kapsamlı makaleyi hazırlayan ve Psikedinamik yaklaşımın diğer bir temsilcisi olan Fromm-Reichman, Sullivan’ın düşüncelerini tastik etmiş ve “yalnızlığın aşırı hoşnut olunmayan bir durum ve süregelen bir tecrübe” olduğunu belirtmiştir. Ona göre yalnızlık, yapılan birçok betimlemeden farklı olarak, psikotik bir ruh halidir. Ancak bu ruh hali diğer depresyon, psikotik geri

çekilme, kaygı gibi duygulanım bozukluklarından ayrıdır. Ayrıca, insanların bu tür bir yalnızlıktan korktuğundan da bahsetmiştir. (Kaya, 2007: 37).

2.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçular bireyin diğerleriyle ve doğayla kurulması gereken bağlardaki kopukluğa dayalı "yalnızlık, korumasızlık, yabancılaşma" üzerinde önemle durmuşlardır. Birçoğumuz yaşamımızdaki çelişkileri irdelemek ve yanıtlarını bulmak yerine diğerlerinin bizden beklediği davranışları sergilemeyi tercih ederiz. Bu durum varlığımızı yok ederek, kendimize yabancılaşmamızı sağlar. Çoğu danışanlarımızın içinde, hiç kimse olmamaktan gelen bir korku, kendini içi boş bir kabuk gibi bomboş hissetme duygusu vardır. Danışanlar bu korkuyu kabullenme cesareti gösterdikleri andan itibaren, kendileri dışındaki yaşam yollarını kabul etmeleri ve kendilerine uymayanları ayıklamaları mümkün olacaktır. Varoluşçu felsefede dünyaya yalnız gelir, yalnız döneriz. Erich Fromm' a göre "kişiler arası izolasyon" ve bireyin kendiliğinin bir parçası olarak " kendilik içinde izolasyon" kaygının temel kaynağıdır. Varoluşçu izolasyon, tek başına olmaktan farklı anlamda olup, kişinin kendisi ve diğerleri arasındaki uzlaşmaz uçurumu ifade eder. (Uluhan, 2016: ss2).

Varoluşçular insana ait koşulların bir bölümünde yalnızlığın yaşanması olduğunu varsaymaktadırlar. Bununla birlikte kendimize yönelerek ve ayrılık duygusunu yaşayarak güç elde edeceğimizde eklemiştirler. Yalnızlık duygusu onay almak için hiç kimseye bağımlı olmayacağımızı fark ettiğimiz anda oluşmaktadır. Başka biri ile somut ilişkiler kurmadan önce kendi kendimizle iletişim kurmamız gerekmektedir. İnsanlar diğerleri ile olan ilişkilerine bağımlıdırlar. Yalnız başımıza kalabildiğimizde ve gücümüzü içimizde hissettiğimizde, diğerleri ile kurduğumuz ilişkiler, yoksunluk içinde olduğumuzda değil, olması gerektiği içindir. (May, Varoluscu terapi 2013: 271 Akt. Kenarlı, 2010 ss1-3)

2.3. Bilişsel Yaklaşım

Başkaları ile etkileşim ve iletişim halinde olma insanın en temel ihtiyaçlarından biridir. Ve doğası gereği yaşamında önemli yer tutmaktadır. Ancak her birey yaşamının çeşitli dönemlerinde kişiler arası iletişimde sorun yaşayabilir. Sosyal ilişkilerde kendini yalnız

hissetme, hemen hemen her kesimde görülen yaygın bir sorundur. Bilişsel modele göre bireylerin yalnızlık yaşamalarının sebebi, kendilerine ilişkin sahip oldukları dar ve olumsuz bakış açıları ve fonksiyonel olmayan düşünceleridir. Bilişsel modeli temel olarak yapılan araştırmalarda ise yalnızlık sorunu yaşayan bireylerin kendilerini sosyal ilişkilerde yetersiz olarak algıladıkları ve kişiler arası ilişkilerde performanslarını düşünerek değerlendirildikleri görülmüştür. Yalnızlığı azaltmada tercih edilen müdahaleler, yalnızlığın tanımlanma şekline göre değişmektedir. İlgili literatür de yalnızlıkla baş etmede üç temel yaklaşımdan söz edilmektedir. Bunlar, sosyal beceri eğitimi, sosyal destek grupları, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı kuramlardır. (Hamamcı, 2005: 3-20).

2.4. Sosyolojik Yaklaşım

Sosyolojik yaklaşımın temsilcileri, Bowman, Riesman ve Slater'dir. Bowman, modern toplumlarda, yalnızlığın artışını etkileyen üç temel itici unsurun bulunduğunu belirtir: Birincisi, birincil gruplar arasındaki ilişkilerin azalması. İkincisi, aile yapısının değişmesi, Üçüncüsü ise, sosyal yapının değişmesi veya aile ve sosyal yapıdaki çeşitli faktörlerden dolayı yaşanan değişimler. Riesman ve Slater, sosyolojik yaklaşımda, yalnızlığı, normal ya da anormal bir davranış şekli olarak sınıflandırmaktan kaçınmışlar. Çünkü Holm'un da belirttiği gibi, normal ile anormal arasında kesin bir sınır çizmek mümkün değildir. Normal, sosyal bir çevrede hoşnut olarak birlikte hareket eden insanların bir ortalamasıdır. Normallik kavramı üzerinde, kültürel değerlerin her zaman etkisi vardır. Riesman ve Slater, yalnızlığın, kural teşkil eden istatistiksel popülasyonunun yaygın olduğunu ve American karakterinin bir parçası olduğunu belirtmiştir. Durumun böyle olmasını, sosyal güçlerin (medya vb.) ürettiği kişisel nitelik modeline bağlamışlardır. Böylece sosyologlar, yalnızlığın nedenlerini temel olarak bireyin dışındaki etkenlerde aramış ve bir süreç olan sosyalizasyon kavramına vurguda bulunmuşlardır. Bowman, ayrıca, diğer sosyologlar gibi, boşanma benzeri daha ziyade yetişkinlikte meydana gelen olaylara vurguda bulunmuş ve Riesman ve Slater'in tespitlerine dayanarak, sosyal göstergelerin, kitle iletişim araçlarının yalnızlık üzerindeki etkisini kabul etmiş ve bu yaklaşımı benimsemiştir. (Kızılgöçer,2011:ss21-22).

3.YALNIZLIĞIN ÇEŞİTLERİ VE NEDENLERİ

Günlük hayatımızda gerek gerçek anlamda yalnız kalmamıza, gerekse çevremizde birileri varken bile kendimizi yalnız hissetmemize sebep olabilen birçok şey vardır. Bunların başında, Ölüm, terkedilme, boşanma, kazalar, adres değişikliği, iş ya da okul değişikliği, doğal afetler, meslek değişikliği, çeşitli sebeplerle yaşanan ayrılıklar, ruhsal ve kronik fiziksel hastalıklar, evlilik, çocuk sahibi olma ya da olamama, terfi etme ya da edememe gibi hayatla ilgili olumlu veya olumsuz küçük veya büyük değişimler insan ruhunun derinliklerindeki yalnızlığı tetikleyebilir. Yalnızlık duygusu ruhsal dünyamızdaki temel bir duygulardandır. Terk edilmişlik hissi, ötelenmişlik duygusu, boş verilmişlik, hiçlik, atılmışlık, itilmişlik gibi duygular da bu temel duygunun birer koludur. Zaman zaman kendimizi terkedilmişlik duyguları içinde hissederiz. Yalnızlık duygusunu normal yalnızlık ve anormal yalnızlık duygusu şeklinde iki ye ayırabiliriz. Normal bir yalnızlık duygusu hemen hemen her insanın zaman zaman aradığı ve istediği bir durum olarak ele alınırken, anormal ya da hastalıklı yalnızlık duygusu dediğimiz duygu insanı bunaltıp kötü hissetmesine sebep olan bir duygudur. Hastalıklı yalnızlık duygusu patolojiktir. Patolojik yalnızlık duygusu genellikle başka negatif durumların oluşumuna da fırsat verir. (Avcı, 2012: ss9).

Yalnızlık, genellikle bir ferдин diğer insanlarla münasebeti esnasında yaşanan problemlerden kaynaklanır. Kişinin psikolojik durumu, karakteri, ekonomik şartları, arkadaşları, cinsiyeti, aile yapısı, yetiştirme tarzı, öğrenim durumu gibi çeşitli faktörler münasebetlerin sağlığına tesir eder. Eğer münasebetler sağlıksız olursa, yalnızlık hissi oluşabilir. Yalnızlık duygusu, insanın en derin korkularından biridir. Bu duyguyu yaşayan kişi, kendisini zayıf, güçsüz, işe yaramaz, desteksiz, bitkin ve gayesiz hisseder. İnsanı yakınlarından ve toplumdaki koparan bu psikolojik hâl, tehlikeli hastalıklara sebep olabildiği gibi, zamanla kişinin bıkkınlığını ve ümitsizliğini artırır; hatta kişiyi intihara kadar sürükleyebilir. Samimi ve dostane münasebetler, insanın huzuru ve sağlığı için son derece önemli iken, insan aile, akraba, dost ve toplum içinde neden yalnız kalır? İnsan, neden çevresindeki kişileri tehdit olarak algılar ve neden onlardan endişe duyar ve uzaklaşır? Hürriyet ve bağımsızlıkla alâkalı yanlış anlayış ve uygulamalar da yalnızlığa yol açmaktadır. Diğer yandan modernizmin hürriyet ve ferdiyetçilik vurgusu, ailevî değerleri çözererek küçük çekirdek aileler oluşturmuştur. Modern ailenin küçüle küçüle çocuğu bile dışlayacak duruma gelmesi de, aslında

yalnızlığı üreten önemli bir sebep olmuştur. Bu mânâda, sosyalleşme ve sevgiyi tam mânâsıyla öğretemeyen parçalanmış ailelerden gelen fertlerin daha fazla yalnızlık problemi yaşamaları tesadüf değildir. Çünkü ciddi psikolojik problemler meydana getiren aile parçalanmalarına maruz kalmış fertler, daha sonraki sosyal münasebetlerinde ciddi problemler yaşarlar. Yalnızlıkların temelinde, diğer insanlarla münasebetlerde yaşanan hayal kırıklıklarının da büyük bir payı vardır. Dürüst davranmama, kandırma, aldatma, suiistimal, hor görme, aşağılama gibi davranışlar, fertte hayal kırıklığı oluşturur. (Avcı, 2012: ss12).

Yalnızlık, yüzyıllardır dünyanın her yerinde ve bütün kültürlerde, edebiyatta, şiirde ve şarkılarda işlenmekte olan bir temadır. Evrensel bir yaşam tecrübesi yani insanlar tarafından bilinen en yaygın tecrübelerden biri olmasına rağmen tanımı çok zordur. Ölçülmesi neredeyse imkânsızdır ve çoğu zaman bireyler için bir başkasına yalnızlığını ifade etmesi acı veren bir durumdur. (Selçuk, 2011: ss217).

Yaşar'a göre yalnızlık dört grupta toplanmaktadır. Bu gruplardan birincisi derin yalnızlıktır. Bu yalnızlıkta bireye depresyon eşlik etmektedir. Yaşar'ın tanımladığı diğer bir yalnızlık türü de sosyal ya da ilişkiyel yalnızlıktır. Bu yalnızlık türünde birey kendini bir topluma, gruba ait hissedemez ve yaşadığı toplumda kendini yabancı olarak tarif etmektedir. Yine, duygusal yalnızlık, normal ortamlarda ruhsal beklentilerine karşılık bulamayan ve yakın, özel ilişkilerden yoksun olanlar için kullanılmaktayken, gizli yalnızlık dışarı yansıtılmayan ama içsel üzüntülerle yorumlanabilen bir durum olarak adlandırılmaktadır. (Taydaş, 2012: 51-57).

Yalnızlık üzerine çalışmalar yapan psikolog Sadler de yalnızlığı beş farklı boyutta incelemiştir. Bu boyutlardan birincisi kişilerarası yalnızlık'tır. Kişilerarası yalnızlık, kişinin çevresindeki bireylerden kendisini farklı ve uzak olarak algılaması olarak açıkladığı yalnızlık çeşididir. Sadler'in bahsettiği bir diğer yalnızlık şekli ise, bireyin benliğinin farklı bölümlerinin birbiri ile ilişki kuramaması sonucu orta çıkan psikolojik yalnızlık'tır. Sosyal yalnızlık ise, gruptan veya toplumdaki uzaklaşma duygusunun var olduğu bir yalnızlık türüdür. Sadler, kültür kaybı ya da ciddi kültürel değişimler sonucu ile düşülen durumu kültürel yalnızlık olarak nitelerken, dinsel bağın yok olması nedeni ile yaşanan yabancılaşmayı ise kozmik yalnızlık olarak nitelendirmiştir. Yalnızlığı "en büyük servet" olarak tanımlayan Goethe, özlemle aradığı yalnızlığın, eğer içinde bir zevk varsa, tam tadına varabileceğini, çünkü insanın hiçbir zaman kendisini, tanımadığı

bir toplulukta olduğundan daha yalnız hissedemeyeceğini söylemiştir (Goethe, 2010, s. 444). Çağımızda yalnızlığın, özellikle modernleşme ile birlikte artık farklı bir boyutta yaşandığını ifade edilmektedir. Artık bireyler, istedikleri an istedikleri bilgiye veya istedikleri kişiye ulaşabilecekleri kitle iletişim ve iletişim araçlarını istedikleri an kullanabilmektedirler. (Taydaş, 2012: 51-57).

Bununla birlikte kitle iletişim araçlarının sosyal ortamları da sanal dünyaya taşınması ile birlikte bireyler, birçok insanla tanışıp görüşürken dahi yalnız kalabilmektedirler. Bu da kalabalıklar içerisinde yaşayan yalnız insanların sayısının artmasına neden olmaktadır. Baudrillard bu durumu diyalektik karşıtlığın yok edilmesi yani insanın karşısında yabancılaşacak dahi bir kişi bulamadığını söyleyerek özetlemektedir. Baudrillard Yalnızlık üzerine yapılan çalışmalarda yalnızlığın, yaş, sosyal değişkenler veya bireyin yaşadığı psikolojik sorunlar sonucunda ortaya çıkan bir durum olduğu sonucuna varılmıştır. (Paula, 2011:217).

Sonuç olarak, yalnızlık hakkındaki mevcut perspektifler, yalnızlığı genellikle sosyal eksiklik problemi olarak kabul eder ve yalnızlık hissi nosyonu psikopatolojik veya duygusal yalnızlığa benzer bir şekilde ortaya koyar. Frank (1946/1963) ve Moustakas (1961-1972)' un haricindeki psikologlar, yalnızlığı öncelikle bireyin kişisel ilişkilerindeki bir eksiklik ve çoğunlukla da hoş olmayan, acıtıcı bir tecrübe olarak betimlemişlerdir. (Paula, 2011:217).

İnsanlar ve yalnızlık hakkındaki varoluşçu fenomenolojistlerin yazılarını destekleyen varsayımlar, tabii bilim adamlarından varoluşçu fenomenolojistlerin insan tecrübesine dair ardışık, sebep-sonuç ilişkisi temelli bir bakış açısıyla erişilebilir ve hatta mümkün olmayan bir fikir sağlaması açısından ayrılır. Belirtilen bu filozofik dünya görüşünde, yalnızlık insani koşullarda ve ferdin bireysel özgürlüklerinde, seçimlerinde, yönelimlerinde ve sorumluluklarında temel esas olarak kabul edilir. (Paula, 2011:217).

4. UMUTSUZLUK VE UMUTSUZLUKLA İLGİLİ KAVRAMLAR

4.1. Umut

Türk Dil Kurumuna göre Umut, ummaktan doğan duygu olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2014b). Umudun karşıtı umutsuzluk ise gelecekle ilgili yüksek kaygıyı veya bireyin dünyaya ilişkin karamsar bakışını içerir. Literatürde umut kavramına yüklenen anlamlar şu şekildedir:

Romera (1989), kişide hedefe ulaşabilmeye yönelik beklentinin duygusal bir unsuru olarak,

Rideout ve Montemuro (1986), bir insanın geleceğe yönelik odaklandığı bir amacı hayata geçirebilme konusunda sıfırdan fazla beklentileri olarak

Miller (1985) ise, duygu, beklenti ve istek olarak tanımlamaktadır

4.2. Umutsuzluk

Amerikan Psikoloji Birliği'nin yaptığı tanımlamaya göre umutsuzluk, kişinin tercih etme hürriyetinin olmadığı ya da önündeki seçeneklerin kısıtlı olduğunu gördüğü ve kişisel enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumudur. (Demirel,2015: 280)

Umutsuzluk genel olarak, kişinin kendisini olumsuz özellikler ile tanımlaması ve gelecek ile ilgili olarak olumsuz beklentiler içinde olması ve olumsuz yaşantılarını değişmez ve genel kabul etmesi anlamına gelmektedir. (Abrahamson)

Beck Umutsuzluğun ölçümü konusunda yoğun çalışma yapmıştır ve psikoterapi gören intihara teşebbüs etmiş hastalarla ilgili araştırmasında, umutsuzluk ve intihar arasında bir ilişki bulmuştur. Beck, umutsuzluğu kişilerin objektif ve gerçekçi bir sebebi olmamasına rağmen, deneyimlerine yanlış anlamları yüklemesi, hedefine ulaşabilmek adına efor sarf göstermediği halde bunlardan negatif sonuçlar beklemesi ve bunun sonucu olarak gelecek hakkında olumsuz beklentilere sahip olması şeklinde tanımlamıştır. (Demirel, 2015: 282).

