

## DERLEME

**Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımı,Siber Zorbalık, Yalnızlık İlişkisi ve Hemşirelik***Seher ARI ÜNAL<sup>1</sup>, Sibel KÜÇÜK<sup>2</sup>***ÖZ**

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin çeşitliliği 2000'li yıllarda giderek artmıştır. Bu yeni teknolojiler adölesanların akranlarıyla olan iletişimlerinde vazgeçilmez bir parça haline gelmiştir. Sosyal medya, kişiler arası ilişkiler kurmaya ve sosyalleşmeye izin vermekte, çoklu kullanıma açık olmakta, etkileşim yapılabilen, fikir tartışmalarına olanak vermekte, farklı insanlara kolay ulaşılabilme imkanı sağlamaktadır. Dolayısıyla adölesanlar için sosyal medyanın cazibesi gün geçtikçe artmaktadır. İnternet erişiminin kolaylaşması ve akıllı telefon gibi araçlarla internete her an ulaşılabilmesi; sosyal medya kullanımının artırmaktadır ve bu durum adölesanlar için internet teknolojisi ve sosyal medya kullanımını gündelik yaşamın önemli bir parçasını haline getirmektedir. Yaygın ve bilinçsiz sosyal medya kullanımı beraberinde sosyal medya bağımlılığı, siber zorbalık, yalnızlık gibi riskleri de getirmektedir. Adölesanların sosyal medya kullanımlarının oldukça yüksek olduğu, sosyal medya kullanımı ile depresyon, yalnızlık gibi psikolojik problemler arasında pozitif ilişki olduğu bilinmektedir. Sosyal ağlarda kişisel bilgi ve profillerin açık olarak paylaşılabilmesi, bu paylaşımlarla etkileşim yapılabilmesinin adölesanların siber zorbalık ve mağduriyet oranlarını arttırdığı ve yalnızlık ile sonuçlanabildiği belirtilmektedir.

Okul sağlığı hemşirelerinin okuldaki diğer çalışanlarla birlikte adölesanların sosyal medyanın kullanımı, siber zorbalık/mağduriyet ve yalnızlık durumlarına yönelik eğitimlerin planlanması ve uygulanmasında aktif görev ve sorumlulukları vardır. Bu derleme yazısında adölesanlarda sosyal medya kullanımı, siber zorbalık, yalnızlık ilişkisi ele alınmış, hemşirelerin konuya ilişkin yaklaşımlarına yönelik öneriler ortaya konmaya çalışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan; Hemşirelik; Siber Zorbalık; Sosyal Medya; Yalnızlık

**Social Media Use, Cyber Bullying, Loneliness Relationship And Nursing In Adolescents***Seher ARI ÜNAL<sup>1</sup>, Sibel KÜÇÜK<sup>2</sup>***ABSTRACT**

The diversity of information and communication technologies has gradually increased in the 2000s, and with these developments, it has become an indispensable part of adolescents' communication with their peers. The fact that it allows establishing interpersonal relationships and socialization, being open to multiple uses, enabling interaction, enabling discussion, and reaching different people increases the attractiveness of social media, especially for adolescents. The facilitation of internet access, the ability to access the internet at any time with tools such as smart phones, and the parallel increase in social media use make the use of internet technology and social media an important part of daily life for adolescents. Widespread and unconscious use of social media brings risks such as social media addiction, cyberbullying and loneliness. Adolescents have higher addiction rates than adults, and there is a positive relationship between adolescents' internet addiction and psychological problems such as depression and loneliness. It is stated that sharing personal information and profiles openly in social networks and interacting with these shares increase the rates of cyberbullying and victimization of adolescents and may result in loneliness.

It is reported that school health nurses, together with other employees at school, have active duties and responsibilities in the planning and implementation of trainings on the use of social media, cyberbullying/victimization and loneliness of adolescents. In this article, the relationship between social media use, cyberbullying and loneliness in adolescents was discussed, and suggestions were tried to be put forward for nurses' approaches to the subject.

**Keywords:** Adolescent; Cyberbullying; Loneliness; Nursing; Social Media

<sup>1</sup> Manisa Şehir Hastanesi, Manisa Türkiye.

<sup>2</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Ankara Türkiye.

