T.C
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE YALNIZLIK, DUYGU DÜZENLEME VE GÜNLÜK SOSYAL MEDYA KULLANIM SÜRESİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet KARLIDAĞ
0009-0000-2816-921X

BURSA - 2023

T.C
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE YALNIZLIK, DUYGU DÜZENLEME VE GÜNLÜK SOSYAL MEDYA KULLANIM SÜRESİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet KARLIDAĞ
0009-0000-2816-921X

Danışman
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

BURSA – 2023

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Ahmet KARLIDAĞ
11/09/2023

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

"Yetişkinlerde Yalnızlık, Duygu Düzenleme ve Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresinin İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	Danışman
Ahmet KARLIDAĞ	Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Nagihan Oğuz DURAN

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 29/08/2023

Tez Başlığı / Konusu: Yetişkinlerde Yalnızlık, Duygu Düzenleme ve Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç, Tartışma ve Öneriler kısımlarından oluşan toplam 75 sayfalık kısmına ilişkin, 28/08/2023 tarihinde şahsım tarafından *TURNITIN* adlı benzerlik tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 12 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:
1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç/dahil
3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir benzerlik içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Ahmet KARLIDAĞ
Öğrenci No:	802033003
Anabilim Dalı:	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Statüsü:	☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU, 29/08/2023

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda 802033003 numara ile kayıtlı Ahmet KARLIDAĞ'ın hazırladığı "Yetişkinlerde Yalnızlık, Duygu Düzenleme ve Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 11/09/2023 günü 11.00-12.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı (Tez Danışmanı)
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU
Uludağ Üniversitesi

Üye
Doç.Dr. Meryem VURAL BATIK
Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Meltem YILDIZ
Uludağ Üniversitesi

ÖN SÖZ

Tecrübesi ve değerli geribildirimleri ile hem ders hem de tez döneminde ufkumu aydınlatan danışman hocam Prof.Dr.Jale ELDELEKLİOĞLU'na,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü sevmeme katkı sağlayan, bu alanla ilgili bilimsel çalışma yürütme konusunda motivasyon tohumlarımı eken Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümündeki üzerimde emeği olan tüm hocalarıma,

Desteğini gösterme konusunda her zaman cömert olan başta annem olmak üzere sevgili aileme teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Ahmet Karlıdağ

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Ahmet KARLIDAĞ
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	XIV + 100
Mezuniyet Tarihi	11/09/2023
Tez Danışmanı	Prof.Dr.Jale ELDELEKLİOĞLU

YETİŞKİNLERDE YALNIZLIK, DUYGU DÜZENLEME VE GÜNLÜK SOSYAL MEDYA KULLANIM SÜRESİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde yalnızlık düzeyleri ve duygu düzenleme stratejilerinin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmada ayrıca yer alan yetişkinlerin yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım sürelerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'de yaşayan, sosyal medya kullanan, gönüllü, 18-68 yaş aralığındaki ($\bar{x}$=32,4; ss=8,7) toplam 525 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Veriler toplanırken "Kişisel Bilgi Formu", "Duygu Düzenleme Ölçeği" ve "UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılıp dağılmadığını sınamak amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde, yalnızlık ve duygu düzenleme stratejilerinin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına "Kruskal-Wallis H" testi ile bakılmıştır. Yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresinin; cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için "Mann-Whitney U" ve "Kruskal-Wallis H" testinden faydalanılmıştır. Bütün istatistiksel analizler SPSS (21.00) programında gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgularda; yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Yalnızlığın, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı saptanmıştır. Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı saptanmıştır.

Bulgular doğrultusunda sonuçlar, literatür kapsamında tartışılmıştır. Sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara yararlı olabileceği değerlendirilen önerilerde bulunulmuştur.
Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi, Yalnızlık.

ABSTRACT

Name and Surname	Ahmet KARLIDAĞ
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Educational Sciences
Branch	Psychological Counseling and Guidance
Degree Awarded	Master
Page Number	XIV + 100
Degree Date	11/09/2023
Supervisor	Prof.Dr.Jale ELDELEKLİOĞLU

EXAMINING LONELINESS, EMOTION REGULATION AND DAILY SOCIAL MEDIA USAGE TIME IN ADULTS

The aim of this research is to examine whether loneliness levels and emotion regulation strategies in adults differ according to daily social media usage time. The research also examined whether the loneliness, emotional regulation and daily social media usage times of the adults in the study differed according to gender, age, marital status and education level variables. The study group of this research consists of a total of 525 adult individuals living in Turkey, using social media, volunteers, aged 18-68 ($\bar{x}$=32.4; sd=8.7). Relational screening model was used in the research. Data was collected via Google Forms. "Personal Information Form", "Emotion Regulation Scale" and "UCLA Loneliness Short Form" were used when collecting data. In the study, the Kolmogorov-Smirnov test was used to test whether the data were normally distributed. In the analysis of the data, the "Kruskal-Wallis H" test was used to examine whether loneliness and emotion regulation strategies differed according to daily social media usage time. Loneliness, emotional regulation and daily social media usage time; "Mann-Whitney U" and "Kruskal-Wallis H" tests were used to examine whether the data differed according to gender, age, marital status and education level variables. All statistical analyzes were carried out in the SPSS (21.00) program. In the findings obtained in the research; It was found that loneliness and emotional regulation in adults did not differ statistically significantly according to the duration of daily social media use. It was determined that loneliness differs statistically significantly according to the age variable. It was found that the suppression sub-dimension of emotion regulation differs statistically significantly according to gender. In line

with the findings, the results were discussed within the scope of the literature. In line with the results, suggestions were made that were considered to be useful to researchers.
Keywords: Daily Usage of Social Media, Emotion Regulation, Loneliness.

İçindekiler

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK YAZISI i
TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI ii
BENZERLİK YAZILIM RAPORU iii
TEZ ONAY SAYFASI iv
ÖN SÖZ v
ÖZET vi
ABSTRACT viii
İÇİNDEKİLER x
TABLOLAR LİSTESİ xiii
KISALTMALAR LİSTESİ xiv

BİRİNCİ BÖLÜM
(GİRİŞ)

1. GİRİŞ 1
1.1.Problem Durumu 1
1.2.Araştırma Soruları 2
1.3.Araştırmanın Amacı 2
1.4.Araştırmanın Önemi 2
1.5.Sayıltılar 4
1.6.Sınırlılıklar 4
1.7.Tanımlar 4

İKİNCİ BÖLÜM
(KAVRAMSAL ÇERÇEVE)

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 5
2.1.Yalnızlık 5
2.2.Yalnızlık Çeşitleri 7
2.3.Yalnızlığın Öncülleri 8
2.4.Yalnızlığa İlişkin Biliş ve Yüklemeler 8
2.5.Yalnızlıkla Baş Etme 8
2.6.Yalnızlık ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı 8
2.7.Yalnızlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 9
2.8.Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 13
2.9.Duygunun Tanımı ve İşlevi 18
2.10.Duygu Kavramı İle İlişkili Olan Diğer Kavramlar 19
2.11.Duygu Düzenleme Kavramı 19
2.12.Duygu Düzenlemesi Süreç Modeli 21
2.13.Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji 23
2.14.Duygu Düzenleme ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı 24
2.15.Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 24
2.16.Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 33
2.17.Günlük Sosyal Medya Kullanımı 37
2.18.Sosyal Medya Araçları 39
2.19.Sosyal Medyanın Özellikleri 40
2.20.Sosyal Medya İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 41
2.21.Sosyal Medya İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
(YÖNTEM)

3. YÖNTEM 48
3.1.Araştırma Modeli 48
3.2.Çalışma Grubu 48
3.3.Veri Toplama Araçları 50
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu 50
3.3.2.Duygu Düzenleme Ölçeği 50
3.3.3.UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu 51
3.4.Verilerin Toplanması 51
3.5.Verilerin Analizi 52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
(BULGULAR VE YORUM)

4. BULGULAR VE YORUM 53
4.1.Yalnızlık Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 53
4.2.Yalnızlık Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 53
4.3.Yalnızlık Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 54
4.4.Yalnızlık Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 55
4.5.Yalnızlık Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 56
4.6.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 56
4.7.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 57
4.8.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 58
4.9.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 59
4.10.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 60
4.11.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 61
4.12.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 62
4.13.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 62
4.14.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum 63

BEŞİNCİ BÖLÜM
(SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER)

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 64
5.1.Yalnızlık Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 64
5.2.Yalnızlık Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 65
5.3.Yalnızlık Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 66
5.4.Yalnızlık Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 67
5.5.Yalnızlık Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 68
5.6.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 69
5.7.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 70
5.8.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 70
5.9.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 71
5.10.Duygu Düzenleme Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 72
5.11.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 73
5.12.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 73
5.13.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 74
5.14.Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma 75
5.15.Öneriler 77
5.15.1. Araştırmacılar İçin Öneriler 77
5.15.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler 77
KAYNAKÇA 78
EKLER 97
ÖZ GEÇMİŞ 100

Tablolar Listesi

Tablo		*Sayfa*
1.	Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı……..	48
2.	Çalışma Grubunun Yaşa Göre Dağılım……..……..	49
3.	Çalışma Grubunun Medeni Duruma Göre Dağılımı……....	49
4.	Çalışma Grubunun Öğrenim Düzeyine Göre Dağılımı……	49
5.	Yalnızlık Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……..…	53
6.	Yalnızlık Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları…….....53	
7.	Yalnızlık Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……....54	
8.	Yalnızlığın, Yaşa Göre Farklılaşmasının Kaynağına İlişkin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları (18-27 ile 38-47 Yaş Grubu Kategorisi İçin)……	54
9.	Yalnızlığın, Yaşa Göre Farklılaşmasının Kaynağına İlişkin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları (18-27 ile 58 ve Üzeri Yaş Grubu Kategorisi İçin)…...55	
10.	Yalnızlığın, Yaşa Göre Farklılaşmasının Kaynağına İlişkin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları (28-37 ile 38-47 Yaş Grubu Kategorisi İçin)……	55
11.	Yalnızlık Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……	55
12.	Yalnızlık Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları…….....56	
13.	Duygu Düzenlemenin Yeniden Değerlendirme Alt Boyutunun, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……57	
14.	Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutunun, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……	57
15.	Duygu Düzenlemenin Yeniden Değerlendirme Alt Boyutunun, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……	58
16.	Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutunun, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……..	58
17.	Duygu Düzenlemenin Yeniden Değerlendirme Alt Boyutunun, Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……..	59
18.	Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutunun, Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……	59
19.	Duygu Düzenlemenin Yeniden Değerlendirme Alt Boyutunun, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……	59
20.	Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutunun, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……	60
21.	Duygu Düzenlemenin Yeniden Değerlendirme Alt Boyutunun, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları…….60	
22.	Duygu Düzenlemenin Bastırma Alt Boyutunun, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……61	
23.	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……...61	
24.	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……62	
25.	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……62	
26.	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları……63	

Kısaltmalar Listesi

ARPANET: Advanced Research Projects Authority Net (Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı).