Ulrich Beck ve arkadaşları tarafından umutsuzluk geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerin varlığı ile karakterize olan motivasyonel/bilişsel bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Umutsuzluk ile intihar düşüncesi ve girişimi ilişkilidir. (Yıldırım, Akça, Şahin, 2011: 173-175).

Umutsuzluğun bireyin intihar olasılığını artırıcı bir durum olduğuna ilişkin çok sayıda çalışma vardır. Poch ve ark. (2004) yapmış oldukları çalışmalarda genel popülasyonda umutsuzluk düzeyi puan ortalamalarının oldukça yüksek olduğunu bulmuşlardır. Umutsuzluk, çaresizlik ve karamsarlık gibi değişkenlerin sosyal yeterlilik ve ruhsal iyilik durumu ile yakından ilişkili oldukları düşünülmektedir. Böyle kişiler olumsuz yaşam olayları ile karşılaştıklarında psikopatoloji belirtileri geliştirmeye daha yatkın olmaktadır. Yıllar içinde yapılan araştırmalar umutsuzluk ya da umudun olmayışının kişinin sağlığı ve iyilik hali (well-being) üzerinde ciddi bazen de zarar verici etkilerinin olabileceğini göstermiştir. Snyder ve ark. (1991) modelinde umut, bir amacı elde etmek ya da ona ulaşmak için bilinçli çaba içine girmek şeklinde genel bir eğilimi temsil eder. (Yıldırım, Akça, Şahin, 2011: 173-175).

Umut, gelecek ile ilgili bir amacı gerçekleştirme yönünde sıfırdan fazla olan beklentilerdir (Rideout ve Montemuro 1986). Bir çıkış yolu bulunduğu ve yardım ile bireyin yaşantısında değişimler meydana gelebileceği inancı en önemli özelliğidir. Umutsuzluk ise bir hedefi hayata geçirmeye yönelik sıfırdan daha az olan negatif yönlü beklentiler şeklinde tanımlanır. Umut ve umutsuzluk duygularının her ikisi de bireyin geleceğe yönelik koydukları net hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansımasıdır. Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. (Seber, 2013: 134).

Umutta hedef noktaya ulaşabilmek adına uygulamaya geçilen başlıca planların başarılabacağına dair bir öngörü varken; umutsuzluk halinde başarısız olunacağı yönünde bir kabulleniş vardır. Birbirinin tamamen zıddı olan bu iki farklı uçta beklenti bireyden bireye, veya olaydan olaya göre beklenen neticenin hangi zamanda ve ne şekilde meydana geldiğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Söz konusu plan ve kişinin bu plandan beklentilerin her birisi sadece kişinin planlarını geleceğe yönelik hedefine ne şekilde yerleştirdiği değil, bunun yanı sıra kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de büyük ölçüde etkilemektedir. Birey sahip olduğu bu düşünce biçimini bazı süreçlerden geçirir. (Melges 1969). Kişinin başkalarına karşı hissettiği güven ve umut duygularının gelişmesinde önemli ölçüde bir rol oynar. Umut, kısa vadede veya uzun vadede ya da her ikisinde birden ulaşabilecek hedefleri belirler. Sürenin uzamasını takiben

umutsuzluk belirmeye başlar. Böylece kişi kaderci bir biçimde neticeyi beklerken kısa süreli amaçlar için çaba sarf eder. (Seber, 2013: 134).

4.3. Bilişsel Yaklaşım Kuramına Göre Umutsuzluk

Bu yaklaşıma göre umutsuzluk, umut kavramının aksine, kişinin içinde bulunduğu duruma ve gelecekte tecrübe edeceği birçok yaşantıya olumsuz bir bakış içinde olmasıdır. Geçmiş yaşantı sonucunda ortaya çıkan bir boşluk ve içinde bulunulan an ile gelecek arasındaki köprünün yıkılması halidir. Umutsuzluk, kişinin bilişsel yapısı ile de yakından ilintili bir kavramdır. Bilişsel yaklaşıma göre kişinin; kaygı, kızgınlık ya da umutsuzluk gibi duyguları yaşamasının temelinde, olayların kendisi değil, kişinin bu olaylar hakkındaki beklenti ve yorumları bulunmaktadır. Bu olumsuz duyguların geri planında, Beck tarafından bilişsel üçlü olarak tanımlanan; kişinin kendisine, çevresine ve geleceğe olumsuz bakması yer almaktadır.(Yılmaz, 2014: 21).

4.4. Psikanalitik Kurama Göre Umutsuzluk

Bu kurama göre umutsuzluğun kendini gösterdiği başlıca psikolojik bozukluklardan birisi depresyondur. Deprese hastaların uzmanlara müracaat ettiklerinde en çok umutsuzluk ve umutsuzluk şikayeti ile geldikleri saptanmıştır. Beck (1967), deprese vakalarının %78'den fazlasının ileriye dönük kötümser bir bakış açısına sahip oldukları belirtmiştir. Bu istatistik deprese olmayan vakalarda bu ise rakam %22' olarak kaydedilmiştir. Hastaların şikayetleri ve depresif belirtilerinin oranı yükseldikçe umutsuzluk oranında yükseldiği klinik çalışmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra depresyon vakaları arasında gözlemlenen bireylerde saptanan tüm bulgular içinde umutsuzluk hali ile en yakın ilişkisi olan intihar düşüncesidir. Melges (1969) yaptığı çalışmada depresyon vakalarında başlıca sorunun umutsuzluk olduğunu belirtmiştir. Umutsuzluğa eşlik eden diğer bulgular ise değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duygularıdır. Depresyonun psikanalitik kurama çerçevesinde açıklanması da geleceğe dönük karamsarlık hissi ve öz değer kaybı temel alınarak yapılmıştır. Öz değer kavramının yitiminin geleceğe dönük umutsuzluk oranını etkilediği kaydedilmiştir. Beck ve ark. (1975, 1974) geliştirdikleri umutsuzluk ölçeğini kullanarak yatarak tedavi gören hastalar üzerinde yaptıkları çalışmalarda hem depresyonun hem de umutsuzluğun intihar eğilimi ile ilişkili olduğunu, umutsuzluk kontrol edildiğinde ise depresyon ve

intihar eğilimi arasındaki ilişkinin kaybolduğunu ama tersinin geçerli olmadığını saptamışlardır. Baumeister'de (1990), umutsuzluğun istatistiksel olarak kontrol edildiğinde depresyonun intiharın öncü belirtisi olma özelliğini yitirdiğini bildirmiştir. . (Seber, 2013: 134).

4.5. Varoluşçu Kurama Göre Umutsuzluk

Varoluşçu kurama göre konuyu ele alan Sartre “terk edilmişlik” içinde bulunan insan, doğruluk ölçütünden yoksun olarak ne yapacağını bilemez durumdadır der. Sartre, bu durumu açıklamak için “bulantı” ve “umutsuzluk” kavramlarına başvurur. Umutsuzluk, “insanın kendisini sadece iradesine bağlı olan şeyler veya eylemlere yol açan ihtimallerle sınırlamasıdır. Her ne yapmayı arzularsak daima ihtimal unsurları olacaktır. İnsan, bu umutsuzluk ve bulantı içinde eyleyerek kendini var eden eylemlerinin toplamıdır. Bu yönüyle Sartre eylemsizliğe şiddetli eleştirilerde bulunur. (Çelebi, Muş, 2010: 12).

Ericson psiko-sosyal gelişim kuramında umutsuzluktan bahsederken, göre umutsuzluğun ilk yansımaları pişmanlık ifadeleridir, keşke ile başlayan cümleler sık sık kurulur. Kişi hayatını sorguladığında geçmişinde olanları kabullenemiyorsa artık tekrar bir hayat yaşam şansı olmadığı için umutsuzluk içindedir. (Senemoğlu, 2007: 3).

Umutsuzluğun bir diğer yansımaları aşırı karamsar ruh halidir. Yaşlının gençlerle kavga etmeye başlamasının sebebi, sürekli hastalıklar ve yalnızlıktan korkmaktır. Kişi ölümden korktuğu için sürekli hastaneye gider ve yanında birilerini ister. İçe kapanma, yakınlarını etrafında tutmak için değişik çabalar içine girilmesi, Ümitsizlik, nefret ve ölüm korkusu içindedir. Hastalık hastalığı, depresyon, psikosomatik hastalıklara rastlanmaktadır. Ericson psikososyal gelişim kuramı. (Senemoğlu, 2007: 3).

Marcel'e göre umutsuzluk; her şeyden önce kendisini bir kapalılık tecrübesi olarak gösterir. Umutsuzluk bir yönüyle zamanı fişi çekilmiş gibi düşünmek ya da durdurulmuş bir zamanda yaşamak gibidir. Zira geleceğin de tekdüzelik açısından bugünden farksız olacağını düşünen insan için verimli olarak kullanılabilir zamandan söz edilemez. (Kızılgeçit, 2011: 62).

5. UMUTSUZLUĞUN NEDENLERİ

Umutsuzluğun temelinde genellikle kişinin geçmişte deneyimlemiş olduğu olumsuz bir olaya dayanır. Bireyler bir taraftan deneyimledikleri olumsuz olayın sebebi ya da sebepleri, diğer taraftan olayın neticesinde ortaya çıkabilecek olan olumsuz sonuçlar ve bunların kendisinde bırakacağı izler ve olumsuz etkilerine dair bir takım mütalaalarda bulunurlar ve neticede umutsuzluk dediğimiz duygu durumu bireyde kendini göstermeye başlar. Bu doğrultuda umutsuzluk başarısızlığa karşı alınmış mağlubiyet ve teslimiyet sonucu geleceğe olan inancın kaybolmuşluğunu ifade eder. (Demirel, Yılmaz, 2015: 280-90).

Beck, umutsuzluk kavramını tanımlarken, bilişsel depresyon modelinde bilişsel üçlünün (cognitive triad) bir parçası olduğunu dile getirmiştir. Bu bilişsel üçlü; kişinin kendisine, kişinin geleceğe ve kişinin dış dünyaya olumsuz bakmasıdır. Bu bilişsel etmenler, depresif bireyin yaşantısını engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görmesi, kişinin kendisini başarısız ve kıymetsiz hissetmesine, dış dünyayı düşmanca görmesine ve gelecek yaşamına umutsuzca bakmasına sebebiyet vermektedir. (Demirel, Yılmaz, 2015: 280-90).

Umutsuzluk an ile geleceği birbirine bağlayan köprünün yıkılmasının bir ifadesidir. Umutsuzluk duygusunda, geçmiş yaşantıya dair bir pişmanlık olmakla beraber hayata yüklenen anlam da kaybolmaya başlar. Umutsuzluk geçmiş yaşantı sonucu oluşan bir boşluktur. Umutsuzluk anlamlandırma yetisinin bozulmasıdır. (Demirel, Yılmaz, 2015: 280-90).

Umutsuzluğun en bilinen başlıca nedenleri olarak, benliğin zayıflaması, inanç kaybı, anlam yitimi olarak sıralanırken fiziksel engellilik, üretken olamama, çatışma vb. Etkenlerde kimi zaman umutsuzluğa sebep olabilmektedir.

5.1. Benliğin Zayıflaması

Benlik kavramı, kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinden ve yargılamalarından oluşan, kendisiyle ilgili olarak kafasında çizdiği görünümü ifade eder. Bireyin kendini diğerlerinden ayırmaya başladığı andan itibaren benlik kavramında yaşanan değişim, başkaları tarafından olumlu veya olumsuz değerlendirilme ve kabul edilme durumlarından etkilenmektedir (Geçtan, 2010). İdeal benliğinde yaşanacak herhangi bir

sapma birey benliğini ve özsaygısını olumsuzlaştırmaktadır (Kasatura, 1998; Kulaksızoğlu, 2000). İdeal benliğine yaklaşan bir benlik ve doyum algısı ise bireyin benlik saygısını arttırmaktadır (Bakırcıoğlu, 1994). Benlik saygısı ise bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu, kendisini olumlu, değerli ve sevilmeye layık bulmasıdır. Aile yaşamı, çevresel koşullar ve bunların yarattığı iletişim bozuklukları birey atılganlığını da olumsuz etkilemektedir (Kasatura, 1998; Alberti ve Emmons, 2002). Özellikle Mustafa Otrar, Mesut Demirbilek 24 ailedeki parçalanma birey atılganlığını olumsuz etkileyebilmekte. (Otrar, 2013:21).

Benlik algısı bireyin kendisine dair farkındalığını ve bireyin davranışlarını da büyük ölçüde etkileyen ve belirleyen psiko-dinamik bir sentez olarak tanımlanmaktadır. Benliğin gelişmesi çeşitli bireysel ve toplumsal sebeplerden dolayı engellenmektedir. Bu durum da öz benlik ile sahte benlik arasında çatışmanın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Gerçek öz ile yalancı öz arasındaki çatışmaya son vermek için gerçek öz, bilinçten uzaklaştırılarak, baskı altına alınmakta, dolayısıyla söz konusu çatışma bilinç düzeyinden uzaklaşmakla kalmayıp, yoğunluğunu yitirmektedir. Gerçek özün eylem alanından çekilmesi, “kişinin kendine yabancılaşması”, yaşamı sürdürme ihtiyacı ve parçalanmama arzusundan kaynaklanmaktadır. Bu durumda sonuç umutsuzluk olmaktadır. Zira umutsuzluk çözüme ulaşmamış çatışma ve karmaşanın son bir ürünüdür ve en belirgin izleri, hiçbir zaman içten olamamanın ve bölünmemiş olamamanın kişiye yaşattığı umutsuzlukta yatmaktadır. (Budak, 1999: 168-192).

5.2. İnancın Zayıflaması

İnsanın ahlaki şahsiyetinin çökmesi veya kişinin inancının yok olması yani inançsız olması, soyut değerlere ve/veya Tanrı'ya, geleceğe olan inancını kaybetmesi ya da olasılık eksikliği yaşaması onun umutsuzluğa düşmesinde önemli sebeplerden biridir. (Kierkegaard, Ölümçül Hastalık Umutsuzluk, s. 47;) Çünkü bireylerin kendilerine, sevdiklerine, diğer insanlara, geleceğe, kısacası yaşama olan inançlarını yitirmeleri sonucunda umutsuzluk baş göstermektedir. Bireyin inancını yitirmesi, sonunun gelmesine, tinsel (manevî) bağının kopmasına, dolayısıyla da ruhsal ve fiziksel çöküşüne sebep olabilmektedir. Aynı zamanda, eğer bireyin inanabileceği hiç kimse ve hiçbir şey kalmazsa, bireysel çöküşün dışında, kendisi için yaşam nefret dolu olmakta,

kiři dūř kırıklıklarının acısına katlanamamakta ve âdetâ yaşâmin, insanların, kendisinin kötü olduğunu kanıtlamak istemektedir. (Budak, 2001: 31-32).

5.3.Anlam yitimi

Gündelik yaşâmda birey kendi benliğini anlamlandırmaya başladıktan sonra varlığının anlamını sorgulamaya başlar. İnsanı derinden etkileyen, hayatında izler bırakan, Ölüm gibi, ayrılık vb. olgular olarak karşımıza çıkar. Bu olaylar, insanın dünyadaki anlamlı olan her şeyini sorgulatmakla kalmaz, aynı zamanda anlamı silip süpürür, çünkü insan tüm hayatı boyunca diğerleri ile aynı ortamda, değerlerine bağlı biçimde yaşamaya yönlendirilmiştir. (Babayiğit, 2001: 23).