**Sorumlu Yazar:** SeherARI ÜNAL

**E-posta adresi:** seherr\_ari@hotmail.com

**Gönderi Tarihi:** 27.08.2021

**ORCID No:** 0000-0001-9134-5298

**Kabul Tarihi:** 24.07.2022

## GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin son yıllarda giderek yaygınlaşması, sanal teknolojilerin çocukların ve adölesanların akranlarıyla olan iletişimlerinde önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu gelişmelere paralel olarak adölesanların hayatlarının büyük bir bölümünü sanal ortamlar oluşturmaya başlamıştır. Sanal ortamlarda uyguladıkları sanal davranışlar hayatlarında önemli bir yer tutmaya başlamıştır (1). Adölesanların cep telefonunu, bilgisayar, cep bilgisayarı, interneti kapsayan iletişim ve bilişim teknolojilerini sıklıkla kullandığı bildirilmektedir (2).

Sanal dünyanın getirilerinden biri olan sosyal medya sürekli yenilenebilmesi, birden fazla kullanıma ve sanal paylaşımına imkan vermesi gibi nedenlerle en ideal iletişim araçları arasında kendine yer bulmaktadır. Bireyler sosyal medyada gündelik fikirlerini yazmakta, bunlar üzerine tartışma ortamı sağlamak ve yeni fikirler ortaya koyabilmekte, şahsi bilgileriyle beraber çeşitli fotoğraflar, videolar, paylaşabilmektedir (3). Sosyal medya mecralarında mesaj yazılıp karşılık alınabilmesi ile siyasetçi, sanatçı gibi kişilere ulaşmak kolaylaşmış ve iletişim ile ilgili

alışkanlıklar değişmeye başlamıştır. Gündelik yaşamın bir parçası ve alışkanlığı haline gelmesi, sosyal medya ve aşırı kullanımının tartışılmasına neden olmuştur (4). Araştırmalar 12-17 yaş arası adölesanlarda sosyal medya kullanım yaygınlığının %89 olduğunu (5) ve gençlerin yetişkinlere göre daha çok bağımlılık davranışları sergiledikleri ve bireylerin öz kimlik algıları ile aşırı sosyal ağ kullanımı arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (6).

Adölesanların sosyal medya kullanımı, gündelik yaşantılarının oldukça önemli bir bölümünü oluştururken siber zorbalık gibi önemli riskleri de beraberinde getirmektedir (7). İnternet üzerinden erişilen elektronik ortamlarda yapılan zorbalık, siber zorbalık kavramının doğmasına sebep olmuştur. Yetişkinlerin kullanımı için tasarlanan YouTube, MySpace, Flickr, Twitter, Facebook, Instagram gibi sosyal ağları adölesanlar da kullanabilmektedir. Adölesanlar sosyal ağları sohbet etme, oyun oynama, video ve fotoğraf alma-gönderme, çevrimiçi profil oluşturma gibi amaçlarla kullanmakta, kişisel hesaplarında paylaştıkları bilgiler sebebiyle siber zorbalığa

maruz kalabilmektedir (8). Sosyal medya hesabı bulunan adölesanların %69.4'ünün siber mağdur, %59.6'sının ise siber zorba olduğu bildirilmektedir (5).

Bireyin gelişme dönemlerinden biri olan adölesan dönem yalnızlığın yoğun bir şekilde yaşandığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (9). Şafak ve Kahraman'ın (2019) aktardığına göre dünya çapında çok sayıda araştırma internet bağımlılığı ve depresyon, yalnızlık gibi psikolojik problemler arasında pozitif ilişki bulunduğunu göstermiştir. İnternet kullanımının kişiler arası ilişkiler üzerinde olumlu etkileri olmasına rağmen, yüz yüze etkileşimi engellemesi nedeniyle kişilerarası ilişkilere zarar verdiği düşünülmektedir (10). Sosyal medyanın aşırı kullanımının sosyal ilişkileri zayıflatarak, bireyin gereksiz zaman harcamasına ve dolayısıyla aşırı sosyal medya kullanımının yalnızlık yaşamasına neden olabilmektedir.