BBS: Bulletin Board System (Bilgisayarlı Bilgi Sistemi).

DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği.

DSM-V: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı).

GPS: Global Positioning System (Küresel Konumlama Sistemi).

IRC: Internet Relay Chat (İnternet Aktarmalı Sohbet).

UCLA: University of California, Los Angeles.

ULS-8: UCLA Loneliness Scale (UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu).

USENET: User's Network (Kullanıcı Ağı).

BİRİNCİ BÖLÜM
GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya ilişkin problem durumuna, araştırma sorularına, araştırmanın amacına, araştırmanın önemine, sayıltılarına, sınırlılıklarına ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Bu araştırmada yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin nicelik veya nitelik açısından önemli derecede yetersiz olma durumu ve hoşa gitmeyen bir yaşantı olarak tanımlanmıştır (Perlman ve Peplau, 1981). Savcı ve Aysan (2016) tarafından yürütülen çalışmada ise yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bundan dolayı yalnızlığın günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı merak edilmiştir.

Sosyal medyanın günlük olarak aşırı kullanımı, yetişkin bireylerin fiziksel çevrelerinden izole olarak ve günlük rutinlerinden uzaklaşarak işlevselliklerinin bozulmasına zemin hazırlayabilmektedir. Çevresinden izole olan ve günlük rutinlerinden uzaklaşan bireyler ise yalnızlığı yoğun bir şekilde yaşama hali ile karşılaşabilmektedirler. Bu durum ise bazı psikopatolojik durumları beraberinde getirebilmektedir.

Alanyazında, psikopatolojinin nedenleri arasında duyguları etkin bir şekilde düzenleyememek gösterilmektedir. Duygu düzenleme ise bireyin; ne zaman, nerede, nasıl, hangi duyguları yaşadığını ve ifade ettiğini kapsamaktadır (Gross, 2014). Duygu düzenleme, duyguları artırmak ve azaltmak için çaba gösterilen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçleri içeren bir kavramdır (Gross, 2014).

Sosyal medyanın kullanımı ve hayatımızdaki önemi gün geçtikçe daha da artmaktadır. Akıllı telefonların yaygınlaşması ise sosyal medyaya erişimi kolaylaştırmıştır. Sosyal medya uygulamalarının kullanıcılarına sağladığı imkanları nedeniyle kullanıcılar karşılıklı iletişime girme ve içerik üretme imkanına sahip olmaktadırlar. Sosyal medyanın yaygınlaşmasından sonra insan yaşamında pek çok değişiklik meydana gelmiştir. İnsanlar anonim kimliklere gizlenerek rahatlık ve güven içerisinde duygu ve düşüncelerini ifade edebilme imkanına sahip olmuştur. Öte yandan sosyal medya uygulamaları ile bireyler mahremiyetlerini diğer kullanıcılarla paylaşarak onların olumlu veya olumsuz geribildirimleri ile karşılaşabilmektedir.

DSM-V'te sorunlu internet kullanımının belirtileri arasında günlük internet kullanım süresinin fazla olması gösterilmiştir. Günlük sosyal medya kullanımı da aynı zamanda bir internet kullanımıdır. Yukay Yüksel ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığının, günlük sosyal medya kullanım süresine göre

farklılaştığı bulunmuştur. Aras (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda ise duygu düzenlemenin sosyal medyaya ilişkin bağımlılıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı duygu düzenlemenin, günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı merak edilmiştir.

Ayrıca yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerini yetişkin grubunda birlikte ele alan çalışmaların sayısının alanyazında sınırlı olmasından dolayı yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek maksadıyla bu çalışma yapılmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

1. Yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenleme, günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin yalnızlık düzeyi; cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkinlerin duygu düzenleme stratejileri; cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkinlerin günlük sosyal medya kullanım süreleri; cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ve duygu düzenleme stratejilerinin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

İnternet ve akıllı telefonların yaygın kullanılmasıyla birlikte sosyal medya kolay erişilebilir, online bir iletişim platformu olmuştur. Sosyal medya çeşitli avantajları sebebiyle internet kullanıcıları tarafından sıkça tercih edilmektedir. Sosyal medya, kullanıcılarına içerik üretme, çift taraflı etkileşime girme gibi diğer insanlarla online bir biçimde iletişime girebileceği imkanlar tanımaktadır.

Sosyal ağlar ve sosyal platformları içinde barındıran site ve uygulamalar sayesinde insanlar, birbirleriyle bilgi ve içerik paylaşmaktadır buna ek olarak insanlar, aradıkları içerikleri de benzer şekilde aynı amaçla oluşturulmuş sosyal medya site ve uygulamalarından edinebilmektedir. Bu sayede diğer insanların ne yaptıkları konusunda online bir biçimde bilgi sahibi olabilmektedirler.

Sosyal medyanın yaygınlaşmaya başlamasından sonra insan yaşamında pek çok değişiklik meydana gelmeye başlamıştır. Sosyal medya kullanıcıları arasında yaratıcı olmaya

çalışmak, orijinal içerikler üretmek ve takip edilme isteği yaygın olarak ortaya çıkan motivasyonlar olabilmektedir. Sosyal medya beraberinde yeni bir iletişim alışkanlığı ve ağını getirmektedir. İnsanlar anonim kimliklere gizlenmenin vermiş olduğu rahatlık ve güven içerisinde duygu ve düşüncelerinin tümünü büyük bit özgürlük içerisinde ifade edebilmektedirler. Aynı zamanda sosyal medya ile bireyler mahremiyetlerini de diğer insanlara açarak onların olumsuz duygu ve düşüncelerine ilişkin olumlu veya olumsuz uyaranlara da maruz kalabilmektedirler.

Sosyal medya insanlar arasındaki iletişimin biçimini de değiştirmiştir. Sosyal medya yaygın değilken insanlar olumlu veya olumsuz deneyimler yaşamak için çoğunlukla yüz yüze etkileşim kurmak zorundaydı ancak sosyal medyayla beraber uzun yıllardır var olan ilişkiler online bir biçimde sonlanabilmektedir. Diğer yandan yeni ilişkiler de insanlar yüz yüze etkileşime girmeseler bile sosyal medya aracılığıyla kurulabilmekte ve geliştirilebilmektedir. Bunun için sosyal medya kullanıcılarının, sosyal medya uygulama ve sitelerinde vakit geçirmeleri gerekmektedir.

Günlük olarak sosyal medyada gereğinden fazla zaman geçirmek, yetişkin bireylerin fiziksel çevreden izole olmasına, günlük rutinlerinden uzaklaşmasına ve işlevselliğinin bozulmasına zemin hazırlayabilmektedir. Dış çevreden izole olan ve günlük rutinlerinden uzaklaşan bireyler yalnızlık duygusunu yoğun bir şekilde deneyimleyebilme durumu ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durum da beraberinde çeşitli psikopatolojileri getirebilmektedir. Savcı ve Aysan (2016) tarafından yürütülen araştırmada yalnızlık ve sosyal medya kullanımının pozitif yönlü, anlamlı düzeyde ilişkisi saptanmıştır. Bundan dolayı yalnızlığın günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı merak edilmiştir.

Pek çok psikopatolojinin kaynağında etkin bir şekilde duygu düzenleyememe yer almaktadır. DSM-V'te problemli internet kullanımının belirtileri arasında günlük internet kullanım süresinin fazla olması gösterilmiştir. Günlük sosyal medya kullanımı aynı zamanda bir internet kullanımıdır. Daha önceki bölümlerde sosyal medya bağımlılığı değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaştığını gösteren çalışmalardan söz edilmiştir. Aras (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda ise duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile arasında ilişki olduğu sonucu saptanmıştır. Dolayısıyla duygu düzenlemenin, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı konusu merak edilmiştir.

Yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerini yetişkin grubunda birlikte ele alan çalışmaların sayısının hem yurt içi hem de yurt dışı alanyazında sınırlı olmasından dolayı yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük

sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşma veya farklılaşmama durumunu araştırmak önem taşımaktadır. Bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

1.5. Sayıltılar

1. Araştırmadaki katılımcıların veri toplama araçlarını içtenlikle ve dürüst bir biçimde cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma sonuçları, 2022 yılında Türkiye'de yaşayan yetişkin bireyler içerisinden Google Formlar aracılığıyla ulaşılan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 525 (130 erkek, 395 kadın) kişiyle sınırlıdır.
2. Araştırma sonucu elde edilen bulgular, kişilere uygulanan ölçme araçlarına verilen cevapların doğruluğuyla sınırlıdır.
3. Olasılığı bilinmeyen örnekleme yöntemlerinden kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi kullanıldığından örneklem, evrenini yeterince temsil edemeyebilir.
4. Araştırma, veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler çerçevesinde ve veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerin yeterlilikleri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkilerinin niceliksel veya niteliksel açıdan önemli derecede yetersiz olduğu durumlarda oluşan, hoş olmayan bir deneyimdir (Perlman ve Peplau, 1981).

Duygu düzenleme: Bireyin ne zaman, nerede, nasıl ve hangi duyguları yaşadığını, ifade ettiğini, bu duyguları artırmak veya azaltmak için çabaladığı; fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçleri içeren bir kavramdır (Gross, 2014).

Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi: Bir günlük zaman periyodunda sosyal medya siteleri veya uygulamalarını kullanırken geçirilen zamandır (İnce ve Koçak, 2017).

İKİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde yalnızlık, duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanımı hakkındaki kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Yalnızlık

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin niceliksel veya niteliksel açıdan önemli derecede yetersiz olduğu durumlarda oluşan, hoş olmayan bir deneyimdir (Perlman ve Peplau, 1981). Başkalarıyla birlikte olamayan, diğer insanlarla iletişim kuramayan bireylerde yalnızlık görülebilmektedir (Yelpaze, 2021). Perlman ve Peplau'nun yalnızlık tanımından hareketle yalnızlığın, sosyal ilişkilerdeki yetersizliklerden dolayı ortaya çıktığı, yalnızlığın öznel bir yanının olduğu bir başka deyişle kalabalık gruplarda da bireyin yalnız hissedebileceği, yalnızlığın hoş olmayan, acı veren bir durum olduğu sonucu çıkarılabilmektedir.

Yalnızlık ve sosyal izolasyon kavramlarına bakıldığında; gerçekleşen sosyal temasın nesnel yönü sosyal izolasyon olarak tanımlanırken istendik sosyal ilişkiler bu kapsama girmemektedir; yoğun bir iş gününün ardından bireyin düşük sosyal ilişkilerde bulunmak istemesi yalnızlığın pozitif bir deneyime dönüştüğü durumdur (Çakır ve Çakır, 2011). Perlman ve Peplau'nun yalnızlık tanımında ise kurulan sosyal ilişkilerin hem niteliğinde hem de niceliğinde ciddi bir yetersizlik söz konusudur.

Yalnızlığa dönemsel olarak bakıldığında; ileri yetişkin bireylerin yalnızlık yüzünden fiziksel ve mental açıdan dezavantajlı bir konuma düşebildiği söylenebilir (Polat ve Geçici, 2020). Yalnızlık, ileri yetişkinler arasında uyumlu ve başarılı bir şekilde yaşlanmanın engellerinden biri olarak kabul edilmektedir (Aung vd., 2017). Diğer taraftan akranları tarafından dışlanan ve reddedilen çocukların yalnızlık çektiği ve sosyal öğrenme açısından tecrübelerden yoksun kaldıkları belirtilmiştir (Ertör vd., 2020). Yalnızlığın olumsuz sonuçlarından zihinsel yetersizliği olan bireyler de etkilenmektedir; zihinsel yetersizliği olan bireyler yeni arkadaş ilişkileri kurma ve bu ilişkileri devam ettirme konusunda zorlanmaktadırlar bundan dolayı zihinsel yetersizliği olan bireylerin yaşadığı yalnızlık deneyimi eğitim süreçlerini olumsuz etkilemektedir (Allahverdi vd., 2021).

Yalnızlık ile tek başına kalma kavramlarına bakıldığında; tek başına kalma bireyin tercih ettiği olumlu ve istenen bir durumken yalnızlık bireyler tarafından istenmeyen, hoş olmayan ve acı veren bir durumdur (Tohumcu vd., 2019). Bir başka deyişle aynı yazarların tanımından hareketle; bireyler tek başınayken yalnız hissetmeyebilirler çünkü istedikleri, tercih ettikleri ve bunun sonucunda olumsuz duygu veya deneyim yaşamadıkları bir durumun içerisindedirler. Ancak yalnızlık durumunda olumlu duygular yaşanmamaktadır çünkü

yalnızlık nahoş bir deneyimdir. Yalnızlık durumuna umutsuzluk, mutsuzluk, kaygı, öfke, üzüntü ve başkalarından farklı hissetme gibi olumsuz duygular eşlik edip bireye acı verirken yalnız kalmayı isteme yani tek başına olma halinde ise birey bu olumsuz duyguları hissetmemektedir (Çakıcı Eş vd., 2020). Depresyon ve anksiyete belirtileri yalnızlık durumuyla ortaya çıkabilir veya bireydeki mevcut depresyon ve anksiyete durumlarını daha da ağırlaştırabilir (Allahverdi vd., 2021). Yalnızlığın ilişkili olduğu diğer fiziksel ve psikolojik sorunlar arasında bilişsel gerileme, obezite, alkolizm, intihar eğilimi ve erken ölüm sayılabilir (O'Day vd., 2021).

Sosyal ilişkilerindeki sorunları nedeniyle birey yalnızlık duygusunu deneyimleyebilirken bazen de birey depresif bir ruh hali içindeyken yalnızlık duygusunu yaşayabilir (Purtaş ve Yirci, 2022). Onaylanma, kabul edilme, sosyalleşme, ait olma gibi psikolojik ihtiyaçların yeterli bir şekilde karşılanamaması sonucunda bireyin kendini ötekileştirmesi ya da soyutlaştırması yoluyla içsel bir tecrübe olan yalnızlık gelişebilir (Özel ve İnak, 2021). Yalnızlık, bireyin duygu, düşünce ve davranış sisteminin tümünü etkiler (Pür, 2021). Bu olumsuzluklara çözüm bulmak için kurumsal ölçekte çareler aranmış; İngiltere'de yalnızlık ile başa çıkabilmek için Yalnızlık Bakanlığı 2018 yılında kurulmuştur, İngiltere'nin bu projesini Kanada, Avustralya, Yeni Zelanda ve Almanya desteklemiştir (Aydin ve Kutlu, 2021).

Yalnız hisseden birey, çevresiyle bilgi alışverişinde bulunmayabilir, diğer insanlardan yardım da göremeyebilir, sorunlarını anlatmama ve belirsizlik yaşama gibi durumları deneyimleyebilir bu nedenle yalnızlık bireyin yaşamında ciddi sorunlara sebep olarak bireyin çevresiyle ilişkilerini ve iletişimini olumsuz yönde etkileyebilir (Demir ve Çobanoğlu, 2022). COVID-19 döneminde yapılan bir araştırmada bir ilişkide olmanın yalnızlığa karşı koruyucu olmasından bahsedilse de çiftlerin daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşayabileceğini de belirtmiştir; sosyal izolasyon tedbirleri kapsamında birlikte yaşamayan çiftlerin ilişki kalitelerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli bir değişken olduğu değerlendirilmiştir (Hopf vd., 2022). Aynı çalışmada yalnızlık, olumsuz fiziksel ve zihinsel sağlık durumlarının uzun vadede aidiyet duygusunun eksikliği ile ilişkili olduğu varsayılmıştır (Hopf vd., 2022).

Yalnızlık kavramı, psikolojinin farklı bakış açıları tarafından ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Gelişimsel bakış açısına göre bireylerin yakınlık ihtiyaçları doğumla başlamıştır ve hayat boyu yakınlık ihtiyacı devam etmektedir (Fromm-Reichmann, 1959).

Bağlanma kuramları açısından yalnızlık, yakınlık ve şefkat ihtiyacının karşılanamaması buna ek olarak yakınlık ve şefkat ihtiyacını karşılayacak bağlanma figürlerinin olmayışı ile ilişkili erken dönem çocukluk deneyimlerinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973).

Sosyal psikoloji bakış açısı, aidiyet kavramı ile yalnızlığı çerçevelendirmektedir; bir gruba ait olmayı, bireyin temel ihtiyaçları arasında kabul etmektedir (Kahraman, 2018). Aynı yazara göre klinik psikoloji ise yalnızlık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır buna ek olarak bireylerin yalnızlıkla mücadele edebilmek için geliştirebileceği sosyal becerilere ve müdahale yöntemlerine yönelmektedir. Ayrıca klinik araştırmaların pek çoğunun sonucuna göre yalnızlık ile psikolojik bozukluklar doğrudan birbirleriyle ilişkilidir (Kahraman, 2018). Evrimsel psikoloji bakış açısından sosyal bakımdan kabul görme, sosyal açıdan dışlanma ve yalnız bırakılmaktan farklı olarak hayatta kalmaya ve üremede başarıya hizmet etmektedir (MacDonald ve Leary 2005). Aynı yazarlara göre sosyal açıdan yalnız kalma ve dışlanma bireyin açı çekmesine sebep olmaktadır. Diğerleriyle yakınlık kuran bireylerin ise hayatta kalma ve üreme şansları daha fazladır.

Bilişsel psikoloji bakış açısına göre kişi deneyimlediği sosyal ilişki düzeyi ile umduğu sosyal ilişki düzeyi arasında bir uyumsuzluk olduğunu düşünüyorsa yalnızlık hissetmektedir (Kahraman, 2018). Aynı yazara göre bu uyumsuzluk; kişi eğer umduğundan daha az sayıda bir ilişkiye sahipse niceliksel olarak, kişi eğer umduğundan daha az düzeyde duygusal destek hissediyorsa niteliksel olarak tanımlanmaktadır (Kahraman, 2018).

2.2. Yalnızlık Çeşitleri

2.2.1. Duygusal ve Sosyal Açıdan Yalnızlık: Yakın bağlanma niteliğindeki ilişki türlerinin yokluğu veya kaybolması ile ortaya çıkan yalnızlık türüne duygusal yalnızlık denir (Oruç, 2013). Duygusal yalnızlık; başkaları ile olan duygusal yakınlık ve bağlantı eksikliği ile ilgilidir yani yalnızlığın niteliksel bir yönüdür (Qualter ve Munn, 2002). Kişinin diğer birey veya topluluklarla olan iletişim yoksunluğundan kaynaklanan yalnızlık türüne ise sosyal yalnızlık denir (Cengiz, 2021).

2.2.2 Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık: Basit, etkisi geçici ve zamansal açıdan kısa süreli olan yalnızlık türüne geçici yalnızlık; önceden sahip olunan doyurucu nitelikteki ilişki ağlarının ayrılma, boşanma, şehir değiştirme gibi yaşam olayları nedeniyle bozulması ve mevcut olan ilişki ağlarının geçmişe kıyasla daha yetersiz olması sonucunda ortaya çıkan yalnızlık türüne ise durumsal yalnızlık denir (Çakır ve Çakır, 2011). Aynı yazarlara göre durumsal yalnızlığa doyumsuzluk ve acı verici duyguların eşlik etmesi, onu daha ağır bir deneyime dönüştürebilir; kronik yalnızlıkta ise birey, en az iki yıldır doyurucu sosyal ilişkilerden mahrumdur (Çakır ve Çakır, 2011).