Hemen herkes yaşâmin sıradanlığına ve belirsizliğine karşı onu anlamlandırma çâbasını ve kaygısını yaşar. Bir sevileni kaybetmek, bir kriz yaşamak ya da tanıklık etmek, ciddi bir hastalık tanısı almak, günlük rutininin değişmesi ya da yaşâmin bir evresinden diğerine geçiş anlam yitimine ya da tam tersi hayata tutunmamıza neden olabilir. Yaşâmin anlamı, yaşâmin amacı algısıyla eşdeğerdir. Anlam yitimi karşımıza nörotik bozukluklar, öz kıyım eğilimi, alkol ve madde kullanımı, noojenik ya da varoluşsal nörozlar, boşluk hissi, apati, özgüven yitimi, can sıkıntısı, aşırı yemek yeme ya da çâlışma şeklinde çıkabilir. Yaşâmi anlamlandırma yolunda en önemli kaynak “bağlanma” dır. Yalnızlık ve umutsuzluk duyguları insan hayatında büyük bir boşluk yaratır ve umudunu kaybetmeye başlayan birey için yaşâm kavramı da önemini yitirmeye başlar Yalom’a göre bağlanma, anlamsızlık duygusuna karşı verilecek en etkili ve tedavi edici yanıttır. (Babayiğit, 2001: 23).

Kişinin yaşâmda kendisi için yaptığı planlar, tasarladığı hedefler ve hayallerin hayata geçirilmesine yönelik hesapta olmayan aksilikler, yolunda gitmeyen işler ve genel olarak bu amaçlara, bu hayallere ulaşmaya yönelik umudu kırıldığı zaman, bireyin ruh dünyasında büyük bir hayal kırıklığı, şaşırmışlık ve ne yapacağını bilememe, bir yol bulamama hali ortaya çıkacaktır. Bu durum insanın yaşâm, sevgi, çâlışma, amaç ve hedef gibi kavramlara olan inancını yitirmesine, git gide yalnız ve umutsuz bir hal almasına sebep olur.

5.4. Üretken olamama

İnsan biyolojik, psikolojik ve sosyal imkânlar açısından diğer canlılara oranla eşsiz bir donanıma sahiptir. Buna rağmen, insan, daha doğarken tabii sınırlılıklarla kuşatılmış durumdadır. İmkânları ve etkileri açısından en köklü tecrübe biçimi üretkenliktir. Canlılığın sürdüğü her yerde doğal olarak üretkenlikte vardır. Bu anlamda yaşadığı sürece, onun için mutlak bir pasiflikten söz edilemez. Her şeyden önce pasiflik eğilimi, ruhsal bir karmaşaya işaret eder. Buna karşın, bireyde yaşam severliğin tam anlamıyla serpilip gelişmesi üretken bir yönelimle mümkündür. Bu nedenle, insanın yaratıcılık ve üretkenlikten yoksun olması, güçsüzlük ve korkuya kapılarak umutsuzluğa düşmesine neden olduğu söylenebilir. Birey özveri ve üretkenlikten yoksun bir yaşam geçiriyor ise huzur bulamamaktadır. Bu da bireyi, umutsuzluk duygusu ile baş başa bırakmaktadır. Kültürümüzde çok sayıda insanın ihtiyarlayacağını düşünerek umutsuzluğa kapıldıkları görülmektedir. Aynı şekilde bazı kadınların da menopoz dönemlerinde insan türüne yaptıkları hizmetin yani üretkenliklerinin sona erdiği düşüncesine kapılmak suretiyle kendilerini yararsız, değersiz bir varlık gibi görerek umutsuzluğa düştükleri görülmektedir. Sonuç olarak, birey için yaratıcı ve üretken bir şekilde yaşayamama, umutsuzluğa düşme nedenleri arasında görülmektedir. Bazı durumlarda, umutsuzluğumuzun başka sebeplerden kaynaklandığı düşünülse bile temel sebeplerden biri üretici yanımızın eksik oluşu olabilmektedir. (Kızılgöçer, 2011: 62).

Bilişsel yaklaşımın ilk versiyonlarında, kişilik kuramına yoğunlaşmamış olsa da, son dönemlerde Beck ve Weishaar (2004) sosyotropi ve otonomi olmak üzere iki genel kişilik eğilimi ileri sürmüştür (Aktaran: Murdock, 2012). Sosyotropisi yüksek olan bireyler, kendilik değerlerini oluştururken, başkalarıyla olan ilişkilerine bakarken, otonom bireyler ise, özgürlük ve hâkimiyeti ön planda tutarak, benlik saygılarını, başarı ve kontrol üzerine kurarlar. Dolayısıyla, sosyal ilişkilerde yaşanan çatışmalar, bireyin benlik algısına ilişkin değerlendirmelerini etkilemekte, bunun sonucunda birey kendini olumsuz değerlendirecektir ve yalnızlığa ve umutsuzluğa sürüklenecektir. Zaten bilişsel yaklaşımın temelinde, bireyin kendine ve yaşantılarına ilişkin olumsuz yüklemeleri yatmaktadır. Bu olumsuz yüklemeler insanlarda çarpıtılmış bilinçlerden kaynaklı değişmesi zor şemalardan oluşmaktadır. Beck (2005), berbat bir insanın şemasında; çaresizlik, sevilmemek ve değersizlik olmak üzere, üç temel olumsuz kendilik inancının olduğunu belirtmektedir. Umutsuzluğa ilişkin bilişsel yaklaşım, olumsuz düşünceler ile

çalışılması gerektiğini savunur. Bu olumsuz düşünceler bireyin geleceğe ilişkin kaygıları ve kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklı sorunları kapsamaktadır. (Galioglu, 2014: 34).

6. UMUTSUZLUGUN SONUÇLARI

6.1. Umutsuzluk Ve Depresyon

Türk Dil Kurumuna göre Depresyon – Bunalım: 1. Doğal bir süreçte birdenbire oluşan aykırılık, bunluk, buhran, kriz 2. Tehlikeli sonuç doğurabilecek gerginlik, buhran, kriz.3. ruh bilimi, Uyarılara karşı duyarlılığın, iş yapabilme gücünün, kendine güvenin azalarak karamsarlığın, umutsuzluğun güçlenmesiyle ortaya çıkan ruhsal bozukluk, ruhsal çöküntü, depresyon 4. Tıp da Bir hastalıkta iyileşme veya ölümle sonuçlanan, birdenbire ortaya çıkan fizyolojik değişiklik, kriz.(TDK, Türkçe sözlük 2005: 3356).

Depresyon kavramını tanımlarken Abramson ve Seligman Öğrenilmiş Çaresizlik kuramını geliştirmiştir. Bu kurama dayanarak depresyonun ilk olarak kendini gösterdiği çocukluk çağlarından beri karşılaşılan acılı uyarılardan kaçmayı, kurtulmayı bilmeme ve çaresiz kalma durumu olarak açıklanmıştır. Depresif birey çoğunlukla başarılı olamadığı yönündeki düşüncesi ile içsel, değişmez ve genel nedensel yüklemeler yaparken başarıda ise dışsal, değişebilir ve özel nedensel boyutta yüklemeler yapmaktadır. Davranış bilimcilerine göre depresyon, uygun ve yeterli olmayan etmenlerin pekiştirilmesi bazı destekleyici etmenlerin ise geri çekilmesi sonucu gelişir. Bu kuramların yanı sıra bazı araştırmacılar ise erken çocukluktaki zorlu ve çatışmalı yaşantıların umutsuzluğa yol açtığını vurgularken, bazıları da depresyona yatkınlık gösteren bireylerin ortak ve birincil gereksinimlerinin sevilme olması nedeniyle kişinin kendisine saygı duymasının önemli bir etken olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. (Seber, 2013:134).

Hollandalı yetişkinler üzerinde DeJong – Gierveld’in yaptıkları çalışmada, evli olmayan ya da herhangi bir bağlanmayı gerçekleştirememiş bireylerin daha yalnız ve umutsuz olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. DeJong - Gierveld’in gözlemlerine uygun olarak modern yaşam da bireyselliği ve evlilik - aile yaşamının çok önemli olmadığı yönü ile depresyonu teşvik edebildiği gibi yalnızlığı da teşvik edebilmektedir. (Taydaş, 2012: 51).

6.2. Umutsuzluk Ve İntihar (Öz Kıyım)

Türk dil Kurumuna göre intihar 1.Bir kimsenin toplumsal ve ruhsal nedenlerin etkisi ile kendi hayatına son vermesi 2. Hayatını tehlikeye düşürecek aşırı davranış veya iş. (TDK Türkçe Sözlük, 2005: 2567).

Gelecek hakkında aşırı olumsuz beklentilerin öz kıyım niyetiyle yakından ilişkili olduğu ve umutsuzluğu azaltmaya yönelik klinik girişimlerin öz kıyım düşüncelerini azaltabildiği bildirilmiştir (Mendonca ve Holden 1996). Umutsuzluk ve depresyon hallerinin birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Umutsuzluğun depresyon ve öz kıyım niyeti arasında anahtar belirleyici değişken olduğu öne sürülmüştür. Umutsuzluğun intihar düşüncelerine zemin hazırladığı düşünülmektedir. (Solmaz, 2000: 235-241).

Umutsuzluk ve yalnızlık duyguları, intihara eşlik eden olumsuz bilişlere odaklanırken, Linehan ve arkadaşları, kişileri intihar davranışından alıkoyan “olumlu” bilişler üzerinde durmaktadır. Linehan ve arkadaşları, insanları yaşama bağlayan nedenleri, hayatta kalma ve başatma inançları, aileye karşı sorumluluk, çocukla ilgili kaygılar, intihar korkusu, sosyal açıdan onaylanmama korkusu ve ahlaki engeller olmak üzere altı faktör altında toplayarak, bunların intihar davranışı ile olan ilişkilerine bakmışlardır. Sonuçta, kişilerin bu faktörlere verdikleri önem derecesi ile intihar davranışı arasında olumsuz bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu modele göre, yaşamı sürdürme nedenleri güçlü olan bireyler, stres ve umutsuzluğa karşı daha iyi direnebilmekte ve daha az intihar düşüncelerine sahip olmakta, dolayısıyla da intihar etmemektedirler. (Batıgün, 2008: 65-66).

Ruh sağlığını tehdit eden başta depresyon ve kaygının umutsuzlukla pozitif yönde korelasyona sahip olduğunu, çok farklı popülasyonlar üzerinde yürütülen deneysel araştırmalar desteklemiştir. Umutsuzluk, kişinin kendisi, geleceği ve kendi Dünyasına ilişkin olumsuz algılamaları kapsarken, depresyon ifadesi ise, ölümcül hastalarda olduğu gibi, yaklaşan kayıpları düşünmekle ortaya çıkmakta ve karamsarlık, üzüntü, keder, pişmanlık gibi depresif ruh halinin göstergelerini taşımaktadır. Yıldız Murat. Tutuklu ve Hükümlülerde Umutsuzluk, Ölüm İlişkin Depresyon ve Ölüm Kaygısı İlişkisi. (Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Haziran 2011, Cilt: 35, Sayı: 1, 1-7)

7. SOSYAL MEDYA

Sosyal medya, kullanıcılarına karşılıklı olarak paylaşımda bulunabilme olanağı tanıyan, kullananların birebir ya da gruplar içinde medya içeriği oluşturmalarına zemin hazırlayan dijital medya ve teknolojilerdir.

Bireylerin sınırları önceden çizilmiş bir elektronik zeminde ağ kullanıcılarına tam açık veya yarı açık bir profil sayfası hazırlamalarına, iletişim halinde olduğu diğer kullanıcıların listelerine ulaşmasına, bu diğer kullanıcıların sistemdeki listelenmiş bağlantılarına ulaşabilmeye ve bu sayfalar arasında gezinmeye izin veren web tabanlı internet hizmetlerin tamamına Sosyal Ağlar denmektedir. Bu sosyal ağlara kayıt olan kullanıcıların daha önceden tanımadıkları diğer kullanıcılar ile tanışmanın yanı sıra, hali hazırda tanışıyor oldukları çevreleri ile iletişim kurdukları görülmektedir. Bu ağlarda hazırlanan Profil sayfalarının görülebilirliği de kullanıcının tercihine bırakılmıştır. (Büyüksener, 2009: 1920).

Medya ve iletişimin genel sürecine göz atacak olursak

1948 – İlk Bilgisayar yapıldı.

1971 – Yan yana duran iki bilgisayar arasında ilk e-posta gönderildi.

1978 – BBS (Bulletin Board System) dediğimiz, yani modemler sayesinde telefon hatları üzerinden başka kullanıcılarla data alışverişine başlandı.

1978 – Web tarayıcılarının ilk kopyası USENET aracılığıyla ortaya çıktı.

1994 – Web 'in ilk sosyal ağ sitesi Geocities bulundu. Konsepti kişilerin kendi web sitelerini karakteristik 6 şehirden birinin kategorisinde oluşturmalarıydı. (Hollywood, Wall Street gibi)

1995 – Theglobe.com kullanıcılara, kendi içeriklerini yayınlayarak ve aynı ilgi alanlarındaki kişilerle iletişim kurmalarını sağlayarak on-line deneyimlerini kişiselleştirebilme özgürlüğünü verdi.

1997 – AOL Instant Messenger piyasaya çıkarıldı.

* Hızlı mesajlaşma popülerlik kazanmaya başladı.

1997 – Sixdegrees.com profil ve arkadaş listesi oluşturma imkanını sundu.

2000 – ilk sosyal ağ siteleri de dâhil olmak üzere internetin büyümesiyle yıllardır körüklenen (.com) balonunun patlaması web girişimcilerini iş başına göndermiş oldu.

2002 – Gerçek arkadaşların birbirine bağlanabilmesi sağlayan Friendster piyasaya çıkarıldı. Sadece ilk 3 ayda 3 milyon kullanıcıya ulaşıldı. (Aynı anda ortalama 126 internet kullanıcısı)

2003 – Bir internet pazarlama şirketi tarafından, Friendster’in klonu olabilecek nitelikte olan Myspace piyasaya çıkarıldı. Myspace’in ilk versiyonu sadece 10 gün içerisinde hazırlandı.

* İlerleyen yıllarda diğer benzeri sosyal ağ siteleri ortaya çıkarıldı. (Tribe.net, LinkedIn, Classmates.com, Jaiku, Netlog...)

2004 – İlk olarak Amerika’da üniversite öğrencileri arasında iletişimi sağlamak amacıyla kurulan Facebook ortaya çıktı. Önce Harvard Üniversitesi’nde uygulanmaya başlanan Facebook’a sadece ilk ayda 19.500 öğrencinin yarısından fazlası üye oldu.

2006 – Twitter piyasaya sürüldü.

* 2010 yılında Japonya ve Danimarka arasında gerçekleşen dünya kupası futbol maçında Twitter kullanıcıları “saniyede” 3.283 tweet gönderdiler.

2008 – Facebook aylık tekil ziyaretçi açısından lider sosyal ağ sitesi olarak Myspace’in yerini aldı. Her iki site de orijinali olan Friendster’den çok daha popüler oldular.

Bu bilgiler ışığında şunu anlıyoruz ki bilgisayar ve internet teknolojilerinin son 20 yıldaki gelişimlerinin yardımıyla sosyal ağlar ve yeni medya çok daha hızlı bir büyüme trendi yakaladı ve artık bilgisayar ve internet dediğimiz şeyler sosyal ağlar oldu, dolayısıyla sosyal medya kavramı doğdu. Özellikle İnternet’in ilk dönemlerde sonradan “Web 1.0” olarak anılan bir olgu veya çağ vardı. Bu hepimizin bildiği web sitelerinin statik (durağan) olduğu ve sitede kullanılan içeriğin sadece siteyi kuran yöneticiler ve ilgililer tarafından yüklenerek biz kullanıcıların bu bilgilere erişebildiği fakat herhangi bir değişiklik ya da yorum yapamadığı zamanlardı. İletişim tek taraflıydı ve yayını yapan mecranın kurallarıyla sınırlıydık. Sonrasında ise yazılımların, arama motorlarının ve bunun sonucu olarak forumların gelişmesiyle bilgiye kolay ulaşıldığı ve fikrimizi

kısıtlı da olsa sitelere bırakarak paylaşabildiğimiz, tartışabildiğimiz bir süreç yaşandı. Bu ara dönem için web1,5 tanımlaması yapılırsa da bugün kullanmakta olduğumuz her formatta içerik giremediğimiz, yani sadece metinlerle fikir beyan edebildiğimiz dönemi kapsadığı ve kullanımı yaygın olmadığından aslında bu çağı web1.0'la birlikte anabiliriz. (kamra.com 2005).

Son dönemimiz ise web2.0 olarak adlandırılmakta ve sadece son 10 yıllık bir süreçte büyük bir hızla gelişen, her türlü format içeriğini yayınlatabildiğimiz ve esas olarak bu içerikleri her türlü sosyal ağda birbirimizle paylaşarak etkileşime girebildiğimiz ve tam olarak “Sosyal Medya” çağı diyebileceğimiz dönemdir. (kamra.com 2005).