### **Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımı**

Sosyal medya, internet ortamında insanlarla bağlantı kurmak için kişisel bilgilerini bir profil oluşturarak paylaşmayı, diğer kullanıcıların kendi listelerine birbirlerini eklemesine fırsat tanıyan ve aynı zamanda sistemde bulunan her kişinin

birbirlerini görmesini sağlayan web tabanlı servis olarak (11), sürekli güncellenebilen ve çoklu kullanıma açık bir iletişim aracı olarak kendini göstermektedir (2). Sosyal medyada birey kendisini ya olduğu gibi ya da olmak istediği bir kimlik ile diğerlerine tanıtılabilmekte ve onlarla etkileşim haline geçebilmektedir (12). Bireyler sosyal medyayı yalnızlıklarını paylaşmak, normal yaşamlarında sosyalleşmek için yapılan ne varsa sanal dünyada yapmayı amaçlayabilmektedir. Sanal ortamlarda yapılan faaliyetlerin sosyalleşmeye çok fazla bir etkisi olmasa da kişiler mevcut sosyal bağlantılarını sanal aleme aktararak sosyal bir varlık olma ihtiyacını giderebilmektedir. Yüz yüze iletişiminin yerini sosyal ağlarla bıraktığı görülmektedir (13,14).

Adölesanların interneti kullanım amaçları ve alanları zamanla bilgi, iletişim teknolojilerinin kullanımının artması ile paralel şekilde değişmektedir. Bunun yanı sıra, bilgi ve iletişim teknolojileri adölesanların temel ihtiyaçlardan biri olarak hayatlarında yer almaktadır. Adölesanlar bilgi, iletişim teknolojilerini oyun oynamaktan yeni arkadaşları edinmeye, video izlemekten sosyal ağ

kullanımına kadar pek çok farklı amaçla kullanılmaktadır (15, 16).

Yetişkinlerin yaşamlarının ilk dönemlerinde teknolojinin getirileriyle daha az karşılaştıklarından kendilerini kontrol edebilmeleri günümüz ergenlerine göre daha kolaydır. Doğduğu andan itibaren teknolojik aletleri hayatının her anında gören günümüz ergenleri için ise sorun oluşturmaktadır (17). Bu sebeple özellikle adölesanlar, adölesan dönemin getirdiği gelişimsel özelliklerle beraber problemlerle internet bakımından önemli bir risk grubudur (18).

Mobil cihazların, özellikle akıllı telefonların sağladığı kolaylık ve sürekli erişimin desteğiyle, adölesanların %92'si günlük olarak çevrimiçi olduğu, %24'ünün ise neredeyse sürekli çevrimiçi olduğu bildirilmektedir. Adölesanların yarısından fazlası (%56) günde birkaç kez, %12'si günde en az bir kez sosyal medya ağlarını kullandığını bildirmektedir. Bu yaygın sosyal medya kullanımının adölesanlar üzerindeki etkisi ve önemine dikkat edilmesi vurgulanmıştır (19).

We Are Social 2020 raporuna göre dünya genelinde 4.14 milyar insan sosyal medyayı kullanmaktadır. Bireylerin internette geçirdiklerini

sürenin üçte birinden fazlasını sosyal medyada harcadığı ve günde ortalama 2.5 saat sosyal medyada zaman geçirdiklerine dikkat çekilmektedir. Dünya genelinde Facebook, YouTube ve Whatsapp kullanımı ilk üç sırada yer alırken, Pinterest ve Snapchat uygulamasının kullanıcılarının artış gösterdiği bildirilmiştir (20).

Türkiye'de ise genel kullanıcılarda 2013 yılında %48.9 olan internet kullanım oranının 2018 yılı itibarıyla %72.9'a yükseldiği, 16-24 yaş aralığında olan gençlerin %90.7'sinin aktif olarak internet kullanıcısı olduğu, diğer yaş gruplarına nazaran gençlerin en yüksek internet kullanım oranına sahip olduğu bildirilmektedir (21,22). Türkiye nüfusunun %64'ü sosyal medya kullanıcısı durumundadır. Türkiye'de YouTube ve Instagram en çok kullanılan sosyal medya platformlarının başında gelmektedir. Sosyal medyada geçirilen günlük süre yaklaşık 3 saattir. Ortalama bir kullanıcı başına 9 sosyal medya hesabı düşmektedir (20). TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2019'a göre son üç ay içinde internet kullanan bireylerin interneti kişisel kullanma amaçları arasında sosyal medya üzerinde

profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf gibi içerik paylaşma oranlarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir (23).