2.2.3. Varoluşsal, Patolojik ve Psikososyal Yalnızlık: Herhangi bir yakın, nesne veya ilişki kaybı olmaksızın hissedilen varoluşsal yalnızlık, evrenseldir bir başka deyişle tüm insanlarda doğumdan itibaren bulunmaktadır ve alanyazında birincil yalnızlık olarak da

adlandırılmaktadır (Çetin ve Anuk, 2020). Aynı yazarlara göre patolojik yalnızlık özellikle psikotik bireyler tarafından deneyimlenen işlevsiz bilişler ve buna bağlı duygusal durumların eşlik ettiği bir yalnızlık çeşidiyken psikososyal yalnızlık genellikle geçici bir ayrılmanın veya durumsal nitelikte bir değişimin varlığı ile hissedilen yalnızlık türüdür (Çetin ve Anuk, 2020).

2.3. Yalnızlığın Öncülleri

Yalnızlığa sebep olan bazı risk faktörleri bulunmaktadır ve bu faktörler hazırlayıcı ve hızlandırıcı faktörler olarak sınıflandırılmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981). Bireysel ve kültürel özellikler, sosyal ilişkiler ve ekonomik durum hazırlayıcı faktörler kapsamına girmektedir; hazırlayıcı faktörler bireyin, yalnızlığa eğilimli olmasına ve doyurucu sosyal ilişki yaşayamamasına zemin hazırlamaktadır (Karameşe, 2014). Çeşitli yaşam olayları yalnızlığın ortaya çıkmasına sebep olabilir; boşanma, ayrılık, kayıp, hastalık, farklı bir şehre taşınma, yeni bir işe yerleşme yalnızlığa zemin hazırlayabilir (Erbatu, 2017). Bu durumlar ise hızlandırıcı faktörler olarak değerlendirilmektedir.

2.4. Yalnızlığa İlişkin Biliş ve Yüklemeler

Bilişsel süreçler yalnızlığın ortaya çıkması ve ilerlemesinde önemli bir değişkendir. Etiketleme bilişsel prosedürlerden biridir buna ek olarak kişinin kendisini yalnız olarak etiketlemesinin nedenleri arasında ait olduğu kültürün normları, inançları ve sosyal işaretleri sayılabilir bundan dolayı kişi, yalnızlığının nedenlerine ilişkin kendince yorumlamalar yapmaya eğilimli hale gelebilir (Çakır ve Çakır, 2011).

2.5. Yalnızlıkla Baş Etme

Perlman ve Peplau' ya göre (1981) tatmin edici ilişkiler tesis etmek, direkt olarak yalnızlıkla başa çıkabilmeyi sağlamaktadır; bu yeni ilişkiler, mevcut sosyal ağları tam kapasite kullanabilerek hayvanlar ya da televizyon ve radyo karakterleri ile ödünleyici ilişkiler kurarak sağlanabilir. Aynı yazarlara göre yalnızlıkla baş etmenin bir diğer yolu sosyal ilişkinin istenen ve meydana gelen düzeyleri arasındaki farkın büyümemesiyken bu boşluğun büyüklüğü üç şekilde değişebilir: İlk olarak sosyal ilişki düzeylerine ilişkin beklenti ve arzuları gerçekleştirilebilecek sosyal ilişki düzeyine yaklaştırarak adaptasyon sağlamak, ikinci olarak mutlu olunan ortam ve işleri seçmek, son olarak ise başkalarının arkadaş olarak seçme standartlarını değiştirmedir (Perlman ve Peplau, 1981).

2.6. Yalnızlık ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı

Savcı ve Aysan'ın (2016) araştırmasında dürtüsellik, yalnızlık değişkeni ve sosyal medya kullanımı çalışılmıştır. Yalnızlık ve sosyal medya kullanımının pozitif yönlü, anlamlı düzeyde ilişkisi saptanmıştır. Bir başka deyişle sosyal medya kullanımı arttıkça bireylerin yalnızlığı ölçen ilgili psikolojik testten aldıkları puanlar da artmaktadır.

2.7. Yalnızlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde yurt içinde yalnızlık ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

Eren Gümüş'ün (2000) 1998-1999 öğretim yılında Kocaeli Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 1.sınıf öğrencisi toplam 190 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında lisans öğrencileri ile çalışmıştır. Beden imgelerine ilişkin doyum düzeyleri ve yalnızlık değişkenlerinin sosyal kaygı düzeyi değişkeni ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada beden imgesi doyum düzeyinin, yalnızlık değişkeni ile arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada yalnızlık değişkeninin, sosyal kaygı düzeyi değişkeni ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Polat (2008) Erzurum'da tüberkülozu olan 38 hasta ile yürüttüğü çalışmasında yalnızlık düzeyi ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda tüberkülozu olan hastaların yalnızlık ve depresyon puanları ilişkili (anlamlı ve pozitif yönde) bulunmuştur. Aynı araştırmada sosyodemografik özelliklere göre yalnızlık ve depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı öte yandan tedavi alma süresine göre yalnızlık düzeyinin farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.

Çakır ve Çakır (2011) 18 yaş ve üzeri 600 katılımcının yer aldığı çalışmalarında yalnızlık ve televizyon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi arttıkça televizyon izleme süresinin arttığı bulgusu elde edilmiştir. Aynı araştırmada yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin dizi, magazin programları ve sinema filmlerini izlemeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin televizyon izleme amaçları arasında zaman geçirme, kaçış, arkadaşlık, alışkanlık, eğlence ve sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılamak sayılmıştır. Öte yandan yalnızlık düzeyi arttıkça televizyonda bilgilenme motivasyonuna verilen önemin azaldığı sonucu elde edilmiştir.

Eldeleklioğlu ve Vural Batık'ın (2013) devlet liselerindeki 15 ile 18 yaş aralığındaki toplam 206 ergen katılımcının yer aldığı çalışmalarında internet bağımlılığının; internete girilen süre, cinsiyet, akademik başarı, utangaçlık ve yalnızlık ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının; internet kullanım süresi, cinsiyet, akademik başarı değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Aynı araştırmada akademik başarı değişkeninin, internet bağımlılığını değişkenini negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı; utangaçlık ve internet kullanım süresinin internet bağımlılığı değişkenini pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı yordadığı sonucu elde edilmiştir. Buna ek olarak cinsiyet değişkeni ve yalnızlığın, internet bağımlılığı değişkeni üzerine anlamlı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Oruç (2013) psikolojik danışma yardımı alan ve almayan, İzmir'de bulunan toplam 300 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında lisans öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmeyi hedeflemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin; psikolojik destek alma, medeni durum, ekonomik durum, aile tutumu ve anne ile babaya ilişkin medeni duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.

Erbatu (2017) 65 yaş ve üzeri, toplam 171 kişiyle yürüttüğü çalışmasında Kırklareli ilinde kendi evinde ve huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda huzurevinde yaşayan bireylerin evde yaşayan bireylere göre daha yüksek düzeyde yalnızlık deneyimledikleri sonucu elde edilmiştir.

Poyraz ve Şanlı (2018) uluslararası üniversite öğrencisi toplam 140 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin Türkiye'de kendi ülkesinden arkadaşı bulunma durumu, cinsiyet, ekonomik durumunu algılayış değişkenleri bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada Türk halkının tutumlarını değerlendirme ve Türkiye'de bulunma halinden memnuniyet durumu değişkenlerine göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı ölçüde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.

Arslankara ve Usta (2019) 311 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmalarında sanal yalnızlık durumu değişkeni üzerine ilişkisel bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin kişilerarası güven durumlarının sanal risklerden ve sanal yalnızlıktan olumsuz etkilenebileceği sonucu elde edilmiştir. Aynı araştırmada lise dönemindeki öğrencilerin sanal ortama dair risk algısının bireyin hayatı için önemli sayılabilecek kişilerle kuracağı güvene dayalı bağları zedeleyebileceği bulgusu elde edilmiştir.

Tohumcu ve diğerleri (2019) toplam 230 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi çalışılmıştır. Araştırmada akıllı telefona ilişkin bağımlılık değişkeninin benlik saygısı değişkeni ile arasında anlamlı bir ilişki (negatif yönde ve orta düzeyde); akıllı telefona ilişkin bağımlılık değişkeni ve yalnızlık değişkeni arasında anlamlı bir ilişki (pozitif yönlü, düşük düzeyde) tespit edilmiştir. Aynı araştırmada internete ilişkin bağımlılık değişkeni ile benlik saygısı değişkeni arasında negatif yönlü ve orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki; internete ilişkin bağımlılık değişkeni ve yalnızlık değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir.

Akyıl ve diğerleri (2020) bruksizimli toplam 81 hasta ile yürüttükleri çalışmalarında bruksizimli hastalarda aleksitimi, anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi

amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bruksizimli bireylerin aleksitimik olmadığı öte yandan bruksizimli bireylerin yüksek düzeyde yalnızlık puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna ek olarak aleksitimi, yalnızlık, durum ve sürekli kaygı puanlarının birbiriyle istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur.

Anuk ve Çetin (2020) Covid-19 pandemisini yaşayan toplam 109 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma soncunda yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki (negatif yönlü, zayıf) saptanmıştır. Aynı araştırmada psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık ile cinsiyet arasında ilişki bulunmadığı sonucu elde edilmiştir.

Aydoğdu ve Çevik (2020) 2019-2020 eğitim ve öğretim döneminde Muş'ta görevli 115 okul psikolojik danışmanı ile yürüttüğü çalışmalarında okulda çalışan psikolojik danışmanların yalnızlık düzeyleri üzerine araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda genel sosyotelist olma ve yalnızlık değişkeni arasında anlamlı ilişki (pozitif yönlü) bulunmuştur. Aynı araştırmada okulda çalışan psikolojik danışmanların sosyotelist davranışlarının, yalnızlık buna ek olarak sosyotelizme maruziyet değişkenlerini istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu bulunmuştur.

Bakalım ve Muyan Yınık (2020) 179 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmalarında yalnızlık değişkenini incelemişlerdir. Araştırmada yalnızlık düzeyinin yüksek oluşu, yaşam doyumlarının daha düşük çıkması ile ilişkilendirilmiştir. Yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu belirten lisans öğrencilerinin yüksek olumsuz duygu yaşadıkları ancak olumsuz duyguların yaşam doyumu ve yalnızlık arasında aracılık yapmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Çakıcı Eş ve diğerleri (2020) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde öğrenim gören toplam 600 öğretmen adayı ile yürüttükleri çalışmalarında öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık ile kaygı süreçleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda birinci sınıf öğrencilerinin okul ve kaldıkları ortama adapte olmaları açısından dördüncü sınıf öğrencilerine göre yalnızlık ve kaygı süreçleri açısından anlamlı fark tespit edilmiştir. Öte yandan ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin yalnızlık ve kaygı süreçlerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Aynı araştırmada yalnızlık ve kaygı süreçlerinin, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı bulunmuştur.