Yeni iletişim teknolojileri insanlara, kendilerine ait fikirleri ve ortaya çıkardıkları çeşitli sanatsal yapıtları diğer insanlar ile paylaşmalarına imkan sağlayan, fikir beyanının, yorum, tartışma ve bireysel paylaşımların ana zemini oluşturduğu bir medya ortamı sunmaktadır. Sosyal medya olarak tanımlanan bu elektronik ortam, kullanıcı tabanlı olmasının yanında geniş insan topluluklarını aynı platformda buluşturabilmesi ve aralarındaki iletişimin kuvvetlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Ortaya koyulan çalışmaların sonuçları, kullanıcıların, bu sanal gerçeklik içinde her geçen gün daha fazla vakit geçirdiklerini, gerçek olmayan bu sanal dünyada gerçek yaşama yönelik ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını ve yine bu sanal dünyada kendileri için yeni bir dünya kurmaya çalıştıklarını göstermektedir. Bazen gerçek dışı olan bu dünya ile gerçek dünya arasındaki sınırları belirleyen çizgilerin kaybolduğu da gözlenmektedir. Öyle ki bu dünyada yeni arkadaşlıklar kurma, bu dünyada edindiği arkadaşlar ile sosyal ve siyasi düşünce alışverişinde bulunma; hatta bu gerçek dışı dünyadan biriyle tanışıp evlilik kararı alarak, hayati açıdan önem taşıyan kararlar verilebilmektedir. Günümüzde bilhassa genç yaş gruplarındaki bireyler arasında kullanım popülarlığı açısından hızlı yükselişi gösterdiği kaydedilen sosyal medya, öte taraftan da günümüzün geleneksel medya anlayışına rakip olarak gözümüze çarpmakta ve hatta çoğu zaman sosyal medyanın erişim kolaylığı ve haberin yayılma hızı açısından geleneksel medyayı tehdit eder duruma geldiğide görülmektedir. Sosyal medya zaman ve mekân sınırlaması olmadan (mobil tabanlı), paylaşımın, tartışmanın esas olduğu bir insanî iletişim şeklidir. “Teknoloji, telekomünikasyon, sosyal iletişimin kelimeler, görseller, ses dosyaları yolu ile sağlandığı bir yapıya sahiptir. İnsanlar hikâyelerini ve tecrübelerini bu bağlamda paylaştığı bir çerçeveye de sahiptir” (<http://tr.wikipedia.org>, 2010).

Genel olarak kişilerin interet üzerinden karşılıklı ve birebir olarak girdiği diyaloglar ve paylaşımlar sosyal medya dediğimiz zemini oluşturur. Sosyal medyada, sosyal ağlar ve toplu gruplar yer alır. Kullanıcılar sahibi oldukları veya çalıştıkları kurumları maliyetsiz bir şekilde tanıtmaya fırsatı bulurlar, ikili ilişkiler kurar, ürün servis, fikir ve nesnelere ilişkin içeriğine ilişkin bağlılık gösterirler. Sosyal medya en yüksek derecede paylaşımın gerçekleştiği, online medyanın yeni bir türü olarak fırsatlar sunduğu en yeni fikirlerden biridir ve aşağıdaki özellikleri içerir

Katılımcılar: Sosyal medya katılımcıları cesaretlendirir ve ilgili olan her bir kullanıcıdan geri bildirim alır.

Açıklık: En çok sosyal medya servisleri geribildirim ve katılımcılara açıktır. Bu servisler oylama, yorum ve bilgi paylaşımı gibi konularda cesaret aşılarlar. Bunlar çok nadir ulaşımaya yönelik engeller koyarlar.

Konuşma: Geleneksel medya yayına ilişkin iken (içerik aktarımı ya da dinleyiciye bilgi ulaşımı), sosyal medya iki yönlü konuşmaya olanak tanınması bakımından daha iyidir.

Toplum: Sosyal medya topluluklara çabuk ve etkili bir oluşum için izin verir. Topluluklar da böylece sevdikleri fotoğraf, politik değerler, favori TV şovları gibi ilgili oldukları şeyleri paylaşırlar.

Bağlantılılık: Sosyal medyanın çoğu türü, bağlantılı işler gerçekleştirir; diğer siteler, araştırmalar ve insanların ilgili oldukları herhangi bir konuda link verilmesine olanak tanır.

Sosyal medyanın bu özellikler çerçevesinde geleneksel medyadan farkı ise şöyle sıralanmaktadır (<http://tr.wikipedia.org/>, 2010):

Erişim: Hem geleneksel medya hem de sosyal medya teknolojileri herkesin genel bir kitleye erişebilmesine olanak tanır.

Erişilebilirlik: Geleneksel medya için üretim yapmak genellikle özel şirketlerin ve hükümetlerin sahipliğindedir; sosyal medya araçları genel olarak herkes tarafından az veya sıfır maliyetle kullanılabilir.

Kullanılrlık: Geleneksel medya üretimi, çoğunlukla uzmanlaşmış yetenekler ve eğitim gerektirmektedir. Çoğu Sosyal medya için bu geçerli değildir, yani herkes üretimde bulunabilir.

Yenilik: Geleneksel medya iletişimlerinde meydana gelen zaman farkı (günler, haftalar, hatta aylar) anında etki ve tepkisi olan sosyal medya ile kıyaslandığında uzun olabilmektedir. Tepkilerin zaman aralığına katılımcılar karar verir. Geleneksel medya da sosyal medya araçlarına adapte olmaktadır.

Kalıcılık: Geleneksel medya yaratıldıktan sonra değiştirilemez (bir dergi makalesi basıldıktan ve dağıtıldıktan sonra aynı makale üzerinde değişiklik yapılamaz); oysa sosyal medya yorumlar veya yeniden düzenlemeyle anında değiştirilebilir.

Sosyal medya özellikle toplumun davranışlarını etkilemesi bakımından önemlidir. Öte yandan sosyal medya diğer insanların davranışlarını etkilemede birtakım avantajlara sahiptir. Özellikle kullanıcı için çok hızlı elde edilen geri bildirimler buna örnek olarak gösterilebilir. Ancak bu avantajları açık bir şekilde belirtmek oldukça zordur. Bu durum sosyal medyanın etkisinden ve gelişiminden ileri gelmektedir. Öte yandan sosyal medyanın çok hızlı yayılması onun takibini ve kontrolünü zorlaştırmaktadır. 2007 yılında Clear Swift yetkilileri, sosyal medyanın kullanım genişliğini tanımlamak için araştırma gerçekleştirmiş ve şu sonuçlara ulaşmışlardır. (Vural, 2010: 7).

- Amerikan çalışanlarının %83'ü ofis araçlarını sosyal medyaya ulaşmak için kullanmaktadır.

- Amerika'daki ofis çalışanlarının %30'u ve Birleşik Krallık'taki ofis çalışanlarının %42'si işle ilgili konuları sosyal medya uygulamaları aracılığıyla konuştuklarını itiraf etmiştir. Öte yandan sosyal medya için dünya çapında rakamsal bir değerlendirme yapıldığında şöyle bir tabloyla karşılaşılmaktadır (Kahraman, 2009: 3).

1. İnternette sosyal medya pornoyu geride bırakmıştır.

2. Twitter'ın geçtiğimiz yıl için büyüme oranı: %1.500.

3. Dünya üzerinde her üç kişiden ikisi sosyal ağları ziyaret etmektedir.

4. Her gün Youtube'ta 100 milyon video izlenmekte ve her dakika 20 saatlik video yüklenmektedir.
5. Her gün Facebook üzerinde 8 milyar dakika geçirilmekte ve 285 milyon adet içerik paylaşılmaktadır.
6. 350 milyon aktif kullanıcısı ile Facebook bir ülke olsaydı Çin ve Hindistan'dan sonra dünyanın en kalabalık 3. ülkesi olurdu.
7. Twitter'a açıldığı günden bu yana 6.7 milyar tweet gönderildi.
8. İnternet kullanıcılarının sadece % 65.1'i e-posta kullanmakta, sosyal ağları kullananlar ise %68'dir.
9. 14 milyondan fazla kullanıcıyla Türkiye Facebook'ta en aktif 3. ülke
10. Friendfeed'in Dünya'da en popüler olduğu ülke Türkiye.
11. Türkiye, Avrupa'nın internette en çok zaman geçiren ülkesi durumundadır.

Sosyal medya, kullanım bakımından karmaşık bir yapıda görünse de basit bir iletişim simetrisine sahiptir.

Örneğin bir öğrenci sosyal medya üzerinden bir öğretmen ve bir uzmanla iletişim kurarken, aynı zamanda farklı kişiler bu öğrenciyle yine sosyal medya üzerinden iletişim kurabilmektedir. Bu durum sosyal medyanın kullanım kolaylığını da açıklamaktadır. (Vural, 2010: 3-7).

7.1 Facebook Tarihi Ve Gelişim Süreci

Harvard Üniversitesi'nde okuyan Mark Zuckerberg tarafından 4 Şubat 2004 yılında kurulan Facebook, günümüzde en fazla tercih edilen sosyal paylaşım ağlarından birisidir. 2003 yılında Zuckerberg tarafından hazırlanan "facemash" isimli site aslında Facebook sitesinin bir ilk örneği olarak yayınlanmıştır. Zuckerberg, aslında Harvard'ın database'nden aldığı fotoğraflar ve bilgiler eşliğinde site kullanıcılarının Harvard'ta okuyan iki öğrenciyi kıyaslamasını istediği bir site kurmuştur. Zuckerberg, sitede aynı zamanda Harvard yerleşkesinde bulunan kız öğrencilerden hangisinin daha güzel olduğuna dair bir oy kullanıldığı bir bölümde açılmıştır. Fakat Zuckerberg sitenin daha tamamlanmadan yaptığı bir yanlışlık sonucunda kullanıma açıldığını ve site erişime

açılmasından yaklaşık iki saat sonrasında 22.000 oy kullanıldığını belirtmiştir. Ancak bu yüksek erişim rakamından ötürü başının bir derde gireceğini düşünen Zuckerberg, siteyi hemen kapatmıştır. Facemash denemesinden kısa bir süre sonra, Zuckerberg arkadaşları ile Harvard Connection isimli bir sitenin tasarımına başlamıştır. Andrew McCollum, Dustin Moskovitz, Chris Hughes ve Eduardo Saverin ile çalışmalarına devam etmiştir. (Mezrich, 2010: 40 - 77). Zuckerberg, kısa bir süre sonra, arkadaşları ile yaptığı tasarımı farklı bir boyuta taşıyarak; özellikle Amerika'da öğretim üyeleri ve öğrenciler tarafından birbirlerini tanımak için yaygın olarak kullandıkları fotoğraf albümünden (paper Facebook) yararlanmıştır. Aynı zamanda bu Facebook sitesinin isminin de kaynağını oluşturmaktadır. (Taydaş, 2012: 42).

Alexa istatistiklerine göre Facebook, 31 Ağustos 2014 itibarıyla; Dünya'nın en fazla ziyaret edilen 2. sitesidir. Bunun yanı sıra; Mısır'ın en fazla ziyaret edilen sitesi; ABD, Avustralya, Türkiye, Panama ve Norveç'in 2. en fazla ziyaret edilen sitesi, Kanada, Güney Afrika, Birleşik Krallık ve İsveç'in 3. en fazla ziyaret edilen sitesi, 2012 yılı itibarıyla da dünya çapında en çok ziyaret edilen sitedir. Facebook ismini "paper Facebooks"tan alır. Bu form, Amerikan üniversitelerinde okulların öğrencilerine, öğretmenlerine ve çalışanlarına doldurduğu, onları tanıtan bir formdur. Facebook'un şu anda 1 milyardan fazla kullanıcısı bulunmaktadır. Site, kullanıcılara ücretsizdir ve gelirini afişlerden, logo reklamlarından ve sponsor gruplarından almaktadır (Nisan 2006'da gelirlerin haftalık 1.5 milyon dolar olduğu öne sürülmüştür). (www.wikipedia.com 2015).

Kullanıcılar profilleri fotoğrafları, ilgi alanları, gizli ya da açık mesajları ve arkadaş grupları sergilemektedir. Profillerin gösterimi sadece arkadaşlara görünecek şekilde veya belli ağların dışındakilere açık olmayacak şekilde sınırlandırılabilir. TechCrunch'a göre; ABD'deki üniversitelerdeki öğrencilerin %85'inin Facebook'ta bir hesabı bulunmakta ve bunların %60'ı her gün bağlanmaktadır. %85 her hafta, %93 her ay bağlananlar arasındadır. Facebook sözcüsü Chris Hughes ise kullanıcıların her gün ortalama 19 dakika Facebook'ta vakit geçirdiğini söylemektedir. Facebook'un Kurucusu, eski Harvard Üniversitesi Öğrencisi Mark Zuckerberg 13 Mart 2009 itibarıyla Facebook'un yeni ara yüzü tüm hesaplarda kullanılmaya başlamıştır. Ancak bu ara yüz, kullanıcılar arasında ikilik yaratmıştır. Bazı kullanıcılar bu ara yüzü çok başarılı bulurken, bazı kullanıcılar protesto etmektedir. Facebook yöneticileri ise bu yeni ara

yüz için ısrar etmektedirler. Teknik açıdan ise Facebook, web otoriteleri tarafından en başarılı Web 2.0 uygulamalarından biri olarak gösterilmektedir.2006 yılında, MySpace'in News Corporation'a satılmasıyla Facebook'un da satılacağı söylentileri çıkmıştır. Zuckerberg ise Facebook'u satmak istemediğini belirtmiş ve söylentileri yalanlamıştır. . (www.wikipedia.com 2015).

İlk teklifin Viacom tarafından 975 milyon dolar olduğu öne sürülürken; Eylül 2006'da Yahoo, 1 milyar dolar teklifte bulunmuştur. Ekim ayında ise; Google, YouTube'u satın aldıktan sonra, Facebook için 2,3 milyar dolar teklifte bulunmuştur. Facebook yöneticilerinden Peter Thiel ise, Facebook'un iç değerinin 8 milyar dolar olduğunu ve proje gelirlerinin 2015 yılı için 1 milyar dolar olduğunu söylemiştir.24 Ekim 2007'de Microsoft, Facebook'un %1,6'lık hissesini 240 milyon dolar ödeyerek satın almıştır. Google ve diğer şirketler de benzeri bir yöntemle Facebook hisselerine yönelmektedir.2008 Ağustos'unda, Facebook'un aylık 100 milyon aktif kullanıcısı vardı. İnsanlar birbirini Facebook'a çağırdı ve bu sayı 7 ayda iki katına çıktı. 2009 Nisanı'nda ise bu sosyal ağın ulaştığı insan sayısı 200 milyondur. 2009 Temmuz'unda ise dört aydan kısa bir sürede Facebook kullanıcı sayısı 50 milyon daha artarak 250 milyona ulaşmıştır.23 Temmuz 2009'da başlayan bir uygulamayla Facebook'a, Yahoo sitesi içerisinden ulaşma imkânı getirilmiştir. (www.wikipedia.com 2015).

Ülkelere göre kullanıcı sayısı dağılımı (2015 güncel istatistikleri)

ABD	188.000.000
Hindistan	122.000.000
Brezilya	98.000.000
Endonezya	72.000.000
Meksika	58.000.000
Filipinler	42.000.000
Türkiye	40.000.000
Birleşik Krallık	38.000.000
Tayland	34.000.000

Fransa	30.000.000
Almanya	28.000.000
İtalya	28.000.000
Vietnam	28.000.000
Arjantin	26.000.000
Mısır	24.000.000
Japonya	24.000.000
Kolombiya	22.000.000
İspanya	22.000.000
Kanada	20.000.000
Pakistan	19.000.000
Malezya	16.800.000
Tayvan	16.200.000
Peru	14.600.000
Avustralya	13.800.000
Venezuela	11.800.000
Güney Afrika	11.800.000
Şili	10.800.000
Rusya	10.200.000
Suudi Arabistan	9.600.000
Hollanda	9.400.000

(www.wikipedia.com 2015) 19.12.2015

7.2. Facebook Sitesinin Kullanıcılarına Sunduğu Hizmetler

Zuckerberg, Facebook sitesini kurmasının başlıca amacı insanların birbiriyle iletişim kurmasını sağlamaktır. Fakat gün geçtikçe kullanıcılara iletişimin dışında Facebook Applications (Facebook Uygulamaları) adı altında yeni hizmetler de sunmaya başlamıştır. Bu yeni uygulamalardan ilki 2006 yılında kullanıcılara sunulan Facebook Notları (Facebook Notes) uygulamasıdır. Facebook notları sayesinde kullanıcılar, istedikleri her türlü içeriğin paylaşılmasına, etiketlenmesine ve yorumlanmasına yarayan yeni bir uygulamaya sahip olmuşlardır.

Bir sonraki aşamada ise; ara yüze Facebook Wall (Facebook Duvarı) eklenmiştir. Bu yeni eklenti ile kullanıcılar artık istedikleri veya arkadaş oldukları kullanıcıların profil sayfalarının duvar bölümündeki boşluğa geçici yada kalıcı olarak notlar bırakabilir veya istedikleri herhangi bir iletiyi arkadaş listesindeki kişilerin duvarında paylaşabilir duruma gelmişlerdir. 2007 yılına gelindiğinde, bu uygulamayla birlikte kullanıcıların duvarlara resim, Müzik, video vb. dosyalar eklemesine de izin vermiştir. Böylece Facebook kullanıcıları, hediyeler adı altında resimler ve simgelerden oluşan iletiler gönderebilir ve aynı zamanda istedikleri dosyayı da istedikleri an paylaşabilir hale gelmişlerdir. (kamra.com, 2015).