İnternet, bilgisayar, cep telefonu ve sosyal medya kullanımı; gelişim, değişim, kimlik arayışı döneminde olan adölesanlar üzerinde kişisel, zihinsel, duygusal, sosyal, cinsel ve ahlaki yönden bir yetişkine göre daha fazla olumsuz etki (davranış bozukluğu, bağımlılık, telif ihlalleri, pornografi, kumar, şiddet eğilimi gibi) yaratmaktadır. Adölesanların aileleri internet ve sosyal medya kullanımlarına kısıtlama koysa bile zihinlerinin sürekli internet ile meşgul olduğu, iletişim ve sohbet konusunda sanal dünyada kendilerini daha iyi ifade ettikleri, internete ulaşamadıklarında davranış bozukluğuna eşlik eden agresif tavırlar sergiledikleri, kaygı yaşadıkları, interneti daha fazla kullanabilmek için daha önce geçirdikleri saatlerle ilgili yalan söyledikleri belirtilmektedir (24). Facebook ve Instagram gibi akıllı telefon aracılığıyla erişilebilen sosyal medya platformlarının kullanımına aşırı zaman harcanması adölesanların okul başarısını olumsuz etkileyebilmekte (25), gerçek hayatından uzaklaşmaları, sanal ortamda kurdukları dünyaya

bağlanması ile aile ve arkadaşlara ilgisizlik ve sorumsuzluk görülebilmekte, uykusuzluk, uyumsuzluk, kilo alma veya verme gibi yaşam kalitesini düşürücü sonuçlar da gözlemlenebilmektedir (26).

Teknoloji olumlu amaçlarla kullanıldığında adölesanlara kendini ifade edebilme, iletişimini geliştirme, sosyalleşme gibi kişisel gelişim olanakları sunmakla beraber ders desteği, bilgiye basit ve hızlı bir şekilde ulaşabilme, yabancı dil öğrenimini geliştirme, ödev yapabilme gibi pek çok akademik fayda sağlayabilmektedir (27). İnternetin aşırı ve gereksiz kullanımı ise adölesanlarda internet bağımlılığı, depresyon, sanal zorbalık, aile ve akran ilişkilerinde problemler, akademik başarıda azalma, okul devamsızlığı artışı ve akran aleyhine istismar potansiyeli arttırmaktadır (28,29).

### **Adölesanlara Yönelik Siber Zorbalık**

Adölesanların sosyal medya kullanımı ile karşı karşıya kalabileceği olası bir risk siber zorbalıktır (7). Siber zorbalık *“bir grup ya da birey tarafından, elektronik iletişim biçimlerini kullanarak, kendini kolayca savunamayan bir mağdura karşı saldırganca ve kasıtlı bir hareket”* olarak

tanımlanmaktadır (30). Siber mağduriyet ise “*bilgi ve teknoloji aletleri kullanımıyla zorbalığa maruz kalan, kurban olarak nitelendirilen kişinin yaşadığı durum*” olarak tanımlanabilir (31).

Kaban (2019)'ın aktardığına göre; adölesan dönemde anne babaya olan bağımlılık azalmakta, arkadaşlar ile olan ilişkiler önem kazanmakta, kimlik gelişimi başlamakta ve yaşanan sorunlar karşısında güçsüzlük, yabancılaşma ve isyan duyguları meydana gelebilmektedir. Yine bu dönemde bir grup içinde yer almak ve kendini gösterebilmek çok önemlidir. Adölesan bunu gerçekleştirebilmek için tüm değerlerinden vazgeçebilmekte, siber zorba olabilmekte, siber zorbalık ya da mağduriyete göz yumabilmektedir (32). Siber zorbalık üzerine yapılan araştırmaların büyük bir kısmının adölesanlarla yapıldığı görülmektedir (33). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin en yoğun kullanıldığı dönemin adölesan dönem olması bu duruma yol açan sebeplerdendir (34). Sosyal medya kullanım amaçları arasında sohbet, fotoğraf ve video paylaşımı olan adölesanlar, kendi hesaplarında yer verdikleri bilgiler nedeniyle siber zorbalığa uğrayabilmektedir (8).