Polat ve Geçici (2020) 65 yaş ve üzeri 519 yaşlı birey ile yürüttüğü çalışmalarında yaşlı bireylerin algılanan yalnızlık ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yaşlı bireylerin depresyon ve yalnızlık değişkenleri arasında anlamlı ilişki (pozitif yönlü) olduğu bulunmuştur.

Tezel Şahin ve diğerleri (2020) Ağrı ilinde okul öncesi dönemindeki 295 çocuk ve buna ek olarak anneleri ile yürüttüğü çalışmalarında yalnızlık değişkeni üzerine çalışmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda cinsiyet açısından erkeklerin lehine olacak biçimde, yalnızlık değişkeni ile sosyal memnuniyetsizlik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir.

Allahverdi ve diğerleri (2021) çalışmasında farklı gruplar, yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmaya toplam 272 öğrenci (özel eğitim sınıfı ve kaynaştırma öğrencileri ile normal gelişim gösteren öğrenciler) katılmıştır. Araştırma sonucunda kaynaştırma sınıfında öğrenim gören öğrencilerin; özel eğitim sınıfında öğrenim gören öğrencilerden ve normal gelişim sürecindeki öğrencilerden daha fazla yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur.

Cengiz ve diğerleri (2021) toplam 378 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmalarında yalnızlık düzeylerini farklı değişkenlerle birlikte incelemişlerdir. Araştırma sonucunda dijital oyuna ilişkin bağımlılık düzeyi ve yalnızlık düzeyi birbiri ile ilişkili (negatif yönlü, zayıf ve anlamlı) bulunmuştur. Bahse konu araştırmada dijital bağımlı olma veya olmama durumunun iletişim becerileri ve yalnızlık ile ilişkili olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Karaca ve Tüfekçi (2021) fabrika çalışanı toplam 265 kişi ile yürüttüğü çalışmalarında yalnızlık değişkenini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda fabrika çalışanlarının yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki (pozitif yönlü) bulunmuştur. İlgili tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarının, yalnızlık düzeyi ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İlgili tükenmişlik ölçeğinin kişisel başarı alt boyutunun, yalnızlık düzeyi ile arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Depresyon düzeyinin ise duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları ile arasında pozitif yönlü, kişisel başarı alt boyutu ile arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Pür (2021) Mersin ilinde liselerde öğrenim gören 431 öğrenci ile yürüttüğü çalışmasında lise öğrencilerinde dindarlık ve yalnızlık kavramlarını bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyinin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yalnızlık düzeyinin öznel dindarlık algısı, gelir seviyesi, okul çeşidi değişkenlerine göre farklılaştığı saptanmıştır.

Yelpaze (2021) toplam 110 uluslararası üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde, psikolojik sağlamlık ile bilişsel esnekliğin yordayıcılığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyinin; sınıf, cinsiyet ve barınmaya göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Aynı araştırmada psikolojik sağlamlığın, yalnızlığı negatif yönde yordadığı, bilişsel esnekliğin ise bu ilişkide

aracılık yaptığı bulgusu elde edilmiştir. Buna ek olarak uluslararası üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttıkça bilişsel esnekliklerinin yükselmekte; bilişsel esneklik düzeylerinin yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin azalmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan ve diğerleri (2022) 18-65 yaşa aralığında olan 121 onkoloji hastası ile yürüttükleri çalışmalarında onkoloii servisinde tedavi gören hastaların yalnızlık düzeyleri üzerine çalışmışlardır. Araştırmada algılanan sosyal destek düzeyinin yükselmesiyle birlikte yalnızlık düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Aynı araştırmada geniş aileye mensup bireylerin yalnızlık puanlarının arttığı, çocuk sayısının fazlalaşmasıyla (referans alınan ölçüt 5 ve üzeri çocuktur) yalnızlık düzeyinin azaldığı, eğitim düzeyinin yükselmesiyle (lise veya üzeri olması) yalnızlık düzeyinin azaldığı bulgusu elde edilmiştir.

Balcı ve diğerleri (2022) huzurevinde yaşayan toplam 76 yaşlı bireyle bir çalışma yürütmüştür. Müdahale grubuna 37, kontrol grubuna ise 39 katılımcı seçilmiştir. Müdahale grubuna 6 hafta boyunca haftada bir kez anımsama terapisi kapsamında grup terapisi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ise müdahale edilen gruptaki yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyine ilişkin puan ortalamaları anlamlı farklılaşmamıştır.

Çobanoğlu ve Demir (2022) Siirt ilinde görev yapan 241 öğretmen ile yürüttükleri çalışmalarında iş hayatındaki yalnızlık düzeylerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda iş yaşamındaki yalnızlık düzeylerinin işle bütünleşme düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı yordadığı bulunmuştur. Aynı araştırmada işle bütünleşme değişkeninin yaşam doyumu ve iş yaşamında yalnızlık değişkenleri arasında tam bir aracılık yaptığı bulgusu elde edilmiştir.

Purtaş ve Yirci (2022) 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında Kahramanmaraş'ın çeşitli ilçelerinde çalışan 305 okul yöneticisi ile yürüttükleri çalışmalarında okul yöneticilerinin yalnızlık durumu üzerine çalışmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda okul yöneticilerinin genel yalnızlık düzeylerinin iş hayatına ilişkin yalnızlıkla ilişkili (pozitif ve güçlü) olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada okul idarecilerine ilişkin genel yalnızlığın, iş hayatında deneyimlenen yalnızlık değişkenini yordadığı tespit edilmiştir.

2.8. Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde yurt dışında yalnızlık ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

Grossman ve diğerleri (2000) 60-91 yaş aralığındaki toplam 416 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal destek ağlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal destekten memnun hissetme düzeyinin artmasıyla yalnızlığın azaldığı sonucu elde edilmiştir.

Milevsky (2005) tarafından yapılan çalışmada kardeşler tarafından verilen sosyal desteğin ödünleyici etkilerinin yetişkinlerde psikolojik uyum ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda kardeş tarafından verilen sosyal destek arttığında yalnızlığın anlamlı bir biçimde azaldığı sonucu elde edilmiştir.

Theeke (2010) tarafından yapılan, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan 13812 ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada yalnızlık ile bazı sosyodemografik ve sağlıkla bağlantılı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda evli olmama hali, sağlık durumunu kötü olarak tanımlama, düşük eğitim düzeyi, işlevsellikte bozulma, kronik hastalık sayısında artış, yaşın genç olması, düşük gelir, evde daha az insan yaşaması gibi değişkenlerin yalnızlık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Aarts ve diğerleri (2014) Hollanda'da yaşayan 60 yaş ve üzeri, toplam 626 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal ağ sitelerini kullanan ileri yetişkinlerde sosyal ağ sitelerinin kullanımının yalnızlık ve ruh sağlığı ile arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal ağ siteleri kullanımının yalnızlıkla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.

Hajek ve Konig (2021) yürüttüğü boylamsal çalışmalarında toplam 10446 gözlem elde edilmiştir. Bu araştırmada obezite başlangıcı ve sonu ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda obezite durumundaki değişikliklerin yalnızlık düzeyindeki değişikliklerle ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı araştırmada erkeklerde obezite başlangıcının yalnızlık düzeyindeki azalışla; kadınlarda obezite başlangıcının ise yalnızlık düzeyindeki artışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak hem erkeklerde hem de kadınlarda obezite sonunun yalnızlıkla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.

Wang (2021) toplam 553 ortaokul öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında ebeveynler arası çatışma, ebeveyn-ergen ilişkileri, ergen yalnızlığı, çevrim içi oyun bağımlılığı değişkenlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda ebeveynler arası çatışmanın, ebeveyn-ergen ilişkilerinin ve ergen yalnızlığının, çevrim içi oyun bağımlılığı semptomatolojisi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Borawski ve diğerleri (2022) toplam 432 katılımcı ile yürüttükleri kesitsel çalışmalarında iki farklı çalışma grubu oluşturarak bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zekanın bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada hem endişeli hem de kaçınan bağlanmanın; düşük duygusal zeka ve yüksek yalnızlık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki pozitif yönlü ilişkinin gücünün duygusal zeka düzeyi arttıkça azaldığı bulunmuştur.

Borawski ve Nowak (2022) 18-70 yaş aralığındaki 204 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlığı yordamada öz şefkat ve reddedilme duyarlılığının etkileşimini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda reddedilme duyarlılığının öz şefkat ve yalnızlık arasında aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Delgado Losada ve diğerleri (2022) 50 yaş ve üzeri toplam 1747 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlığın sağlık durumundaki rolünün çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yalnızlık ve depresyonu olduğunu belirten katılımcıların; daha kötü sağlık ve bilişsel durum, daha zayıf yaşam kalitesi algısı, daha düşük uyku kalitesi ve daha düşük fiziksel aktivite bildirdikleri tespit edilmiştir. Bir başka deyişle yalnızlığın sağlık durumu ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Hajek ve König (2022) 18-74 yaş arasındaki toplam 3091 yetişkin katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında iklim kaygısının, yalnızlık ve algılanan sosyal izolasyon ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda iklim kaygısının yalnızlık ve algılanan sosyal izolasyon ile arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İklim kaygısı arttığında yalnızlık düzeyi ve algılanan sosyal izolasyonun da arttığı tespit edilmiştir.

Henning ve diğerleri (2022) 60-66 yaş arasındaki toplam 5718 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlık ve özerkliğin boylamsal ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda daha yüksek özerklik düzeylerinin daha düşük yalnızlık düzeyleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada zaman içinde özerkliğin kişi içi boyutta yalnızlığı yordamadığı buna ek olarak yalnızlığın da zaman içinde özerkliği yordamadığı sonucu elde edilmiştir.