7.3. Facebook Sitesinin Fonksiyonları

Fotoğraflar: Fotoğraflar uygulaması ile kullanıcılar kendi aralarında fotoğraflarını, kendilerini ve arkadaşlarını da üzerine etiketleyerek sunabilmektedir. Bazı gizlilik sorunları nedeniyle facebook, fotoğrafların görüntülenmeleri üzerinde bazı sınırlamalar koymuştur. Ağustos 2007 itibariyle; Facebook'ta 31.31 milyar fotoğraf bulunmaktadır, bu da kişi başı 31 fotoğrafa denk gelmektedir. Fotoğraflar herkes tarafından görülebilir, ancak gerekli ayarlamalar yapıldığı takdirde hiçbir kullanıcı tarafından da görülmeyebilir.

Armağanlar: Armağanlar, Facebook'un Şubat 2007 tarihinde yaptığı bir uygulamadır. Kullanıcılar birbirlerine küçük ikonlardan oluşan hediyeler gönderebilmektedir. Bu ikonlar Apple tasarımcısı Susan Kare tarafından tasarlanmaktadır ve kullanıcılar bu hediyeleri gizli ya da açıkça vermektedir. Kullanıcılar isterse "hediyeler" kutusunu profillerinde de gösterebilir. Kullanıcılar hesaplarının açılmasıyla ücretsiz bir hediye verme hakkına sahiptir; bundan sonraki hediyeler ise 1 dolar ile ücretlendirilmektedir.

Hediyelerin %50'si sevgililer gününde verilmektedir. Bunun yanı sıra, Zachary Allia tarafından geliştirilen "Free Gifts" uygulaması gibi uygulamalarla, ücretsiz olarak da hediye gönderilebilmektedir.

Pazar Yeri: Mayıs 2007 itibarıyla; Facebook Marketplace (Facebook Pazar Yeri) uygulamasıyla; satılık eşyalar, kiralık/satılık ev, işler ve diğerleri olmak üzere bir market ortamı yaratmış ve burada kullanıcıların birbirleriyle alışveriş yapmasını sağlamıştır. Bu hizmetleri ücretsizdir. Facebook'un fotoğraflar uygulamasıyla kullanıcılar kendilerinin ve arkadaşlarının resimlerini paylaşmaktadır. Bu hizmetten özellikle üniversite öğrencileri yararlanmaktadırlar. Birçok öğrenci kitap ve okul eşyalarını Facebook aracılığıyla satmaktadırlar. Ayrıca kiralık daireler ve evler de Facebook aracılığıyla markete konmuştur.

Dürtmeler: Pokes (Dürtmeler) uygulaması ile bir kullanıcının diğer bir kullanıcıyı dürterek diyalog kurmasını sağlamaktadır. Bazen bu merhaba anlamına gelse de, aynı işi yapan X Me ve SuperPoke gibi Facebook uygulamaları da bulunmaktadır. Bu uygulamalar, dürtme işlemi değişik varyasyonlarda yapılmasını sağlamaktadır.

Etkinlikler: Etkinlikler uygulaması ise; kullanıcıların arkadaşları belli buluşma oluşturabilir ve diğer kullanıcılar da bu etkinlikler için katılıp katılmama durumlarını bildirebilirler.

Video: Facebook'un video uygulaması ise; kullanıcıların birbirlerine YouTube ve benzeri sitelerdeki videoları göndermelerinin yanı sıra; özel mesajlar da dâhil olmak üzere video kamerasıyla görüntü kaydederek bunu mesaj olarak göndermesini sağlamıştır. Ayrıca 2015'ten itibaren videolar Pop-Out şeklinde izlenebilecek.

Uygulamalar: 24 Mayıs 2007 itibarıyla; Facebook, Facebook Platform adını verdiği altyapısı ile geliştiricilerin Facebook ile etkileşimli uygulamalar yaratmasına olanak sağlamıştır. Uygulamalar, Facebook API ile kolayca geliştirilebilir. 11 Ekim 2007 itibarıyla, Facebook'ta 5500 üzerinde uygulama mevcuttur.

Yabancı dil seçeneği: 30 Ağustos tarihinden itibaren Çeviriler Uygulaması ile mevcut olan diğer diller Almanca, Çekçe, Basitleştirilmiş Çince, Geleneksel Çince, Hong Kong Çincesi, Danca, Fince, Fransızca, Galce, Felemenkçe, İspanyolca, İsveççe, İtalyanca,

Japonca, Katalanca, Korece, Lehçe, Bokmål Norveççesi, Brezilya Portekizcesi, Türkçe, Kürtçe ve Rusça.

Ayrıca her sene 19 Eylül'de kutlanan "Uluslararası Korsan Gibi Konuş Günü'nü kutlamak için 19 Eylül 2008'de Korsan İngilizcesi seçeneği de mevcut oldu.

9 Ekim 2008'de beta halinde Galiçyaca, Macarca, Nyorsk Norveççesi, Rumence, Slovence ve Tayca sürümleri mevcut oldu.

4 Eylül 2009'da beta halinde Arnavutça sürümü eklendi.

2 Ekim 2009'da Azerice sürümü eklendi.

24 Aralık 2009'da tam sürüm halinde Kürtçe sürümü eklendi

Messenger

Ana madde: Facebook messenger Facebook'un iOS, Android ve Windows Phone platformları için geliştirdiği messenger uygulaması, Facebook kullanıcıları için tüm medya biçimlerinde sohbet ve paylaşım yapma olanağı sunmaktadır. (www.wikipedia.com)

7.4 İnternette En Çok Kullanılan Sosyal Medya Sitesi Olarak Facebookun Tercih Edilme Sebepleri

Günümüzde en çok tercih edilen sosyal medya sitesi olan Facebook hakkında, tercih edilme sebeplerine ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

Son yıllarda kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde sosyal medya kullanım motivasyonlarını inceleyen çalışmalar hızla artmaktadır Bu çalışmalarda özetle “bilgi edinme”, “iletişim”, “eğlence”, “kimlik”, “gizlilik”, “gözetim” gibi çeşitli motivasyonların kişileri sosyal medya kullanımı konusunda motive ettiği ve bu doğrultuda doyumlar elde etmelerine neden olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle bu alanda çeşitli çalışmaları bulunan Muntinga vd. (2011) sosyal ağ sitelerinin insanların çevrimiçi deneyim ve davranışlarından tam anlamıyla sorumlu olmalarına olanak sağladığını ve dolayısıyla aktif, otonom ve amaç yönelimli sosyal ağ kullanımının, kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının varsayımlarıyla çok iyi bir şekilde örtüştüğünü

belirtmektedirler. Sosyal ağ araçlarının neden kullanıldığını kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde inceleyen Shoa çalışmasında; bireylerin sosyal medyada tüketim, katılım ve üretim olmak üzere üç farklı şekilde yer alabileceklerini ve bu üç farklı davranış biçiminin farklı motivasyonlar tarafından yönlendirilebileceğini belirtmektedir. (Albayrak, 2014: 129).

Shao kişileri sosyal ağları kullanma noktasında motive eden unsurların bilgi ve eğlence gibi ihtiyaçlar olduğunu belirtmektedir. Kişilerin sosyal ağlara katılımları, daha ilerde açıklanacağı üzere sanal toplulukların oluşumunu da mümkün kılmaktadır. Sanal topluluklarda kişiler, ortak ilgiler ve beğeniler konusunda diğer kullanıcılarla aynı noktada buluşabilmekte, düşüncelerini açıklayabilmekte, böylelikle aidiyet geliştirerek yalnızlık duygusundan uzaklaşabilmektedirler. (Biçer, 2014: 59-80).

Facebook sitesini kullanan kişilerin bu portalı seçmiş olmalarının birçok değişik sebeplerinin olduğu bilinmektedir. Yürütülen araştırmalara sonuçları göstermiştir ki online ortamlarda meydana gelen ikili iletişimin, birebir olarak yüz yüze iletişimden kaynaklanan kaygı durumunu belirgin ölçüde azalttığı, bu nedenle çekingen kişilerin ya da kendini yalnız hissedenen kişilerin diğer insanlar ile iletişime geçebilmek amacıyla bu gibi ortamları daha çok tercih ettikleri kaydedilmiştir. Etkileşim açısından endişe ve çekimserlik yaşayan bireyler karşılıklı olarak iletişim kurmaktansa sosyal paylaşım ağları üzerinden arkadaş çevreleri ile iletişim kurmak için bu paylaşım sitelerini seçmekte ve bir anlamda bu portallar aracılığı ile arkadaş çevrelerinden sosyal destek almaktadırlar. (Albayrak, 2014: 129).

Türkiye’de ki genel kullanımına bakıldığında Facebook’un alışkanlık haline geldiği ve var olan arkadaşlıkların sürdürülmesini sağlayan bir araç olarak kullanıldığı, kullanıcının kişisel bilgilerini kendi kontrolü ölçüsünde paylaşabildiğine inandığı ve bu ağda kendi paylaşımlarından ziyade arkadaşlarını izlemenin ön plana çıktığı gözlenmiştir. Facebook’un tercih edilme oranının böylesine yüksek olmasının birçok sebebi vardır. Kullanıcılara zengin çeşitliliğe sahip çoklu bir ortam sağlaması, başka sitelerle bağlantı kurarak paylaşım yapmanın kolay olması, grup, etkinlik ve uygulama gibi seçenekler sunarak geniş topluluklarla iletişim kurulabilmesi, çevrimiçi ve çevrimdışı sohbet imkânı sağlaması, çeşitli oyunların çalışabilmesi için mobil cihazlarda destek sağlayan bir altyapıya sahip olması, görselliğinin olması ve Türkçe dil desteği bu sebepler arasında sayılabilir. (Albayrak, 2014: 129).

Facebook sitesi, hem kullanıcı sayısının diğerlerine oranla daha yüksek olması hem de erişiminin tüm dünyaya yayılmış olması açısından diğer Sosyal paylaşım sitelerine göre belirgin ölçüde daha fazla tercih edilmektedir. Kişiler artık Facebook üzerindeki sanal topluluklarda isimlerini, cinsiyetlerini, toplumsal rollerini ve statülerini gizleyerek iletişimde bulunabilmektedirler. Çevrimdışı iletişim ortamında fiziksel görünürlük belirgin olarak yer tutar. (Biçer, 2014: 58-80).

İnternet aracılığıyla yeni ilişki kurma mekânları içinde kimliklerin özgürlük ve seçme kavramları içinde tanımlandığı dikkat çekmektedir. Yapay gerçeklik alanında fiziksel görünümüler tamamıyla yeniden düzenlenebilir hale gelmiştir. Kişi fiziksel görünümüyle dilediği gibi değişiklik yapmakta özgürdür. Kişi uzun ya da kısa; zayıf ya da şişman olmak arasında tercihte bulunabilir. Sosyal ağ sitelerinin çoğunluğunda kişiler başka kişilerle tanışma ve iletişim kurma amacından ziyade hali hazırdaki arkadaşları veya sosyal çevreleri ile de iletişimlerini devam ettirebilme amacını gütmektedirler. Özellikle Ellison ve arkadaşları. Sosyal ağ siteleri kişinin sosyal yaşantısının hem topluluk bağlamında hem de kişilerarası düzeyde değiştirebilecek ve hatta yeniden oluşturabilecek imkânlarla sahip olduğunu belirtmektedir. Fiziksel varoluşun olmadığı sanal ortamlarda da kişi başka kimlikler üzerinden kendisini daha iyi anlamaya çalışır ve diğer kişilere dair kendi davranışlarını yönetir. Kişi, kendi hayal kırıklıklarını, kaygılarını, isteklerini ve fikirlerini ifade edebilecekleri bir platform olarak sanal ortamı kullanırlar. Buna bağlı olarak bir izlenim oluşturma aracı olarak Facebook gibi sanal ortamlar günümüzde tercih edilmeye başlanmış ve bu sanal ortamlar üzerinde sanal kimlik adı ile yepyeni bir kavram oluşmuştur.

(Biçer, 2014: 58-80).

2. BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada, yetişkin bayanların Facebook kullanım amaçlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, ayrıca yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile Facebook kullanımları arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırma desen olarak ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 1999).

2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2015-2016 yılında Türkiye genelinde Facebook sitesini kullanan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile dağıtılan veri toplama araçlarını dolduran değişik illerdeki 500'e yakın yetişkin kadın oluşturmaktadır.

Uygun örnekleme yöntemi, çok büyük olan anakütlenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığında, anakütleyi temsil edebilen n hacimli bir alt küme elde edilmesidir.

3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak 'UCLA Yalnızlık Ölçeği' 'Mazman Facebook Kullanım Amacı Ölçeği' 'Beck Umutsuzluk Ölçeği' ve araştırmacı tarafından hazırlanan, katılımcıların yaşlarını, eğitim durumlarını, sosyoekonomik düzeylerini ve çalışma durumlarının sorulduğu kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

4. VERİ ANALİZİ

Katılımcı bireylerden elde edilen veriler SPSS 22 programı aracılığı ile test edilmiştir. Katılımcı bireylerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ölçek güvenilirlikleri için Cronbach alfa ve KR-20 katsayıları hesaplanmıştır. Araştırma sorularına cevap bulabilmek için basit doğrusal regresyon

analizi ve ikiden fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda tespit edilen anlamlı farklılıkların kaynaklarını tespit edebilmek için grup varyanslarının eşit olması durumunda Scheffe eşit olmaması durumunda ise Dunnet T3 post-hoc testleri kullanılmıştır. Tüm analizler 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik durum, Facebook kullanım durumu ve çalışma durumunu belirlemek üzere toplamda 6 soru sorulmuştur.

4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale) UCLA Yalnızlık ölçeği 10’u düz 10’u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir ifade sunulmakta ve bireylerden bu ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadıklarını Likert tipi dörtlü derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmiştir.

Puanlamada olumlu yönleri içeren maddeler, (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20) hiç ‘hiç yaşamam’ (4), ‘nadiren yaşarım’ (3), ‘bazen yaşarım’(2), ‘sık sık yaşarım’ (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) bunun tam tersi olarak ‘hiç yaşamam’ (1), ‘nadiren yaşarım(2), ‘bazen yaşarım(3), ‘sık sık yaşarım’(4) şeklinde puanlandırılmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden aldıkları puanlar toplanarak her bir birey için ‘genel yalnızlık puanı’ elde edilmektedir, her bir madde için puanlama 1-4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Ölçek ülkemizde ilk olarak Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel (1984) çeviri çalışmasını yaptıktan sonra kültürümüzde ölçeğin geçerliliğini saptamak amacıyla ön uygulama yapmıştır. Yaparel (1984) ölçeğin geçerliğini Beck Depresyon Ölçeğini ölçüt olarak incelemiş ve benzer ölçekler geçerliğinin 50 olduğunu bulmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin güvenilirliği çeşitli teknikler kullanılarak test edilmiş ve güvenilirlik yüksek bulunmuştur. Ölçeğin orijinali için yapılan güvenilirlik çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson, ölçeğin iç-tutarlılık katsayısını.96, iki aya ara ile yapılan testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik kat sayısında .73 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında Russel, Peplau ve Cutrona, ilk geliştirilen ölçek ile gözden geçirilerek elde edilen ölçek arasındaki ilişkiyi .91 olarak saptamışlar ve iç- tutarlılığının da .94 olduğunu bulmuşlardır

Bilgen (1989)'in testin tekrarı yöntemi ile yaptığı güvenilirlik çalışması sonucunda güvenilirlik katsayısı.86 olarak bulunmuştur. Demir (1989) tarafından yapılan bir başka çalışmada, 72 deneğin her bir maddeye verdikleri cevaplar üzerinden ölçeğin iç-tutarlılığına bakılmış ve iç-tutarlılık katsayısı.96 olarak bulunmuştur. Ayrıca testin tekrarı tekniğini de kullanarak beş hafta ara ile yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon .94 olarak bulunmuştur.(Galioglu 2014).

4.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk ölçeği Beck ve arkadaşları tarafından (1794) geliştirilen, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerini ve karamsarlık düzeyini ölçmeye yarayan bir ölçektir. Beck umutsuzluk ölçeği 20 maddeden oluşan, geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadelerden oluşmaktadır. Bireylerden kendilerine uygun gelen ifade için 'doğru' ve kendilerine uygun olmayan ifadeler için 'yanlış şıkkının işaretlenmesi istenmektedir. Bu ifadelerin 11 doğru 9 yanlış anahtarı vardır, ölçeği oluşturan maddeler üç alt boyutta incelenmektedir. Ölçekte gelecek ile ilgili duygular, 1, 6, 13, 15, 19 maddelerden, motivasyon kaybı ile ilgili maddeler, 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 maddelerden, gelecek ile ilgili beklentiler ise, 4, 7, 8, 14, 18 maddelerden oluşmaktadır. Elde edilen toplam puan umutsuzluk puanıdır.