Bir araştırmada adölesanların %11.64'ünün sözlü siber zorbalığa maruz kaldığını, %10.13'ünün ise siber zorbalık yaptığı, yaklaşık %56.5'inin internette tanımadığı kişilerle konuştuğu, %57.6'sının sosyal ağlarda “kullanıcıyı şikayet et/bildir” linkini kullanarak şikayette bulunduğu belirlenmiştir. Şikayet etme nedenleri arasında ilk sırada “sözlü taciz” yer almakta ve siber ortamda, sözlü tacize maruz kalma oranını %25.4 olarak saptanmıştır. Aynı araştırmada kız ergenlerin %16'sı, erkek ergenlerin %30.5'i siber zorbalığa maruz kalmaları halinde “misilleme” yoluyla zorbalığa karşılık vermeyi uygun bulmaktadır. Çalışmanın dikkat çekici bulgulardan biri de öğrencilerin siber zorbalığa maruz kalmaları halinde bunu öncelikle arkadaşları ile paylaşacaklarını ifade etmeleridir (35).

Siber zorbalık ve siber mağduriyet psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik olarak bireyleri etkilemektedir (35). Siber zorbalığa uğrayan adölesanlar aynı mağduriyetin tekrar başına gelmesi ihtimaliyle korku yaşayabilmekte, okula devam etmek istememekte, evde ya da okulda derslere yoğunlaşmada problem yaşayabilmektedir (36). Siber mağdurların üzüntü, depresyon, intihar

düşüncesi, korku, utanç, gerginlik, uyarılma hali, internete ilginin azalması, davranış problemleri, akademik sorumluluk almama, zararlı madde kullanımına yatkınlık gibi problemler yaşadıkları bilinmektedir (37).

Siber mağdur öğrencilerde özgüven kaybı, özsaygı kaybı, arkadaş ilişkilerinde bozulma, akademik başarıda düşme, okul faaliyetlerine katılmada isteksizlik, aile ilişkilerinde bozulma, öfke ve kızgınlık, hüsrana ve yıkılma, aşırı üzüntü ve keder, utanç ve korku, dehşete kapılma yaşandığı bildirilmiştir (38). Siber zorbalık sosyal ilişkilerde daimi ve yıkıcı bozulmalara sebep olabilmektedir. Siber mağdurlar çaresizlik, hayal kırıklığı, dışlanma, kendini savunmasız hissetme, depresyon, intihar eğilimi gibi sorunlar yaşayabilmektedir (39).

### **Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanımı ve Siber Zorbalığa Bağlı Yalnızlık**

Yalçın'ın aktardığına göre Weiss (2015) yalnızlığı, *“kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumuna kişinin verdiği tepkidir”* olarak

tanımlamıştır (40). Adölesan dönem önemli ve gelişimsel bir süreç olduğundan bu dönemde yaşanan yalnızlık duygusu sık karşılaşılan bir durumdur (9). Can'ın aktardığına göre Sullivan (2020), adölesan döneminin gelişimsel görevlerinden birinin karşı veya kendi cinsiyle haz verici ilişkiler kurma ve bunu sürdürme olduğunu, yalnızlığın ise adölesanın kişiler arası bu yakınlık ihtiyacını gideremediğinde veya yetersizlik hissettiğinde ortaya çıkan ve istenmeyen, hoş olmayan deneyim olduğunu açıklamıştır (41).

Adölesan dönemde gelişimsel ve sosyal faktörler yalnızlığın artmasında etkili olabilmektedir. Bu dönemde bireyler arasında yalnızlık olgusu acı verici ve yaygın bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (42). Sosyal medya kullanımıyla birlikte yaygınlığı artan siber zorbalığın yalnızlık ve gruptan dışlanma gibi adölesanlar için çok ağır sonuçları olduğu bildirilmektedir (43).

Adölesanların problemleri internet kullanımının ve akıllı telefon bağımlılığının olan adölesanların yalnızlık düzeylerini yükselttiği bilinmektedir (44,45). Yalçın (2015) öğrencilerin Facebook ve Instagram kullanmaları ile yalnızlık ve depresyon seviyeleri, Twitter hesaplarının olması ise yalnızlık

düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmektedir (40).