Ibáñez-del Valle ve diğerleri (2022) 60 yaş ve üstü toplam 530 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlık ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bekar, ayrılmış veya boşanmış olmanın yalnızlık ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada dul kalma süresinin yalnızlık düzeyi ile arasında negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak erkek veya kız çocuk sahibi olmanın yalnızlığa ilişkin anlamlı bir koruyucu faktör olduğu, torun veya kardeş sahibi olmanın ise koruyucu bir etkiye sahip olmadığı; yürüyebilme yeteneği, akıllı telefon ve görüntülü arama kullanımının yalnızlıkla ilişkili olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Owczarek ve diğerleri (2022) en az 18 yaşındaki toplam 1041 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlığın kaygı ve depresyonla ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda kaygı ve depresyonun birbiriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada yalnızlığın kaygı ve depresyonla iç içe olmayan ayrı bir yapı oluşturduğu sonucu elde edilmiştir.

Soares ve diğerleri (2022) toplam 496 ileri yetişkin katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında COVID-19 salgını nedeniyle sosyal izolasyon sırasında ileri yetişkinlerin yalnızlığının, hareketsiz yaşam tarzı ve düşme ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal izolasyon sırasında yalnızlık ve hareketsiz davranış tarzında istatistiksel olarak anlamlı bir artışın olduğu öte yandan düşme olaylarında artış gözlemlenmediği sonucu elde edilmiştir. Aynı araştırmada sosyal izolasyonun hareketsiz yaşam tarzı ve yalnızlık düzeyleri ile arasında ilişki olduğu ancak düşme sayıları ile arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Stavrova ve diğerleri (2022) toplam 2701 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında düşük öz kontrol ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda öz kontrol ile yalnızlığın ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada düşük öz kontrolün yüksek yalnızlık düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Suárez-Relinque ve diğerleri (2022) 12-18 yaş aralığındaki 1928 ergen katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında çocuktan ebeveyne şiddete katılım ile duygusal yalnızlık, intihar düşüncesi ve cinsiyet temelli aleksitimi gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde çocuktan ebeveyne şiddete katılıma sahip ergenlerde duygusal yalnızlık, aleksitimi, intihar düşüncesi puanlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sun ve diğerleri (2022) toplam 673 Çinli üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medya sitelerinde paylaşılan durum güncellemelerine alınan geribildirimlerin, yalnızlık düzeyine etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda daha fazla geribildirimin daha düşük yalnızlık düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç daha yüksek sosyal bağlılık ile açıklanmıştır.

Wang ve diğerleri (2022) psikiyatrik veya psikosomatik belirtileri, bunama şikayetleri olmayan ve bakımevlerinde yaşayan, 65 yaş ve üstü toplam 228 Çinli katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yalnızlık ve bileşenleri ile bilişsel işlev arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Buna ek olarak depresif belirtilerin, anksiyete belirtilerinin ve uyku bozukluklarının bu ilişkide aracılık rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde yalnızlık ve yalnızlığın; kişisel izolasyon duyguları ve ilişkisel bağlılık eksikliği olmak üzere iki bileşeninin huzurevinde yaşayan Çinli katılımcıların düşük bilişsel işlevleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak uyku bozukluklarının, depresif semptomların ve anksiyete semptomlarının tespit edilen ilişkide kısmi aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir.

Yang ve diğerleri (2022) toplam 728 ileri yetişkin Çinli göçmen ile yaptığı çalışmalarında yalnızlık ve benlik saygısının nesiller arası duygusal destek ve öznel iyi oluş

arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda nesiller arası duygusal destek ve öznel iyi oluş ilişkili bulunmuştur. Aynı araştırmada yalnızlık ve benlik saygısının nesiller arası duygusal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Durón-Reyes ve diğerlerinin (2023) toplam 308 ileri yetişkin katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında COVID-19 salgını sürecince ileri yetişkinlerde günlük bilişsel işlev, yalnızlık buna ek olarak sosyal izolasyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda günlük bilişsel işlev ile yalnızlık arasında ilişki (negatif yönlü, anlamlı) bulunmuştur. Aynı araştırmada günlük bilişsel işlev ile sosyal izolasyon arasında da ilişki (negatif, anlamlı) saptanmıştır.

Simons ve diğerleri (2023) toplam 349 ileri yetişkin bireyle yürüttükleri çalışmalarında yaş, bağlayıcı sosyal sermaye, yalnızlık ve yaşlılıkta psikolojik, sosyal ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bağlayıcı sosyal sermaye ile hem yaş hem de yalnızlık arasında ilişki (negatif) saptanmıştır. Aynı araştırmada bağlayıcı sosyal sermaye ile psikolojik, sosyal ve duygusal iyi oluş ilişkili (pozitif) bulunmuştur. Ayrıca WhatsApp ve internet kullanımının bağlayıcı sosyal sermaye ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu, WhatsApp kullanımı ile yalnızlık değişkeninin birbiriyle ilişkili (negatif yönlü) ortaya çıkmıştır.

Tatala ve diğerleri (2023) Polonya'dan Birleşik Krallık'a göçen toplam 200 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında Birleşik Krallık'taki Polonyalı göçmenlerin yurt dışında geçirilen zaman, dini deneyim düzeyi ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yurt dışında geçirilen zaman ile yalnızlık arasında doğrusal bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Aynı araştırmada Birleşik Krallık'ta 1-5 yıl arasında yaşayanların en yüksek yalnızlık düzeyi deneyimledikleri tespit edilmiştir. Buna ek olarak yüksek düzeyde dini deneyime sahip katılımcıların, düşük düzeyde dini deneyime sahip katılımcılara göre daha düşük düzeyde yalnızlık düzeyine sahip olmaları dini deneyimin, yalnızlık düzeyi ile ilişkisini göstermiştir.

Vespa ve diğerleri (2023) iki veya daha fazla kronik hastalıktan etkilenen (multimorbidite) toplam 162 ileri yetişkin katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında yaşam kalitesi, sosyal destek, yalnızlık duygusu ile cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda iki veya daha fazla kronik hastalıktan etkilenen ileri yetişkinlerin yalnızlık duygusu ve ilerleyen yaşın kötü yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Wang ve diğerleri (2023) toplam 3899 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında farklı cinsiyet ve yaş gruplarında yaş ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır.

Araştırma sonucunda erkek ve kentsel alt gruplar için yalnızlık ve yaş arasında ters U şeklinde bir ilişkinin mevcut olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı araştırmada kadınların, erkeklere nazaran yüksek düzeyde bir yalnızlıklarının olduğu bulunmuştur.

2.9. Duygunun Tanımı ve İşlevi

Duyguların; ihtiyaçları karşılama, diğer kişileri anlama, kişiler arası iletişim kurma, kendini tanımlama, yaşamı sürdürme, karar verme gibi işlevlerin yürütülmesinde önemli bir payı vardır (Yılmaz Bursa ve Dinç, 2020). Bir başka deyişle aynı yazarlara göre sosyalleşme süreçlerimiz ve sosyal ihtiyaçlarımız üzerinde duyguların önemli bir rolü bulunmaktadır. Bireylerin gereksinimlerini karşılamak ve bireylerin harekete geçmelerini sağlamak amacıyla enerji temin etmek gibi görevleri yerine getirmek için iki temel duygu fonksiyonu (yönlendirici duygu ve değerlendirici duygu) vardır ve bu ilgili fonksiyonlar kişinin ihtiyaçlarını karşılıyorsa olumlu aksi takdirde olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır (Gün vd., 2020).

Duyguların üzerinde uzlaşılmış, ortak bir tanımı olmasa da genel olarak sosyal, kültürel ve diğer bağlamsal faktörlere göre biçimlenen, çoğunlukla evrimsel uyumluluk ve motivasyonla ilişkisi bulunan, biyolojik sistemleri kapsayan bir kavram olarak tanımlanabilir (Vatan ve Çapar, 2020). Aynı yazarlara göre duygular, hayatın olağan akışı içerisinde son derece faydalıdır ancak duygular kimi zaman işlevselliklerini yitirebilmektedirler ve bu nedenle duygu düzenleme süreçleri önemlidir.

Hofmann'a göre (2015) duygular daha kapsamlı bir şekilde şöyle tanımlanmıştır:

1. Çok boyutlu bir yaşantıdır.
2. Kişisel deneyimler, fiziksel duyumlar ve motivasyonel eğilimlerle ilişkilidir.
3. Hoşa gitme-hoşa gitmeme durumları ve farklı düzeydeki uyarılma ile ilişkilidir.
4. Kültürel faktörler ve ortamlardan etkilenir.
5. Birey içi ve kişilerarası başa çıkma süreçleriyle belirli bir noktaya kadar düzenlenebilir.

Hofmann'ın (2015) kapsayıcı duygu tanımlaması, duygunun yukarıda yapılan tanımı ile paralellik göstermektedir.

Daha önceki kısımlarda duyguların olumlu veya olumsuz bir şekilde ortaya çıkabileceğinden buna ek olarak bazı duyguların güçlü, bazıların ise zayıf, bazılarının açık ve net iken bazılarının karmaşık, bazılarının harekete geçmeyi teşvik etmesinden bazılarının hareketsiz kılabilmesinden, bazılarının kolay bir şekilde kontrol edilmesinden, bazılarının kısmen kontrol edilebilir veya tamamen kontrol dışı olmasından bahsedilmiştir (Gün vd., 2020; Hofmann, 2015; Yılmaz Bursa ve Dinç, 2020). Bazı duygular ise evrenselliği ile ön plana

çıkmaktadır; Oatley ve Johnson-Laird'in (1987) araştırmasında kaygı, neşe, tiksinti, öfke ve üzüntü duygularının ortak olarak kabul edilen temel duygular olduğu bulgusu elde edilmiştir.

2.10. Duygu Kavramı İle İlişkili Olan Diğer Kavramlar

Kavram karmaşasını engelleyebilmek amacıyla bu araştırmada Barsade ve Gibon (2007) ile Lazarus (1991)'un ele aldığı duygudurum (mood) ve duygulanım (affect) kavramlarına yer verilmiştir. Duygudurum kavramı genel pozitif ve negatif bir ruh halini karşılamaktadır; buna ek olarak duyguların zamanla duyguduruma dönüşme ihtimali de bulunmaktadır (Barsade ve Gibson, 2007).