20 maddeden oluşan, 0-1 arasında puanlanan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Ölçeğin puan dağılımı 0-20 arasındadır. Maddelerin 11 tanesinde "Evet", 9 tanesinde "Hayır" seçeneği 1 puan alır. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır.

Araştırmacılar Beck umutsuzluk ölçeğinden den elde edilen puanların yorumlanmasında puan aralıkları önermektedir. Bu puan aralıkları ise 0-3 puan aralığı "normal aralık" (normal range), 4-8 puan aralığı "hafif umutsuzluk" (mildhopelessness), 9-14 puan

aralığı “orta düzey umutsuzluk” (moderatehopelessness), 14-20 puan aralığı “yoğun umutsuzluk” (severe hopelessness) biçiminde betimlenmektedir.

Ölçeği geliştiren araştırmacılar, BUÖ'nün güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını geniş bir biçimde gerçekleştirmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin çalışmalarda umutsuzluğa ilişkin umut, vazgeçme/motivasyon kaybı ve geleceğe yönelik beklentiler olmak üzere üç faktör bulunmuştur. Aynı zamanda, çalışmalarda intihar girişiminde bulunan kişilerde Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının .93 olduğu, madde-toplam puan korelasyonlarının .39 ile .76 arasında değiştiği ve depresif hastalarda BUÖ ile Beck Depresyon Envanteri'nin umutsuzluk içeren maddeleri arasındaki korelasyonun ise .63 olduğu bulunmuştur.

örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları ölçeğin uygun psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir (Galioğlu 2014).

4.4. Mazman Facebook Kullanım Amacı Ölçeği

Araştırma kapsamında hazır olarak kullanılan Facebook Kullanım Amacı Ölçeği Mazman (2009) tarafından Yüksek Lisans Tezi kapsamında geliştirilmiştir. Mazman (2009)'a göre Facebook'u Kullanım Amaçları “sosyal ilişkiler”, “çalışmalara ilişkin kullanım” ve “günlük etkinlikler” olarak 3 faktör altında ele alınmıştır. Facebook kullanım amacını belirlemeye yönelik bu 3 faktör altında 11 maddeli bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipindedir.

Araştırma kapsamında geliştirilen ölçeğin geçerliliğinin belirlenmesinde uzman görüşü yöntemi, güvenirliğinin belirlenmesinde ise madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı yöntemi kullanılmıştır. Geçerlilik için alanında uzman 7 kişinin görüşüne başvurulmuş, ölçme aracındaki soruların ölçme amacına uygun olup olmadığı ve ifadelerin anlaşılabilirliği ile ilgili alınan dönütler doğrultusunda ölçeklere son şekilleri verilmiştir.

Mazman (2009) tarafından yapılan Facebook Kullanım Amacı Ölçeğinin güvenirlik analizi sonuçlarına göre ölçekteki 11 maddenin Cronbach Alfa ile hesaplanan iç tutarlık katsayısı (.79) olarak bulunmuştur. Üç alt faktörü bulunan ölçeğin faktörlere ilişkin iç tutarlık katsayıları, sosyal ilişkiler (.68), çalışmalara ilişkin (.81) ve günlük etkinlikler (.87) şeklindedir.

3. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM

Tablo 1 Yaş Değişkenine İlişkin Özelliklerin Dağılım Tablosu

		<i>f</i>	<i>%</i>
Yaş	18-25 yaş	160	36.95
	26-35 yaş	183	42.26
	36-40 yaş	55	12.70
	41 yaş ve üzeri	35	8.08
	Toplam	433	100.00

Katılımcı Yetişkin Kadınların özellikleri incelendiğinde, %42.26'sının 26-36 yaş, %36.95'inin 18-25 yaş %8.08'inin ise 41 yaş ve üzeri grupta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2 Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik Analizleri

Ölçek	Cronbach's Alpha	N of Items
Facebook Kullanım Amacı	.787	11
Sosyal İlişkiler	.693	7
Çalışmaya İlişkin	.610	2
Günlük Kullanım	.876	2
UCLA Yalnızlık	.776	20
Beck umutsuzluk	.912	20

Cronbach alfa katsayısına göre ölçeğin güvenilirlik sınırları aşağıdadır (Özdamar, 1999).

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Bu kriterler bazında güvenilirlik katsayıları değerlendirildiğinde Facebook kullanım amaçları ölçek geneli, sosyal ilişkiler amaçlı kullanım, çalışmaya ilişkin kullanım amaçları boyutları oldukça güvenilir olduğu tespit edilirken, günlük kullanım boyutu ise yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir. UCLA yalnızlık ölçeği oldukça güvenilir düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

BECK umutsuzluk ölçeği için KR-20 güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve bunun sonucunda ölçek iç tutarlılığının yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular

1. Yetişkin Bayanların Facebook Kullanım Amaçları ile Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişkisi Var Mıdır?

Tablo 3 Yetişkin Bayanların Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri ile Facebook Kullanım Amaçları Arasındaki Korelasyon Analizi

		UCLA				
		Yalnızlık Düzeyi	BECK Umutsuzluk	Sosyal İlişkiler	Çalışmalara İlişkin	Günlük Kullanım
UCLA Yalnızlık Düzeyi	r	1	,661**	.35*	-,149*	.451*
	p		,000	.001	,002	.000
	n	471	471	471	471	471
BECK Umutsuzluk Düzeyi	r	,661**	1	.435*	-,038	.54*
	p	,000		.000	,433	.007
	n	471	471	471	471	471

* İlişki 0.005 seviyesinde anlamlı

**İlişki 0.001 seviyesinde anlamlı

Yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile Facebook kullanım amaçları arasındaki ilişkileri tespit edebilmek amaçlı pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Yalnızlık düzeyi ile, sosyal ilişkiler amaçlı kullanım ve ($r=.35$, $p=.001$), günlük kullanım ($r=.451$, $p=.000$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık düzeyi ile çalışmalara ilişkin Facebook kullanım amacı arasında ise ($-.149$, $p=.002$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Diğer bir ifadeyle sosyal ilişkiler ve günlük kullanım amaçlı Facebook kullanım düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi de artış göstermektedir. Çalışmalara ilişkin kullanım amacı arttıkça ise yalnızlık düzeyi düşmektedir.

Umutsuzluk düzeyleri ile Facebook kullanım amaçları arasındaki ilişki analizi sonucunda sosyal amaçlı kullanım düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında ($r=.435$, $p=.000$) ve günlük kullanım amaçlı kullanım düzeyi ile umutsuzluk arasında ($r=.54$, $p=.007$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların sosyal ilişkiler amaçlı ve günlük kullanım amaçlı Facebook kullanım düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri de artış gösterecektir.

2. Yetişkin bayanların, Facebook kullanım amaçları ile UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki nedir?

Tablo 4 Sosyal Amaçlı Facebook Kullanımının Yalnızlık Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Standart Katsayılar		p	Model		
	Beta	t		R ²	F	p
Sabit		24.717	.000	0.73	1236	.001
Sosyal Amaçlı Kullanım	.35	3.470	.001			

Bağımlı Değişken: Yalnızlık Düzeyi

Bağımsız Değişken: Sosyal Amaçlı Facebook Kullanım Düzeyi

Sosyal Amaçlı Facebook kullanım düzeyinin örnekleme yer alan yetişkin kadınların yalnızlık düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmek amaçlı bağımlı değişkenin yalnızlık düzeyi olan basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamlı (**F=2.236**, **p=.000**) olduğu ve yalnızlık düzeyinde meydana gelen değişimlerin .73'ünü anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilirken sosyal amaçlı Facebook kullanımının yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönlü .35 düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. (**t=3.470**, **p=.001**) Diğer bir ifadeyle örnekleme yer alan yetişkin kadınların sosyal amaçlı Facebook kullanım düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 5 Çalışmaya İlişkin Amaçlı Facebook Kullanımının Yalnızlık Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Standart Katsayılar		p	Model		
	Beta	t		R ²	F	p
Sabit		43.225	.000			
				.022	9.807	.002
Çalışma Amaçlı Kullanım	-.149	-3.132	.002			

Bağımlı Değişken: Yalnızlık Düzeyi

Bağımsız Değişken: Çalışma Amaçlı Facebook Kullanım Düzeyi

Çalışmalara ilişkin Amaçlarla Facebook kullanım düzeyinin örnekleme yer alan yetişkin kadınların yalnızlık düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmek amaçlı bağımlı değişkenin yalnızlık düzeyi olan basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamlı (F=9.807, p=.002) olduğu ve yalnızlık düzeyinde meydana gelen değişimlerin .22'sini anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilirken çalışmalara ilişkin amaçlarla Facebook kullanımının yalnızlık düzeyi üzerinde negatif yönlü -.149 düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. (t=3.132, p=.002) Diğer bir ifadeyle örnekleme yer alan yetişkin kadınların çalışmalara ilişkin amaçlarla Facebook kullanım düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır

Tablo 6 Günlük Kullanım Amaçlı Facebook Kullanımının Yalnızlık Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Standart Katsayılar		p	Model		
	Beta	t		R ²	F	p
Sabit		28.483	.000			
				.60	665.64	.000
Sosyal Amaçlı Kullanım	.451	25.800	.000			

Bağımlı Değişken: Yalnızlık Düzeyi

Bağımsız Değişken: Günlük Kullanım Amaçlı Facebook Kullanım Düzeyi

Günlük kullanım amacıyla Facebook kullanım düzeyinin örnekleme de yer alan yetişkin kadınların yalnızlık düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmek amaçlı bağımlı değişkenin yalnızlık düzeyi olan basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamlı ($F=665.64$, $p=.000$) olduğu ve yalnızlık düzeyinde meydana gelen değişimlerin .60'ını anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilirken sosyal amaçlı Facebook kullanımının yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönlü .451 düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. ($t=25.800$, $p=.001$) Diğer bir ifadeyle örnekleme de yer alan yetişkin kadınların günlük kullanım amacıyla Facebook kullanım düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

3. Yetişkin bayanların, Facebook kullanım amaçları ile Beck umutsuzluk ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki nedir?

Tablo 7 Sosyal İlişkilere İlişkin amaçlı Facebook Kullanımının Umutsuzluk Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Standart Katsayılar		p	Model		
	Beta	t		R ²	F	p
Sabit		4.731	.000	.582	7.670	.000
Sosyal Amaçlı Kullanım	.435	35.115	.000			

Bağımlı Değişken: Umutsuzluk Düzeyi

Bağımsız Değişken: Sosyal Amaçlı Facebook Kullanım Düzeyi

Sosyal Amaçlı Facebook kullanım düzeyinin örnekleme de yer alan yetişkin kadınların umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmek amaçlı bağımlı değişkenin yalnızlık düzeyi olan basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamlı ($F=7.670$, $p=.000$) olduğu ve umutsuzluk düzeyinde meydana gelen değişimlerin .582'sini anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilirken sosyal amaçlı Facebook kullanımının yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönlü .435 düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. ($t=35.115$, $p=.000$) Diğer bir ifadeyle örnekleme de yer alan yetişkin kadınların sosyal amaçlı Facebook kullanım düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 8 Çalışmaya İlişkin Amaçlı Facebook Kullanımının Umutsuzluk Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Standart Katsayılar		p	Model		
	Beta	t		R ²	F	p
Sabit		9.696	.000	.617	.433	
Sosyal Amaçlı Kullanım	-.038	-.785	.433	.001		

Bağımlı Değişken: Umutsuzluk Düzeyi

Bağımsız Değişken: Çalışmaya İlişkin Amaçlarla Facebook Kullanım Düzeyi

Çalışmaya İlişkin Amaçlı Facebook kullanım düzeyinin örnekleme yer alan yetişkin kadınların umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmek amaçlı bağımlı değişkenin yalnızlık düzeyi olan basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamsız bir model (F=.617, p=.433) olduğu v sosyal amaçlı Facebook kullanımının yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. (t=-.785, p=.433) Diğer bir ifadeyle örnekleme yer alan yetişkin kadınların Çalışmaya İlişkin Amaçlı Facebook kullanım düzeyi umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9 Günlük Kullanıma İlişkin Amaçlı Facebook Kullanımının Umutsuzluk Üzerine olan Etkilerine İlişkin Analiz Sonuçları

Model	Standart Katsayılar		p	Model		
	Beta	t		R ²	F	p
Sabit		6.473	.000	.62	14.90	.007
Sosyal Amaçlı Kullanım	.54	2.735	.007			

Bağımlı Değişken: Umutsuzluk Düzeyi

Bağımsız Değişken: Günlük Kullanım Amaçlı Facebook Kullanım Düzeyi

Günlük kullanım amacıyla Facebook kullanım düzeyinin örnekleme yer alan yetişkin kadınların umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmek amaçlı bağımlı değişkenin umutsuzluk düzeyi olan basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamlı ($F=14.90$, $p=.007$) olduğu ve umutsuzluk düzeyinde meydana gelen değişimlerin .62'sini anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilirken Günlük kullanım amacıyla Facebook kullanımının umutsuzluk düzeyi üzerinde pozitif yönlü .54 düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. ($t=2.735$, $p=.007$) Diğer bir ifadeyle örnekleme yer alan yetişkin kadınların günlük kullanım amacıyla Facebook kullanım düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyleri de artmaktadır.

4. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre Facebook kullanım amaçları farklılaşmakta mıdır?

Tablo 10 Yaş Değişkenine Göre Sosyal İlişkiler Amaçlı Facebook kullanım Amaçları Ölçeğinde Farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

f , \bar{x} ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Yaş Grup	f	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
	18-25	160	2.85	.675	G.Arası	10.784	3	3.595	9.214	.000
	26-35	183	2.65	.593	G.İçi	167.372	429	.390		
Facebook	36-40	55	2.42	.578	Toplam	178.156	432			
Kullanım	41 yaş ve üzeri	35	2.42	.615				12.837		
Amaçları	Toplam	160	2.85	.675						

Yaş değişkenine göre sosyal ilişkiler amaçlı Facebook kullanım düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlı yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda yaş gurupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. ($F=9.214$, $p=.000$).

Tablo 11 Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Scheffe Testi

(I) Yaş	(J) Yaş	\bar{X}	$(\bar{x}_i - \bar{x}_j)$	$S_{h_{\bar{x}}}$	p
18-25 yaş	26-35 yaş	2.65	.201*	.068	.033
	36-40 yaş	2.42	.426*	.098	.000
	41 yaş ve üzeri	2.42	.431*	.117	.004
26-35 yaş	18-25 yaş	2.85	-.201*	.068	.033
	36-40 yaş	2.42	.225	.096	.141
	41 yaş ve üzeri	2.42	.230	.115	.265
36-40 yaş	18-25 yaş	2.85	-.426*	.098	.000
	26-35 yaş	2.65	-.225	.096	.141
	41 yaş ve üzeri	2.42	.005	.135	1.000
41 yaş ve üzeri	18-25 yaş	2.85	-.431*	.117	.004
	26-35 yaş	2.65	-.230	.115	.265
	36-40 yaş	2.42	-.005	.135	1.000

Yaş değişkenine göre sosyal ilişkiler amaçlı Facebook kullanım düzeylerinde tespit edilen farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla grupların varyanslarının homojen olmasından dolayı Scheffe pos-hoc testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda 18-25 yaş gurubu ile 26-35 yaş, 36-40 yaş, ve 41 yaş ve üzeri grupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde 18-25 yaş gurubunun diğer yaş guruplarına göre daha fazla düzeyde sosyal ilişkiler amaçlı Facebook kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo 12 Yaş Değişkenine Göre Çalışmalara İlişkin Amaçlı Facebook kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutlarında farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Yaş Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	18-25	160	2.82	.995	G.Arası	38.512	3	12.837	13.749	.000
	26-35	183	2.34	.967	G.İçi	400.564	429	.934		
Facebook	36-40	55	2.10	.955	Toplam	439.076	432			
Kullanım	41 yaş ve üzeri	35	1.97	.840						
Amaçları	Toplam	160	2.45	1.008						

Yaş değişkenine göre çalışmalara ilişkin amaçlı Facebook kullanım düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlı yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda yaş gurupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. (F=13.749, p=.000).