Sosyal medyada paylaşılan görsellerin kişilerde yalnızlık hissini arttırdığı bildirilmektedir. Sosyal medya kullanıcılarının sürekli olarak olumlu ve ilgi çekici paylaşımlar yapabilmektedirler. Bu durum; paylaşımlara maruz kalan bireylerin kendi hayatlarını sorgulamaları, yaşamlarını olumsuz değerlendirmeleri, içe kapanma ve yalnızlık yaşamaları ile sonuçlanabilmektedir (46). Sanal ortamda doyum arayan ve sınırı olmayan, sorumluluktan uzak ilişkiler ve iletişimler peşinde koşan bireylerin gerçek dünyadan uzaklaşmaları hızlanmaktadır. Gelişen teknoloji ve internet dünyası çoğu zaman kişileri yalnızlığın pençesine düşürmektedir. Adölesanlar için sosyal medyanın aşırı kullanımı, sosyal ilişkileri zayıflatması bakımından önemli bir yalnızlık risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **Hemşirelik Yaklaşımı**

Hemşirelerin adölesanların sağlığının korunması, sürdürülmesinde sağlık ekibinin diğer üyeleri ve okul yöneticileri, rehber öğretmenler gibi okul toplumu çalışanları ile iş birliği halinde olmaları (47), bu konuda aktif görev ve sorumluluk almaları

gerektiği bildirilmektedir (48). Özellikle çocuk sağlığı ve okul sağlığı hemşireleri çocuk ve adölesanlara doğru sosyal medya kullanımı, sosyal medyanın olumlu olumsuz getirileri, sosyal medya bağımlılığı konuları üzerine yoğunlaşmalıdır. Sosyal medya bağımlılığı ve beraberinde getirebileceği riskler ile ilgili olarak hemşireler tarafından eğitim çalışmaları yapılması, öğrencilerin spor aktivitelerine yönlendirmesi, yeni hobi alanları oluşturması, ilgi alanlarına uygun yeni sosyal beceriler kazandırılması gibi girişimler uygulanmalıdır. Gerektiğinde hemşireler diğer disiplinlerle iş birliği de yapmalıdır. Bu amaçla adölesanlara yönelik hemşirelik yaklaşımında; uyum sağlamaya yönelik baş etme yollarının öğretilmesi ve geliştirilmesiyle yalnızlık duygusunu anlatmasına imkan sağlamak, sosyal yönü zayıf olan kişileri bu yönde desteklemek ve yalnızlık hallerine uygun aktiviteler sağlamak yer almalıdır (49).

Hemşireler, akıllı telefonun aşırı kullanımıyla ortaya çıkabilecek ilişkilendirilebilecek baş ağrısı, görme bozukluğu gibi fiziksel sorunların yanında yalnızlık gibi psikolojik problemleri de tespit ederek akıllı telefon bağımlılığını önlemek ve



azaltmak amacıyla çocuk ve adölesanları uygun şekilde yönlendirmelidir. Akıllı telefon bağımlılığının önlenmesi ve azaltılmasında hemşirelerin rolünü güçlendirmek için bu alandaki hemşirelik bakım planlamalarının etkinliğinin değerlendirildiği araştırmalar yapılmalıdır (50).

Gençlerin ve çocukların siber zorbalığa maruz kaldıklarında yaşadıkları mağduriyet ve deneyimlerini kimseyle paylaşmama ya da sadece arkadaş ve akranlarına anlatma eğiliminde oldukları bilinmektedir. Bu durumda aileler, okul yönetimi ve öğretmenler bir sorun olduğunun farkında olamayabilir ve sorunu geç fark edebilirler. Siber zorbalık ve mağduriyeti önlemek için yapılabilecek en etkili önlemlerden biri dijital önlemlerin yanı sıra zorba ya da mağdurun yaşadıklarını bir erişkine anlatabilmesidir. Bu konuda hemşirelerin adölesanlar ve aileleriyle birlikte okul çalışanlarına rehberlik etmesi önem taşımaktadır.