Lazarus'a göre (1991) duygulanım, duygusal bir tepki ile uyaranlara, hatıralara, olaylara, düşüncelere reaksiyonda bulunma yeteneğidir. Buck (1990) duygulanım kavramının kapsayıcı bir kavram olarak kullanılmasını önermiştir. Aynı yazara göre duygulanım kavramının altında aşağıdaki kavramlar ele alınmaktadır:

1) Duygular; örneğin öfke ve üzüntü gibi.

2) Bireylerin stres durumlarıyla başa çıkamadıkları zaman ortaya çıkan stres tepkileri.

3) Duygudurumlar; örneğin depresyon ve öfori gibi.

Duyguya konu olan nesnelerin tanımlanması nispeten daha kolayken duyguduruma konu olan nesnelerin tanımlanması daha zordur ayrıca duygudurum duygusal bir iklim süreci olduğundan dolayı duyguya kıyasla daha uzun sürelidir (Vatan ve Çapar, 2020). Aynı yazarlara göre stresin olumsuz duygulanımla doğrudan ilişkili olduğu, duygunun ise hem olumlu hem de olumsuz duygulanımla bağlantılı olduğu söylenebilir.

2.11. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme bireyin; ne zaman, nerede, nasıl, hangi duyguları yaşadığını ve ifade ettiğini kapsamaktadır (Gross, 2014). Aynı yazara göre duygu düzenleme, duyguları artırmak ve azaltmak için çaba gösterilen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçleri içeren bir kavramdır. Duygu düzenleme süreçlerinde olumlu veya olumsuz duygular azalabilir, artırılabilir veya devam edebilir (Öztürk vd., 2018). Örneğin; öfke veya korku gibi olumsuz duyguları bastırmak veya kontrol altına almak buna ek olarak olumlu duygusal deneyimleri artırmak veya olumlu duygusal deneyimlerin süresini uzatmaya çalışmak (Dağlı ve Dağlıoğlu, 2021).

Duygu düzenleme, duygusal reaksiyonları takip etme ve muhakeme etme ayrıca bunları değiştirme görevlerini içeren hem bireyin içerisiyle hem de dışarıyla ilgili süreçleri kapsayan bütünsel bir süreçtir (Öner ve Aşçı, 2020).

Hofmann'a göre (2015) duygu düzenleme kavramı şunları içermektedir:

1) Duygu düzenleme yaşanan duyguları artırabilir, azaltabilir veya devam ettirebilir.

2) Duygu düzenleme değer, yoğunluk, geçici özellikler gibi yönlerden duygu deneyimini etkileyebilmektedir.

3) Duygular kendini düzenleme yöntemine ek olarak başkalarının yardımıyla da düzenlenebilmektedir.

4) Duygular bir nedenden dolayı düzenlenmektedir ve duygular bir amaca yönelik ortaya çıkmaktadır. Bunlar duygu düzenlemenin işlevlerindendir.

Hoffman (2015) ve Öner Aşçı'ya göre (2020) duygu düzenleme, diğer insanlarla etkileşime açık bir süreç olmasından dolayı dışsal buna ek olarak bireyin kendini düzenlemesi yöntemiyle de içsel bir süreçtir. Ayrıca duygu düzenleme genellikle olumsuz duyguları kontrol altına almak, olumlu duyguların yaşanma sıklığı ve yoğunluğunu artırmaya çalışmak gibi işlevleri bulunmaktadır (Hofmann, 2015; Öner ve Aşçı, 2020).

Garnefskin ve diğerleri (2001) tarafından duygu düzenleme stratejileri olumlu ve olumsuz olarak kategorize edilmiştir. Aynı yazarlar tarafından olumsuz ve uyumsuz olarak kategorize edilen duygu düzenleme stratejilerine uzun uzun düşünme (ruminasyon), kendini suçlama, felaketleştirme, başkalarını suçlama örnek olarak verilmiştir; olumlu ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerine ise olumlu yeniden odaklanma, kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme, perspektife koyma ve planlamaya yeniden odaklanma örnek olarak gösterilmiştir.

Ganefski ve Kraaij (2007) başka bir çalışmalarında olumsuz olarak kategorize ettikleri duygu düzenleme stratejilerini şu şekilde tanımlamıştır:

Uzun uzun düşünme (Ruminasyon): Olumsuz durum veya olayla ilgili düşünce veya duyguları gereğinden fazla, aşırı düşünmek.

Kendini Suçlama: Olumsuz bir şekilde sonuçlanmış durum veya olayların nedeninin kendisinden kaynaklandığını düşünmek.

Felaketleştirme: Olumsuz bir şekilde yaşanmış olayın veya durumun sonuçlarına odaklanmak, odaklanma sürecine fazla zaman ayırmak, odaklanılan sonuçların abartılı içerik taşıması durumudur.

Başkalarını suçlama: Olumsuz bir şekilde sonuçlanmış durum veya olayların nedeninin başkalarından kaynaklandığını düşünmek.

Aynı yazarlar tarafından olumlu olarak kategorize edilen duygu düzenleme stratejileri şu şekilde tanımlanmıştır:

Olumlu yeniden odaklanma: Olumsuz bir şekilde sonuçlanmış olayların varlığına rağmen olumlu ve hoşa giden düşüncelere odaklanmak.

Kabul etme: Olumsuz bir olayın varlığına ve olumsuz olayın çağrıştırdığı duygulara, olay ve duyguyu değiştirmeye çalışmadan tolerans gösterebilmek.

Olumlu yeniden değerlendirme: Olumsuz bir olayı olumlu bir bakış açısı çerçevesinde yeniden yorumlayabilmek.

Perspektife koyma: Olumsuz bir olayı ya da durumu uzun vadeli sonuçlarını dikkate alarak çerçevelendirmek.

Planlamaya yeniden odaklanma: Olumsuz bir olay veya durumla başa çıkabilmek için en işlevsel başa çıkma planını analiz etmek.

Gross (2014) tarafından ise duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve yeniden değerlendirmenin araştırmalara en sık konu olan duygu düzenleme stratejileri oldukları ifade edilmiştir. Yeniden değerlendirme, duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel değişim sürecinin bir parçasıdır buna ek olarak bireyin yaşadığı olay veya duruma ilişkin duygusal deneyimlerini değiştirebilmek amacıyla ilgili durum veya olaya ilişkin düşünme tarzını değiştirmesini kapsamaktadır (Fernandes vd, 2022). Bastırma, duygu düzenleme stratejilerinin tepki sürecinin bir parçasıdır buna ek olarak gözlemlenebilen duygu ifadesinin birey tarafından davranışsal olarak değiştirilmesini kapsamaktadır (Gross, 2014). Yeniden değerlendirmeyi sık kullanan kişiler daha fazla olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu deneyimlerken, bastırma stratejisini sık kullanan bireyler daha fazla olumsuz duygu ve daha az olumlu duygu deneyimlemektedirler (Gross ve John, 2003).

2.12. Duygu Düzenlemesi Süreç Modeli

Gross'un (2014) duygu düzenleme tanımından hareketle duygu düzenleme; bireyin duyguları hissetme, bu duyguları yaşama ve ifade etme biçimini kapsayan bir süreçtir. Gross bu süreci içsel duygu düzenleme olarak adlandırmıştır. Aynı yazar göre birey, bir başkasının duygu düzenleme süreçlerini de etkileyebilir bu durumda duygu düzenlemenin dışsal boyutu da bulunmaktadır.

Duygu Düzenlemesi Süreç Modeli 1998 yılında Gross tarafından geliştirilmiştir. Gross (2014) tıpkı duygu düzenlemenin tanımında belirttiği gibi modelinde duygu düzenlemeyi bir süreç olarak işlemiş ve modelinde duygu düzenlemeyi evrelere ayırmıştır. Gross tarafından geliştirilen modele göre ilk evre duygu düzenleme sürecini başlatan durumdur; daha sonra dikkatin duruma yönlendirilmesi evresi gelmektedir; ardından durumun değerlendirilmesi evresi bu süreci izlemektedir; son olarak duygusal tepkinin ortaya çıkması evresiyle duygu düzenleme modeli tamamlanmaktadır.

Duygu Düzenlemesi Süreç Modeli aşağıdaki evreleri kapsamaktadır (Gross, 1998):

Durum seçimi; duygu düzenlemedeki süreç düşünüldüğünde ilk olarak tercih edilebilecek en erken duygu düzenleme evresidir buna ek olarak birey bu evrede yaşamak istemeyeceği türden duygusal süreçlerden kaçınmayı veya deneyimlemek isteyeceği türden duygusal süreçleri başlatmayı tercih edebilir (Gross, 1998). Aynı yazar bu durumu öfkeli arkadaşımızdan uzak durmak, kötü bir günün sonunda komedi türünde içerikler izlemek veya okumak şeklinde örneklendirmiştir. İlk örnekte yaşanmak istenmeyen duygusal süreçten kaçınma, ikinci örnekte ise yaşanmak istenen duygusal süreci başlatma isteği söz konusu olduğu aynı araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Diğer insanlar da birbirlerinin durum seçimine etkide bulunabilirler (Hofmann, 2015). Örneğin arkadaş, anne veya babanın birey için stres verici deneyimlerden uzak durmalarını sağlamaya çalışma çabaları bireyin duygusal süreçlerden kaçınmasını; arkadaş, anne veya babanın birey için zevk veren faaliyetlere katılımını kolaylaştırma ve bu yöndeki motivasyonları bireyin duygusal süreci başlatmasını destekleyebilmektedir (Gross, 2014). Aynı yazara göre durum seçiminin işlevsel olması önemlidir çünkü işlevsel olmayan durum seçimlerinin uzun vadeli sonuçları ağır olabilmektedir. Örneğin; sosyal fobisi olan bir bireyin sosyal ortamlardan uzak durması, bireyin istenmeyen duygusal süreçlerden kaçınmasını sağladığı için bireye iyi hissettirebilir ancak uzun vadede bireyin sosyal izolasyonu ile sonuçlanabilir (Akan, 2014).

Durumu değiştirme; belirli bir durumun duygusal sonucunun istenen düzeyde yaşanması için düzenlenmesidir; durumu değiştirmenin dışsal veya çevresel bir evre olması önemlidir (Gross, 1998). Aynı yazara göre içsel bir durumun düzenlenmesi (örneğin; zihinsel işlemlerde değişiklik yapma çabası gibi) bu kapsama girmemektedir, içsel bir durumun düzenlenmesi daha sonraki evrelerde karşımıza çıkmaktadır. Durumu değiştirmeye bireye problem çözmesine yardımcı olmak veya stres verici bir olayla başa çıkabilmesi amacıyla sözel teşvik ve ipuçlarının verilmesi örnek olarak verilebilir (Gross, 2014).