Tablo 13 Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Scheffe Testi

(I) Yaş	(J) Yaş	\bar{X}	$(\bar{x}_i - \bar{x}_j)$	$S_{h_{\bar{x}}}$	p
18-25 yaş	26-35 yaş	2.34	.480*	.106	.000
	36-40 yaş	2.10	.716*	.151	.000
	41 yaş ve üzeri	1.97	.844*	.162	.000
26-35 yaş	18-25 yaş	2.82	-.480*	.106	.000
	36-40 yaş	2.10	.236	.147	.504
	41 yaş ve üzeri	1.97	.365	.159	.142
36-40 yaş	18-25 yaş	2.82	-.716*	.151	.000
	26-35 yaş	2.34	-.236	.147	.504
	41 yaş ve üzeri	1.97	.129	.192	.984
41 yaş ve üzeri	18-25 yaş	2.82	-.844*	.162	.000
	26-35 yaş	2.34	-.365	.159	.142
	36-40 yaş	2.10	-.129	.192	.984

Yaş değişkenine göre çalışmalara ilişkin amaçlarla Facebook kullanım düzeylerinde tespit edilen farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla grupların varyanslarının homojen olmasından dolayı Scheffe pos-hoc testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda 18-25 yaş gurubu ile 26-35 yaş, 36-40 yaş, ve 41 yaş ve üzeri grupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde 18-25 yaş gurubunun diğer yaş guruplarına göre daha fazla düzeyde çalışmalara ilişkin amaçlı Facebook kullandıkları tespit edilmiştir.

Tablo 14 Yaş Değişkenine Göre Günlük Kullanım Amaçlı Facebook kullanım Amaçları Ölçeği Alt Boyutlarında farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

f , \bar{x} ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Yaş Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Facebook Kullanım Amaçları	18-25	160	3.54	1.042	G.Arası	1.405	3	.468	.502	.681
	26-35	183	3.65	.877	G.İçi	399.935	429.932			
	36-40	55	3.52	.991	Toplam	401.339	432			
	41 yaş ve üzeri	35	3.51	1.004						
	Toplam	160								

Yaş değişkenine göre Günlük Kullanım Amaçlı Facebook kullanım düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlı yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda yaş gurupları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. ($F=.502$, $p=.681$).

5. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 15 Yaş Değişkenine Göre Umutsuzluk Düzeylerinde farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Yaş Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	18-25	160	5.44	4.458	G.Arası	582.322	3	194.107	7.331	.000
	26-35	183	5.35	4.917	G.İçi	11359.346	429	26.479		
Facebook Kullanım Amaçları	36-40	55	7.78	6.344	Toplam	11941.667	432			
	41 yaş ve üzeri	35	8.83	6.918						
	Toplam	160	5.97	5.258						

Yaş değişkenine göre yetişkin kadınların Umutsuzluk Düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlı yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda yaş gurupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. (F=7.311, p=.000).

Tablo 16 Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Dunnet T3 Testi

(I) Yaş	(J) Yaş	\bar{X}	$(\bar{x}_i - \bar{x}_j)$	S_{h_x}	P
18-25 yaş	26-35 yaş	5.35	.088	.506	1.000
	36-40 yaş	7.78	-2.344	.925	.077
	41 yaş ve üzeri	8.83	-3.391*	1.221	.048
26-35 yaş	18-25 yaş	5.44	-.088	.506	1.000
	36-40 yaş	7.78	-2.432	.929	.062
	41 yaş ve üzeri	8.83	-3.479*	1.224	.040
36-40 yaş	18-25 yaş	5.44	2.344	.925	.077
	26-35 yaş	5.35	2.432	.929	.062
	41 yaş ve üzeri	8.83	-1.047	1.449	.977
41 yaş ve üzeri	18-25 yaş	5.44	3.391*	1.221	.048
	26-35 yaş	5.35	3.479*	1.224	.040
	36-40 yaş	7.78	1.047	1.449	.977

Yaş değişkenine göre örnekleme yer alan yetişkin kadınların umutsuzluk düzeylerinde tespit edilen farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla grupların varyanslarının homojen olmadığı için Dunnet T3 pos-hoc testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda, 41 yaş ve üzeri yaş gurubu ile 18-25 yaş ve 26-35 yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde 41 yaş ve üzeri olanların umutsuzluk düzeyleri 18-25 ve 26-35 yaş gurubunda olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

6. Yetişkin bayanların, yaş değişkenine göre yalnızlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Tablo 17 Yaş Değişkenine Göre Yalnızlık Düzeylerinde farklılık Olup Olmadığının Tespiti İçin yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Yaş Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	18-25	160	43.56	8.011	G.Arası	1482.379	3	494.126	6.693	.000
	26-35	183	43.13	8.205	G.İçi	31671.006	429	73.825		
Facebook Kullanım Amaçları	36-40	55	48.05	10.175	Toplam	33153.386	432			
	41 yaş ve üzeri	35	47.54	10.325						
	Toplam	160	44.27	8.760						

Yaş değişkenine göre yetişkin kadınların yalnızlık Düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlı yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda yaş gurupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. (F=6.693, p=.000).

Tablo 18 Yaş değişkenine göre tespit edilen anlamlı farklılığın kaynağını tespit edebilmek için yapılan Dunnet T3 Testi

(I) Yaş	(J) Yaş	\bar{X}	$(\bar{x}_i - \bar{x}_j)$	S_{h_x}	P
18-25 yaş	26-35 yaş	43.13	.437	.877	.997
	36-40 yaş	48.05	-4.492*	1.511	.023
	41 yaş ve üzeri	47.54	-3.980	1.857	.200
26-35 yaş	18-25 yaş	43.56	-.437	.877	.997
	36-40 yaş	48.05	-4.929*	1.500	.009
	41 yaş ve üzeri	47.54	-4.417	1.848	.118
36-40 yaş	18-25 yaş	43.56	4.492*	1.511	.023
	26-35 yaş	43.13	4.929*	1.500	.009
	41 yaş ve üzeri	47.54	.512	2.220	1.000
41 yaş ve üzeri	18-25 yaş	43.56	3.980	1.857	.200
	26-35 yaş	43.13	4.417	1.848	.118
	36-40 yaş	48.05			

Yaş değişkenine göre örnekleme yer alan yetişkin kadınların yalnızlık düzeylerinde tespit edilen farklılığın kaynağını tespit edebilmek amacıyla grupların varyanslarının homojen olmadığı için Dunnet T3 pos-hoc testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda, 36-40 yaş gurubu ile 18-25 yaş ve 26-35 yaş gurupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde 36-40 yaş gurubunda olanların yalnızlık düzeyleri 18-25 ve 26-35 yaş gurubunda olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde, yetişkin bayanların Facebook kullanım amaçları ile yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, ayrıca Facebook kullanımının yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkileri yaş değişkenine göre incelenmiş, daha sonra bu sonuçlardan yola çıkarak önerilerde bulunulmuştur. Katılımcı bireylerden elde edilen veriler SPSS 22 programı aracılığı ile test edilmiştir. Ölçek güvenilirlikleri için Cronbach alfa ve KR-20 katsayıları hesaplanmıştır. Alınan sonuçlarda Mazman Facebook kullanım amacı ölçeği ile yetişkin bayanların Facebook kullanım amaçlarının puan değerine bakıldığında, 3.58 ile en yüksek puan, günlük kullanımda görülmektedir. Bunu takiben 2.67 sosyal ilişkiler ve 2.45 çalışmalara ilişkin kullanım olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde şu sonuçlara varılmıştır.

Mazman Facebook kullanım amacı ölçeğinde, Facebook kullanımı 3 alt amaçta incelenmiştir. Bu alt amaçlar sosyal amaçlı kullanım, günlük kullanım ve çalışmalara yönelik kullanımdır. Bu alt amaçlar doğrultusunda yapılan veri analizlerinden alınan sonuçlara göre,

Çalışmaya katılan yetişkin bayanların anket sorularına verdiği cevaplara bakıldığında, yetişkin kadınların günlük kullanım amaçlı Facebook kullanımı ile yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Mazman Facebook kullanım amacı ölçeğinden alınan sonuçlara göre, yetişkin bayanların çalışma maksatlı Facebook kullanımı ile yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Sosyal amaçlı Facebook kullanımı alt değişkeni ile yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkiye baktığımızda, yetişkin bayanların sosyal amaçlı Facebook kullanımı ile yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çalışma maksatlı Facebook kullanan yetişkin bayanların yaş değişkenine bakıldığında ise, yaş ortalaması, Facebook kullanım amaçları, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür.

Yaş değişkenine ilişkin veriler analiz edildiğinde ortaya çıkan sonuçlara göre;

Mazman Facebook kullanım amacı ölçeği alt boyutları, Beck Umutsuzluk ölçeği ve UCLA yalnızlık ölçeğinden alınan puanların toplamına göre, yetişkin bayanların Facebook kullanım amacı yaş aralığı alt değişkeni ile yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

Anket çalışmasının geneline bakıldığında araştırmanın sonucu Facebook sitesinin kullanımında yaş faktörü ve kullanım amacı faktörünün etkili olduğunu vurgu yapmaktadır. Mazman Facebook sitesi kullanım amacı ölçeğinden alınan puanlara göre 3.58 ile en yüksek puan, günlük kullanımda görülmektedir. Bunu takiben 2.67 sosyal ilişkiler, buna bağlı olarak sosyal ilişkiler amacı ve günlük kullanım amacı ile Facebook sitesini kullanan yetişkin bayanların Beck Umutsuzluk ölçeği ve UCLA Yalnızlık ölçeği arasında olumlu bir korelasyon söz konusudur. Bireylerin yaş ortalamaları yükseldikçe, yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri de yükselmektedir.

Sosyal amaçlı Facebook kullanımının umutsuzluk üzerindeki etkilerine baktığımızda ise, Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamlı olduğu, umutsuzluk düzeyinde meydana gelen değişimlerin .582'sini anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilirken sosyal amaçlı Facebook kullanımının umutsuzluk düzeyi üzerinde pozitif yönlü .435 düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar bize yetişkin bayanlarda gündelik yaşamda sosyalleşme maksadıyla birebir yüz yüze ilişkiler kurmak yerine Facebook sitesini kullanma oranı arttıkça, kişinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Mazman Facebook kullanım amacı ölçeği, günlük amaçlı kullanım sonuçlarına göre;

Çalışmada elde edilen verilerin analizine göre günlük kullanım amacı ile Facebook sitesini kullanan yetişkin bayanlara ilişkin yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin anlamlı ($F=14.90$, $p=.007$) olduğu ve umutsuzluk düzeyinde meydana gelen değişimlerin .62'sini anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilirken Günlük kullanım amacıyla Facebook kullanımının umutsuzluk düzeyi üzerinde pozitif yönlü .54 düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Günlük kullanım amacı ile Facebook sitesini kullanan yetişkin bayanların yalnızlık düzeylerine bakıldığında ise, Yapılan analiz sonucunda basit doğrusal modelimizin

anlamli (F=665.64,p=.000) olduğu ve yalnızlık düzeyinde meydana gelen değişimlerin .60'ını anlamli bir şekilde açıkladığı tespit edilirken günlük amaçlı Facebook kullanımının yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönlü .451 düzeyinde anlamli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar bize, gündelik yaşamda çevre ile iletişim kurma, gündelik haberleşme ve günlük olayları takip etmek amacı ile Facebook kullanımı arttıkça, yetişkin bayan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Mazman Facebook kullanım amacı ölçeği, yaş değişkeninin bize verdiği sonuçlara göre; sosyal amaçlı Facebook kullanımının yalnızlık düzeyi üzerinde pozitif yönlü .35 düzeyinde anlamli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. (t=3.470, p=.001) Diğer bir ifadeyle örnekleme yer alan yetişkin kadınların sosyal amaçlı Facebook kullanım düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Öztürk (2015) ün, 600 sosyal medya kullanıcısı üzerinde yaptığı çalışmasının kullanımlar ve doyumlar bölümü incelendiğinde , %75,2 lik oranla en çok kullanılan sosyal medya sitesinin Facebook olduğunu ve kullanıcıların en çok yöneldiği doyum kategorisinin gündelik bilgi edinme olduğu sonucunu bulmuştur ayrıca Mazman (2009) çalışma sonuçlarına göre, en yaygın Facebook kullanım amacı, günlük ilişkileri sürdürme amaçlı kullanım şekli olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Ergenç (2011) Facebook sitesinin kullanıcıların hayatına ne kadar yer ederse etsin, yüz yüze iletişimin önüne geçmediğini ve çalışmasına katılan bireylerin, Facebook üzerinden iletişim kurmanın, gerçek hayattaki yüz yüze iletişim kurma düzeyini etkilemediği sonuncuna varmıştır.

Kızılgeçit (2011) çalışmasında yalnızlık ve umutsuzluk arasında pozitif anlamli bir ilişki oluşunu, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin de arttığını, diğer bir ifade ile umutsuzluk düzeyi nispeten yüksek olan bireylerin, kendilerini yalnız hissetme düzeylerinin de yüksek olduğu ortaya koymuştur. Çakmak (2012) yeni iletişim ortamlarının sosyalleşme üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında, bireylerin günlük haberleşme ve gündelik iletişim maksatlı olarak Facebook kullandığını, bu sebeple geleneksel sosyalleşmenin giderek azaldığını ve

bunun yüz yüze iletişimin yeri olarak bireyleri yalnızlaştıran bir iletişim şekli olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Kılıç (2015) Günümüzdeki yalnızlaşmanın sebeplerini sıralarken, başlıca sebebin kitle iletişim araçlarının yaygın kullanımı olduğunu, yüz yüze sosyalleşmek yerine, internet ortamında sosyalleşerek iletişim ihtiyacını gidermenin, bireyleri zaman içinde ikili ilişkilerden uzaklaşarak yalnızlaştırdığı sonucuna varmıştır.

Çakmak (2012) sosyal medya kullanımına yönelik yaptığı çalışmada, teknolojinin hızla geliştiği Dünyada iletişim şekli ve iletişim ihtiyaçlarının giderilme şeklinin değiştiğini, sosyalleşme olgusunun artık yeni kalıplar içinde şekillendiğini belirtmiştir. Bireyi yalnızlaştıran bu iletişim şeklinin topluma yerleşmeye başlaması ile yüz yüze sosyalleşmenin git gide yok olması ile yeni bir döneme geçileceği varsayımını ortaya koymaktadır.

Şimşek (2012) yaptığı çalışmada bireyler Facebook üzerinden suni, çevrimiçi ilişkilere yöneldikçe yalnızlaştıklarını, birbirini önceden tanıyan bireyler arasında da sınırlar oluşarak teknoloji kökenli yalnızlığa düştüklerini ortaya koymuştur. Ayrıca Şimşek'in çalışmasına göre Facebook kullanarak yalnızlaşan bireyler yalnızlaştıklarını farkında ve kabulündedirler. Sonuç olarak Facebook'un gençleri yalnızlaştırdığı varsayımını ortaya koymuş ve bunun Facebook'un kullanım amacına göre değiştiği sonucuna ulaşmıştır.

Literatürümüz ve çalışmamız ile paralellik gösteren sonuçlara da görüldüğü üzere internet kullanımının yaygınlaşması, gerek wifi kullanımı gerekse mobil internet verisi aracılığı ile artık hemen her yerde internete erişim kolaylığının olması, buna bağlı olarak sosyal medya kullanım oranının her geçen gün hızla artması ve günümüzde en çok tercih edilen sosyal iletişim sitesi olan Facebook kullanımının artık gündelik rutinimiz arasında kendine yer geniş yer bulması ile iletişim, sosyalleşme, haberleşme, görüşme kavramlarının şekli değişmeye başlamıştır. Sosyalleşme kavramının temel bileşenleri arasında yer alan, gerçek kişilerin yerini sanal kişiler, yüz yüze iletişimin yerini sanal iletişim ve görme-konuşma-dinleme kavramlarının yerini günümüzde yazışma kavramı almıştır. Pratik olması sebebi ile tercih edilen sosyal medya iletişimi ilk etapta bireyler için zahmetsiz görünse de sık tercih edilmesi halinde bireyi yalnızlığa ittiği düşünülmektedir.

Bireyler yalnız oldukları için mi sosyal medyada vakit geçirme eğilimindedir, yoksa sosyal medyada vakit geçirdikleri için mi yalnızlaşmaktadır? Morahan Martin bu ilişki yönünün tam olarak saptanamayacağını belirtmekle beraber, internet kullanımının yalnızlığa neden olduğu görüşünü öne sürmektedir, martine göre internet kullanımı öncelikle sosyal ilişkilerdeki birebir-gerçek iletişimin yerini almakta, böylece kullanıcılarda bu döngüye ortak olmaktadır. Şimşek (2012). Buradan hareketle Facebook kullanımının bireylerin iletişim anlayışı üzerinde köklü bir takım değişikliğe sebep olduğu, alışlagelmiş görüşme, buluşma, ziyaret etme, sohbet etme gibi sosyal davranışlarında seyrelmelere sebep olduğu görülmektedir. Bayram ziyareti, doğum günü kutlaması, düğün tebriği, cenaze taziyesi ve benzeri özel günlerde yüz yüze iletişim, ya da telefon aracılığı ile sözlü iletişimin artık yavaş yavaş yerini Facebook üzerinden yapılan yazışmalara bıraktığını da görmekteyiz. Bireylerin iletişim anlayışı üzerindeki bu değişiklik, geleneksel iletişim şekillerine göre daha pratik gibi görünse de, kullanıcıların birebir iletişim ve sözlü ifade yeteneklerini giderek körelttiği ve yüz yüze iletişimden uzaklaştıkça yalnızlaşan, buna paralel olarak umutsuzlaşan bir Facebook kullanıcı kitlesi olduğunu çalışmamızın sonucunda görmekteyiz.