Hemşireler adölesanlar ile yaptıkları görüşmelerde sosyal medya bağımlılığı için risk faktörlerini belirleyebilmeli böylelikle konuyla ilgili planlamalar yapabilmelidir. Siber zorbalığa maruz kalmış ya da yalnızlık duygusu yaşayan

adölesanlara güvenli bir ortam oluşturabilmelidir. Adölesanların olumsuz duygu durumundan dolayı kendisine zarar verebilecek durumlarını belirleyebilmeli, önlemini almalı, uyum sağlayıcı baş etme yollarının öğretilmesi veya geliştirilmesini sağlamalıdır. Ayrıca adölesanların yalnızlık duygusunu ifade etmesine olanak tanıyabilmeli, sosyal becerileri zayıf olanları bu yönde destekleyerek yalnızlık hissetme riskinin yüksek olduğu zamanlarda uygun aktiviteler sağlayabilmelidir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlik dönemi sosyal ilişkilerin şekillendiği, teknoloji kullanımının yaygınlaştığı hayatın önemli evrelerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte internet ve sosyal medya kullanımı da artmaktadır. Ülkemiz ve dünyada internet ve sosyal medya kullanımı özellikle genç nüfus arasında daha yaygındır. Bu yaygın kullanım beraberinde siber zorbalık ve yüz yüze iletişimin azalması ile yalnızlığı beraberinde getirebilmektedir. Ergenlerin, ailelerin, okul toplumunun güvenli internet ve sosyal medya kullanımı konusunda eğitimlerinde hemşirelere de önemli görevler

düşmektedir. Hemşireler konu hakkında risk gruplarının belirleme, olası riskleri en aza indirme, erken müdahale, eğitim gibi pek çok konu başlığında sorumluluk almalıdır. Özellikle çocuk ve okul sağlığı hemşirelerinin sosyal medya kullanımı, siber zorbalık ve ergen yalnızlığı konularında çalışmalar yapması, pratik geliştirmesi, toplumun bu çalışmalar hakkında bilgilendirilmesi gelecek zamanlarda görülebilecek olası sorunların en aza indirilmesinde yardımcı olabilecektir.

## KAYNAKLAR

1. İnce P. Lise Öğrencilerinin sanal davranışları ile psikolojik durumları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2014.
2. Erdur Baker Ö, Kavşut F. Cyberbullying: a newface of peerbullying. J EducRes, 2007;27:31-42.
3. İli K. Sosyal medya ortam ve araçlarının öğrenci davranışlarına etkisi (Gazi Çiftliği Anadolu lisesi örneği), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013.
4. Tutgun Ünal A. Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015.
5. Uludaşdemir D. 12-17 yaş arası adölesanların siber zorbalık deneyimleri ve ebeveynlerin siber zorbalık konusundaki farkındalık durumlarının incelenmesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2017.
6. Ho SS, Lwin M, Lee E. TillLogout do us part? Comparison of factors predicting excessivesocial network sites use and addiction between singaporean adolescents and adults. Computers in Human Behavior. 2017;(75):632-642.
7. Carroll JA, Kirkpatrick RL. Impact of social media on adolescent behavioral health. Oakland, CA: California Adolescent Health Collaborative. 2011;1-6.
8. Çelen FK, Çelik A, Seferoğlu SS. Çocukların internet kullanımları ve onları bekleyen çevrim-içi riskler. Akademik Bilişim. 2011; 2-4.
9. Duy B. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, 2003.
10. Şafak B, Kahraman S. Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD). 2019;6(2):54-69.
11. Vural ZBA, Bat M. Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. Journal of Yasar University. 2010; 20(5):3348-3382.
12. Deperlioğlu Ö,Köse U. Web 2.0 Teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı, Akademik Bilişim'10 - XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 10 - 12 Şubat 2010 Muğla Üniversitesi.
13. Danah B, Ellision NB. Social network sites: definition, history, and scholarship. J Com-Med Commnication Banner, 2007;13:210-230.
14. Gülbahar Y, Kalelioğlu F, Madran O. Sosyal ağların eğitim amaçlı kullanımı. URL: [http://orcun.madran.net/yayinlar/sosyal\\_aglarin\\_egitim\\_amacli\\_kullanimi.pdf](http://orcun.madran.net/yayinlar/sosyal_aglarin_egitim_amacli_kullanimi.pdf).Erişim Tarihi:07.02.2021.
15. Akbulut Y. Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2013;3(2):53-68.
16. Yaman E, Eroğlu A. Ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyete ilişkin algıları. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2012; 11(3):819 -833.
17. Dinç M. İnternet bağımlılığı. 1. Baskı. İstanbul: Ferfir Yayınları; 2010. s. 9.
18. Doğan H, Işıklar A, Eroğlu SE. Ergenlerin problemleri internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008;18:106-124.
19. Norton EA. Positive and negatives outcomes of social media in adolescents. Counsel or education capstones.acapstone project submitted in partial fulfillment of there quirementsfor the master of science degree in counsel or education, Winona State University, Winona, 2018.
20. We AreSocial 2020 Raporu. <https://wearesocial.com/digital-2020>. Erişim Tarihi:23.03.2021.
21. TÜİK,Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2018.
22. TÜİK,Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2013.
23. TÜİK, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2019.
24. Koca E, Tunca M. İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. Alanya Akademik Bakış Dergisi. 2020;4(1) :77-103.
25. Judd T. Making sense of multiti asking: the role of Facebook. Computers&Education. 2014;70: 194-202.
26. Kırık AM, Çetinkaya A, Şahin ÖE.Are search on social and political use of social media in Turkey. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS). 2014;2(4): 49-60.
27. Bargh JA, McKenna KYA. The Internet and Social Life. Annual Review of Psychology. 2004; 55:1-23.
28. Brey P. Evaluating the social and cultural implications of the Internet. SIGCAS Computers and Society. 2006; 36(3): 41-48.
29. Beale AV, Hall KR. Cyberbullying: What school administrators (and parents) can do. The Clearing House. 2007;81 (1): 8-12.
30. Patchin JW, Hinduja S. Bullies move beyond the school yard: Apreliminary look at cyberbullying. Youth Violence and Juvenile Justice. 2006;4:148-169.