Araştırmanın genel sonucu olarak, Mazman Facebook kullanım ama ölçeği alt boyutları olan, sosyal ilişkiler amaçlı kullanım, günlük haberleşme amaçlı kullanım ve çalışmalara yönelik kullanım amaçlarından alınan puanların yaş ortalamasına göre değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Yetişkin bayanların Facebook sitesini en çok günlük amaçlı kullandıkları sonucuna varılmıştır. Öztürk (2015) çalışmasında bireylerin Facebook sitesini kullanma sebeplerinin başında sosyalleşme amacı olduğunu bulmuştur. Ergenç (2011). Sanal sosyalleşme konulu çalışmasında bireylerin Facebook sitesini kullanmalarındaki en önemli tercih sebebinin sanal ortamda sosyalleşme ihtiyacını giderdikleri yönünde olmuştur. Mazman (2009).Facebook sitesinin benimsenmesine ilişkin yaptığı çalışmada, gündelik sosyal ilişkileri sürdürme amaçlı kullanımın % 51 oranla birinci sırada olduğu sonucuna varmıştır. Yapılan bu çalışmalar, elde ettiğimiz, Facebook sitesinin en yaygın kullanım amacının günlük ilişkilere yönelik kullanım amacı olduğu yönündeki bulgularımızı doğrular ve destekler niteliktedir.

Beck umutsuzluk ölçeğinden alınan puanların toplamına baktığımızda, bireylerdeki yalnızlık düzeyinin yaş ortalamasına göre değişkenlik gösterdiği, 18-25 yaş, 26-35 yaş, 36-40yaş, 41 yaş ve üzeri olarak yaptığımız gruplandırmada bayanların yaş ortalaması

yükseldikçe umutsuzluk düzeylerindeki yükseldiği sonucuna varılmıştır. Buna bağlı olarak en yüksek umutsuzluk düzeyi 36 ve üzeri yaşlardaki yetişkin bayanlarda görülmüştür.

UCLA Yalnızlık ölçeğinden alınan puanlara baktığımızda, bayanların yalnızlık düzeyleri ile yaş ortalamaları arasında bir ilişki olduğu görülmüştür, 18-25 yaş, 25-36yaş, 36-40 yaş, 41 ve üzeri olarak yaptığımız gruplandırmada 18-25 yaş arası bayanların UCLA yalnızlık ölçeği puanları ile İleri yaş grubundaki bayanların yalnızlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, bayanların yaş ortalamaları yükseldikçe UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarında yükseldiği görülmüştür.

Yalnızlık ve umutsuzluk arasında tamamlayıcı bir ilişki olduğu daha önce birçok çalışmada ortaya konulmuş ve şimdiye kadar yapılan birçok çalışmada UCLA Yalnızlık ölçeği ve Beck Umutsuzluk ölçeği bir arada kullanılmıştır. Batıgün (2008). Çalışmasında umutsuzluk ve yalnızlığın birbirini besleyen iki duygu hali olduğunu vurgularken, Kızılgçit (2011). Yalnızlık ve umutsuzluk üzerine yaptığı çalışmada, yalnızlık ve umutsuzluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, bireylerin yalnızlık düzeyi arttıkça, umutsuzluk düzeylerinin de arttığı, geleceğe umutsuz bakan bireylerin kendini daha yalnız hissettiği sonucunu ortaya koymuştur. Yapılan bu çalışmalar literatürümüzle örtüşmekte ve elde ettiğimiz bulguları doğrulamaktadır.

Yetişkin bayanların Facebook kullanımı ile yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal amaçlı ve günlük haberleşme amaçlı Facebook kullanan bayanların yaş ortalamaları yükseldikçe yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

Çalışma amaçlı Facebook kullanımı ile yalnızlık ve umutsuzluk düzeyi arasında bir ilişki görülmemiştir. Ayrıca yetişkin bayanların eğitim durumu, algılanan sosyo ekonomik düzeyleri ve bir işte çalışıp çalışmamaları ile yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Öneriler:

1- Bu araştırma, Facebook sitesi kullanıcıları arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 478 yetişkin bayan üzerinde yapılmış ve bu anketlerin 433 tanesi

değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın bay-bayan kullanıcıları kapsayacak şekilde yapılmasının, kıyaslama açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir.

2- Araştırmanın diğer sosyal ağ kullanıcıları üzerinde de yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

3- Facebook sitesini kullananların ve kullanmayanların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyini ölçebilmek ve kıyaslayabilmek için, benzeri bir araştırmanın Facebook kullanmayan bireyler üzerinde de yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

4- Türkiye genelinde yapılan bu araştırmanın iller bazında veya farklı coğrafi bölgeler bazında yapılması ve bu çalışmaların mukayese edilmesinin bize yeni veriler kazandırabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adasal, R. (1977). Medikal Psikoloji, Minnet oğlu Yayınları, İstanbul
- Ali, K. (2013). Sosyal Ağlardan Facebook'un Kullanımına İlişkin Öğretim Elemanlarının Görüşleri, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Bilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Antalya Psikiyatri ve Psikoterapi Merkezi, Varoluşçu Psikoterapi, 2010, <http://www.psikoterapi.pro/tr>, 22.1.2016 ()
- Avcı, H. (2012). İnsanı Yalnızlığa İten Sebepler, Sızıntı Dergisi, Nisan Sayısı.
- Batıgün, Durak A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme, Türk Psikoloji Dergisi, Aralık sayısı.
- Biçer, S. (2014). Akademisyenlerin Sosyal Ağlarda Bulunma Motivasyonları: Facebook Örneği Dumlupınar üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Sayı 40. Kütahya.
- Budak, S. (2000). Sevgi Ve Şiddetin Kaynağı. S. Budak (ed.) Öteki Yayınevi, Ankara.
- Büyüksener, E. (2009). Türkiye'de Sosyal Ağların Yeri ve Sosyal Medyaya Bakış. XIV. Türkiye'de İnternet Konferansı Bildirileri. Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- cocukgelisim.wordpress.com/yazilar/eric-ericsonun-psikososyal-gelisim-kurami/
(Erişim tarihi: 1.5.2016)
- Çakmak, B. (2012). Yeni İletişim Ortamlarının Sosyalleşme Üzerindeki Etkileri, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gazetecilik Anabilim Dalı, Bilişim Bilim Dalı, yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Çelebi, E.1, Muş A.2, (2010). J. P. Sartre'da Özgürlüğün Ontolojik Temelleri Üzerine, Dergipark. S.2 ss.12-22
- Demirel, O. (2015). Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 16.
- Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi (2011). sayı.3, ss. 217 229.
- Ergenç, A. (2011). Web 2.0 Ve Sanal Sosyalleşme: Facebook Örneği, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Ana Bilim Dalı, Pazarlama Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi İstanbul.

Fırçasıgüzel, O. (2011). Sosyal Ağların İnsan Yaşamına Etkisi. <http://www.yenimakale.com/sosyal-aglarin-insan-yasamina-etkisi-facebook-ornegi.html#ixzz41HxIwnrs>

file:///C:/Users/asus2/Downloads/5000081059-5000111870-1-PB.pdf 242016
<http://psikoloji-alperbudan.tr.gg/YALNIZLIK-DUYGUSU.htm>

Galioglu, C. (2014). Beliren Yetişkin Bireylerin Yalnızlık Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişki, Mersin üniversitesi, Eğitim bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Gazi Antep üniversitesi, (2015). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Sosyal Beceri Eğitimin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Ve Fonksiyonel Olmayan Davranışları Üzerindeki Etkisi 2010, http://www.ebuline.com/pdfs/7Sayi/7_1.pdf.

Güvenç, B. (1976). Sosyal ve Kültürel Değişme yapıtı, Ankara Hacettepe Üniversitesi yayını D-21 // <http://psikoloji-alperbudan.tr.gg/YALNIZLIK-DUYGUSU.htm>

Horney, K. (1999). Benlik Gelişimi, Ruhsal Çatışmalarımız, Çev. Budak s., Öteki Yayınları, Ankara.

<http://www.kamra.com.tr/kategori/blog/50222/sosyal-medya-nasil-ortaya-cikti>
24.12.2016

<http://dergi.ogu.edu.tr/esogudergi/index.php/epa/article/viewFile/123/110> (erişim tarihi: 23.1.2016).

<http://www.genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/pdfs/article40tr.pdf> (Erişim tarihi: 23.1.2016).

İşman, A.1. Albayrak, E.2. (2014). Sosyal Ağlardan Facebook'un Eğitime Yönelik Etkililiği. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi ss.129-138. Edirne.

Karaoğlu, B. (2015). Gündelik hayatta benlik sunumunun sosyal paylaşım ağı Facebook üzerinden incelenmesi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, Radyo Sinema ve Televizyon Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Kaya, A. (2007). Eğitim Psikolojisi, Pegema Yayıncılık, Ankara.

Kenarlı, Ö. (2010). Varoluşçu Terapi Rollo May, Varoluşçu Terapi - Araştırma Raporu, Malatya İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Malatya.

- Kızılgöçer, M. (2011). Yalnızlık Umutsuzluk Ve Dindarlık İlişkisi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Bilim Dalı, Yayınlanmış Doktora tezi, Erzurum.
- Mazman, G. (2009). Sosyal ağların benimsenme süreci ve eğitsel bağlamda kullanımı / Adoption process of social network and their usage in educational context, Yer Bilgisi: Hacettepe Üniversitesi / Fen Bilimleri Enstitüsü / Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Otrar, M.1, Demirbilek M.2, (2013). Ebeveynleri Birlikte Olan Ergenler ile Parçalanmış Aileye Sahip Ergenlerin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme. Eğitimde Politika Analizi Dergisi, sayı:2.
- Öztürk, S. (2015). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı kapsamında sosyal medya Facebook örneği. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Halkla ilişkiler Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Seber, G. Umutsuzluk Kavramının Depresyon Ve İntiharda Önemi, Kriz Dergisi, 2013 ss.134 138, (Erişim tarihi 23.1.2016).
- Senemoğlu, N. (2007). Ericson Gelişim Öğrenme Ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya. Gönül Yayıncılık. Ankara.
- Solmaz, M.1, Sayar K.2, Özer A.3, Öztürk M.4, Acar B.5, (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. 2000, s.3 ss. 235-241 (Erişim tarihi: 2.9.2015). file:///C:/Users/asus2/Downloads/82.pdf ()
- Şimşek, T. (2012). Modern kent toplumunda Facebook ile yalnızlaşan gençlik: İstanbul Üniversitesi örneği, İstanbul Üniversitesi Halkla İlişkiler Ana Bilim Dalı, Halkla ilişkiler Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Taydaş, O. (2012). Serbest Zaman Etkinliği Olarak Facebook Kullanımının Yalnızlıkla İlişkisi, Selçuk Üniversitesi, Radyo Ve Televizyon Anabilim Dalı, Radyo Ve Televizyon Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- TDK Türkçe Sözlüğü (2005). Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1988, II, 1586; İlhan Ayverdi, Misalli Büyük Türkçe Sözlük, Kubbealtı Neşriyatı, İstanbul.
- TDK Türkçe Sözlük, (2005). Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1988, II, 1586; İlhan Ayverdi, Misalli Büyük Türkçe Sözlük, Kubbealtı Neşriyatı, İstanbul 2005.
- Yaşar, N. (2015). Facebook Kullanıcılarının Kişilik Özellikleri ile Facebook Kullanım Örüntülerinin İlişkisi: Bir Gözden Geçirme Çalışması. <http://ajesi.dergi.anadolu.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/73-published.pdf> (Erişim tarihi: 03.01.2016)

- Yalom I. Varoluşçu Psikoterapi. (2001). Çev. Babayiğit Z. Kabalcı Yayın Evi. İstanbul.
- Yıldırım, Ö.1, Akça F.2, Şahin G.3, (2016). Üniversite Öğrencilerin de Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi, Klinik Psikiyatri Dergisi, sayı14.
- Yılmaz, İ.1, Dursun B.2, (2014). Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin Sosyo – Demografik Özelliklerini İle İlişkisi, Kırklareli Üniversitesi, Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2014, sayı 21,
- Zengin, S. (2011). Yalnızlık Hissi Teorik Yaklaşımlar, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 2011, sayı.3. (<http://tr.wikipedia.org>, 2010). 24.11.2015



EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu anket Facebook kullanımının kadınlar üzerindeki psikolojik etkilerini analiz edebilmek amacıyla yapılmaktadır. Anket dahilinde sizden isim soyisim vb. şahsi bilgiler kesinlikle istenmeyecektir. Soruları dikkatli okumanız ve doğru cevaplar vermeniz anket sonuçlarının tutarlı ve geçerli olması açısından çok önemlidir. Anket sonuçları sadece psikoloji alanında yapılan bu araştırma çerçevesinde kullanılacak olup cevapları tamamen gizli kalacaktır. Katılımınız için teşekkürler.
Cihan AKYÜZ

Yaşınız *

- 18 - 25
- 26 - 35
- 36 - 40
- 41 ve üzeri

Cinsiyetiniz *

- Bayan
- Bay

Facebook kullanıyor musunuz *

Eğer Facebook hesabınız yoksa lütfen anketi burada sonlandırınız.

- evet
- hayır

Algılanan sosyoekonomik düzeyiniz *

- düşük
- orta
- yüksek

Eğitim durumunuz *

- orta öğretim
- lise
- üniversite
- lisans üstü ve daha üzeri

Çalışma durumunuz *

- tam zamanlı
- yarı zamanlı
- çalışmıyorum

EK-2

UCLA-LS

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

	Hiç Yaşamadım	Nadiren Yaşarım	Bazen Yaşarım	Sık Sık Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4

13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

EK-3

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz ve size uygun olan “Evet” ya da “Hayır” seçeneklerinden birini (X) işaretleyiniz.

Sizin için uygunmu?

EVET HAYIR

1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Berim için çok önemli konular da ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı düşünüyorum.		
9. İyi fırsatlara yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağım inanmam için de hiç bir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok, tatsızlıklarla dolu gözüküyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20. İstedikim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

EK-4

FACEBOOK KULLANIM AMACI ÖLÇEĞİ

Aşağıda Facebook kullanım amacınızı belirlemeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerle ilgili olarak size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1. Facebook'u eski arkadaşlarımı bulmak için kullanıyorum.					
2. Facebook'u yeni arkadaşlıklar kurmak için kullanıyorum.					
3. Facebook'u arkadaşlarımla iletişim kurmak için kullanıyorum.					
4. Facebook'u arkadaşlarımla çeşitli bilgi ve kaynak paylaşımında bulunmak için kullanıyorum.					
5. Facebook'u benimle ortak ilgi ve gereksinimlere sahip bireyleri bulmak ve gruplara katılmak için kullanıyorum.					
6. Facebook'u okulumla (sınıf, üniversite, bölüm,) ilgili gruplara katılarak iletişimimi sürdürmek için kullanıyorum.					
7. Facebook'u sınıf arkadaşlarımla ödev ve proje çalışmalarımı paylaşmak için kullanıyorum.					
8. Facebook'u okul ve okul arkadaşlarımla ilgili gelişmeleri takip etmek için kullanıyorum.					
9. Facebook'u akademik (derslerimle ilgili) çalışmalarına destek olması için kullanıyorum.					
10. Facebook'u günlük yaşamla ilgili gelişmelerden haberdar olmak için kullanıyorum.					
11. Facebook'u gündemdeki yenilikleri takip etmek için kullanıyorum.					
Başka lütfen yazınız					

ÖZGEÇMİŞ

Cihan AKYÜZ, 1981 yılında İskenderun'da Doğdu. İlk ve orta öğrenimini İzmir'de tamamladı. 2006-2008 yılları arasında Fransa'da dil eğitimi aldı, 2009-2013 yıllarında Anadolu üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji lisans eğimini tamamladı, 2013 yılında, İzmir 9 Eylül Üniversitesinde Pedagojik Formasyon Eğitimi ve Isparta Süleyman Demirel Üniversitesinde Aile Danışmanlığı Eğitimi Aldı. 2014-2016 yıllarında İstanbul Nişantaşı Üniversitesinde Psikoloji Tezli yüksek lisans Eğitimi aldı. Halen İzmir'de özel bir kurumda danışmanlık hizmeti vermektedir.