31. Yiğit M , Seferoğlu S. Siber zorbalıkla ilişkili faktörler ve olası çözüm önerileri üzerine bir inceleme. *Online Journal of Technology Addiction&Cyberbullying*. 2017; 4(2): 13-49.
32. Kaban G.Ergenlerde siber zorbalığın insani değerler açısından incelenmesi (Kocaeli örnekleme). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi 2019.
33. Altunay E, Yalçınkaya M. Öğretmen adaylarının bilgi toplumunda değerlere ilişkin görüşlerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 2011; 17 (1): 5-28.
34. Uluçay DM, Melek G. Türkiye'deki okullarda siber zorbalık: Bir literatür değerlendirmesi. *AJIT-e:Online Academic Journal of Information Technology*. 2017;8(30):90-106.
35. Siber Zorba Olma#farkınavar . Türkiye Bilişim Vakfı. <http://tbv.org.tr/siber-zorba-olma-farkinavar> Erişim Tarihi: 23.03.2021.
36. Wong-Lo M, Bullock LM, Gable RA. Cyberbullying: practices to face digital aggression. emotional, and behaviors difficulties. *Emotional and behavioral difficulties*.2011;16(3):317-325.
37. Morales M. Cyberbullying: *Journal of Consumer Health on the Internet*. 2011;15(4):406-419.
38. Price M, Dalglish J. Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia*. 2010; 29(2):51-59.
39. Hinduja S, Patchin JW. Emotional and psychological consequences. *Cyberbullying Summary*, 2009. [http://cyberbullying.org/cyberbullying\\_emotional\\_consequences.pdf](http://cyberbullying.org/cyberbullying_emotional_consequences.pdf).
40. Yalçın G. Sosyal medyanın yoğun kullanımın ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015.
41. Can S. Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Malatya, 2020.
42. Yücel N. Ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009.
43. Slonje R, Smith PK. Cyberbullying: Another main type of bullying?.*Scandinavian Journal of Psychology*. 2008;49:147-154.
44. Çağır G, Gürkan U. Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2010;13(24):70-85.
45. Çakır Ö, Oğuz E. Lise Öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2017;13(1):418-429.
46. Türkel Z, Dilmaç B. Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2019;1(1):57-70.
47. Alican C, Saban A. Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2013;35(2):1-14.
48. Avşar F, Alkaya S. Akran zorbalığının önlenmesinde okul sağlığı hemşiresinin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2018;5(1):78-84.
49. Varcarolis EM. *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing*, 3rd ed. Philadelphia, W.B.Saunders Company. 1998:559-63.
50. Uysal G, Balcı S, Erdemir F. İnternet bağımlılığı ve pediatri hemşiresinin danışmanlık rolü. *Türkiye Klinikleri Pediatri Hemşiresinin Rollerini Özel Sayı*. 2018;4(1):43-51.