Dikkati yönetme; belirli bir durumda dikkatin ne tarafa yönlendirilebileceğinin düzenlenmesidir (Vatan ve Çapar, 2020). Genellikle durumu değiştirmenin olanaksızlaştığı zamanlarda dikkati yönetme stratejisi kullanılmaktadır (Akan, 2014). Aynı yazara göre dikkati yönetme stratejisinde en sık kullanılan yöntem dikkati dağıtmadır. Gross'a göre (1998) dikkati dağıtma, bir durumdaki farklı yönlere dikkati odaklayabileceği gibi ilgili durumdan dikkati tamamıyla koparabilir. Buna ek olarak bireyin arzuladığı duygusal deneyimi yaşayabilmesi için bağlantılı düşünce ve hatıraları zihne bilinçli bir şekilde geri getirmeyi kapsamaktadır (Gross, 1998). Konsantrasyon yöntemi ise durumun duygusal özelliklerine yoğunlaşmaktadır (Akan, 2014). Dikkat, durumun yineleyici bir şekilde duygusal özelliklerine ve sonuçlarına odaklanırsa ruminasyon ortaya çıkabilmektedir (Gross, 2014). Dikkat; görsel ya da işitsel olarak başka bir

uyarıcı aracılığıyla fiziksel olarak, bahsi edilen dikkati dağıtma ya da konsantre olma aracılığıyla içsel olarak, başkaları tarafından dikkat yönlendirme çabalarına tepki vererek farklı biçimlerde yönlendirilebilmektedir (Akan, 2014).

Durumun değerlendirilmesi evresine karşılık gelen strateji bilişsel değişikliktir (Karaduman, 2021). Bilişsel değişiklik stratejisi, bireyin durumla ilgili düşüncelerini değiştirmesini sağlayabilmesine ek olarak ilgili durumun beraberinde getirdiği sorumlulukları yerine getirebilme ile ilişkili yetkinlik algısına ilişkin düşüncelerini değiştirerek durumun duygusal açıdan önemini, bilişsel değerlendirme aracılığıyla, düzenlemesine de olanak verir (Vatan ve Çapar, 2020). Bilişsel değişiklik kişinin kendisini, daha az imkana sahip olan insanlarla kıyaslaması sonucu iyi hissetmesine, olumsuz duygularının azalmasına ve kendisi hakkındaki fikirlerin değişmesine olanak sağlamaktadır (Akan, 2014). Aynı yazara göre bilişsel değişiklik içsel deneyimlerimizle de bağlantılıdır örneğin; stres verici mesleki bir deneyimden önce hissedilen fizyolojik uyarılma tehdit olarak algılamak yerine mesleki yetkinlik açısından gelişim olarak düşünmek duygularla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır.

Duygusal tepkinin ortaya çıkması; Duygu Düzenlemesi Süreç Modeli'nin son evresi olan bu aşamada ise deneyimlenen duygu sürecinin ortaya çıkardığı fizyolojik ve davranışsal tepkilerin düzenlenmesine yöneliktir (Gross, 1998). Tepki düzenlemesi derin nefes alma gibi bireyin rahatlamasını sağlayıcı alıştırma ve teknikleri kapsarken bu evrede kullanılan başka bir yöntem olan bastırma ise duygu ifadesi içeren davranışları bastırmakla ilgilidir (Karaduman, 2021; Vatan ve Çapar, 2020).

2.13. Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji

Duygu düzenleme ile ortaya çıkan duygusal değişiklikler, kişileri istenen duygusal durumlara ulaştırabileceği gibi istenmeyen duygusal durumların yaşanmasına da sebep olabilmektedir (Akan, 2014). Akan'a göre (2014) duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan problemler ve başarısızlıklar insanların kaçınma çabalarına rağmen deneyimlemek istemedikleri duygusal yaşantılara sahip olmalarına sebep olabilmektedir (Akan, 2014). Aynı yazara göre duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan başarısızlıklar, güçlükler ve problemler kronik olarak deneyimlendiğinde psikolojik sağlığı ve bireyin işlevselliğini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir bundan dolayı psikopatoloji ile ilgili birçok çalışma, duygu düzenleme kavramı çerçevesinde incelenmektedir.

Duygu yoğunluğunda, duygu süresinde, duygu sıklığında, bağlama uyumlu olmayan duygu türlerinde yaşanan sorunlar nedeniyle bireylerde psikopatolojiye rastlanmaktadır (Vatan ve Çapar, 2020). Aynı yazarlara göre sosyal kaygı bozukluğunda uyaranlara ilişkin yüksek düzeyde kaygı tepkileri bulunmaktadır; özgül fobide olumsuz duyguların süresi gereğinden

fazla uzunken; travma sonrası stres bozukluğunda olumlu duyguların yaşanma süresi kısadır; distimide duyguların seyrekliği söz konusuyken; şizofrenide bağlama uygun olmayan duygular görülmektedir.

Duygu düzenleme süreçlerindeki problemlerin ve duygu düzenleme süreçlerindeki dengesizliklerin DSM'de yer alan klinik bozuklukların çoğu ile ilişkili olduğu göze çarpmaktadır (Yaban, 2020). Anne ve babanın çocukla olan etkileşimlerinin çocuğun duygu düzenleme süreçleri ile ilişkili olduğu, anne ve babanın bu konudaki yetersizliklerinin hem kendilerinde hem de çocukta psikopatolojik sonuçlar doğurduğu bilinmektedir (Bilge ve Sezgin, 2020). Gross ve Thompson'a göre (2007) bebeklikten yaşlılığa kadar kısa ve uzun vadede ortaya çıkan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon, bipolar bozukluk, yıkıcı davranım bozukluğu gibi farklı psikopatolojik bozukluklar, duygu düzenlemenin gelişimsel sürecinde ortaya çıkan sorunlarla ilişkilidir.

2.14. Duygu Düzenleme ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı

Duygu düzenlemenin psikopatoloji ile karşılıklı etkileşimine önceki bölümde değinilmiştir. Yukay Yüksel ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığının, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığına ilişkin ölçekten alınan puanların da yükseldiği saptanmıştır. Aras (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda ise duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygu düzenleme ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerini doğrudan inceleyen araştırma olmasa da sosyal medya bağımlılığının günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşması buna ek olarak sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme arasındaki ilişki, duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanımına göre farklılaşmasını incelemeyi önemli hale getirmektedir.

2.15. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde yurt içinde duygu düzenlemeye ilişkin daha önce yapılan araştırmalar yer almaktadır.

Dilek ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmaya lise birinci sınıf öğrencisi 595 ergen ve 365 anne katılmıştır. Araştırmada çocuk yetiştirme davranışlarının ve annelerin kendi duygu düzenlemeye ilişkin güçlüklerinin, ergenlerin duygu düzenlemeye ilişkin güçlükleri ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemeye ilişkin yüksek düzeyde zorluk deneyimleyen annelerin çocuklarının, duygu düzenlemede düşük olarak güçlük deneyimleyen annelerin çocuklarına göre duygu düzenleme konusunda daha çok güçlük deneyimledikleri sonucu elde edilmiştir.

Akdur ve Aslan (2017) 19-60 yaş aralığındaki, 302 romantik bağlamda ilişkisi süren ve evli birey ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğü üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırmada duygusal zeka ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin alt ölçeklerinden olan açıklık ile dürtünün aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Keleş Altun ve Atagün'ün (2019) sınırda kişilik bozukluğuna sahip 26 hasta ve 26 sağlıklı bireyle yürüttüğü çalışmasında benlik saygısının duygu düzenleme güçlüğü ve negatif duygulanım ile ilişkini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün negatif duygulanımın yordayıcısı olduğu, duygu düzenleme güçlüğünün negatif duygulanıma katkıda bulunduğu bulgusu elde edilmiştir.

Apaydın Demirci ve diğerleri (2020) Konya ilindeki 6 yaşındaki toplam 419 okul öncesi öğrenci ile yürüttüğü çalışmalarında duygu düzenleme ve kişiler arası problem çözme yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda okul çağı öncesi öğrencilerin kişilerarası problem çözme ve duygu düzenleme yeterlilikleri kardeş sayısı ve cinsiyete göre anlamlı farklılaşmaktadır. Aynı araştırmada okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme yeterliliklerinin kişilerarası problem çözme yeterlikleri ile arasında anlamlı ilişki (pozitif yönlü ve anlamlı) tespit edilmiştir.

Bakar Kahraman ve Kızılay Çankaya'nın (2020) toplam 312 katılımcıyı 1 yıllık zaman periyodunda kendine zarar veren ve kendine zarar vermeyen olmak üzere iki farklı gruba ayırdığı çalışmalarında bazı sorun davranışların risk faktörlerini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Deney ve kontrol grubu arasında psikiyatrik tedavi öyküsü, medeni durum, çalışma durumu ve cinsiyet açısından fark tespit edilmemiştir. Araştırmada kendine zarar veren grubun; Çocukluk Çağı Travma Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği'ne ilişkin toplam puanlarının, kendine zarar vermeyen (kontrol grubuna) gruba göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada duygu düzenleme güçlüğündeki artışın kendine zarar verme davranışı ile bağlantılı bağımsız risk etmeni olduğu bulunmuştur.

Bilge ve Sezgin (2020) 3-6 yaş arasında çocuğa sahip 24-50 yaş aralığındaki toplam 280 anne ile yürüttükleri çalışmalarında anne ile çocuğa ilişkin duygu düzenlemesi ilişkisini çalışmışlardır. Araştırmada çocuğun duygu düzenleme güçlüğünün, annenin duygu düzenleme güçlüğü ile arasında ilişki olduğu, çocuğa ilişkin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde annenin bazı kişilik özellikleri ve bağlanma stillerinin etkili olduğu tespit edilmiştir.

Cenkseven Önder ve Yılmaz (2020) 18 ile 25 yaş periyodundaki 405 lisans öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında öz duyarlığın duygu düzenleme güçlüğünü istatistiksel olarak

anlamlı yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüklerinin, öz sevecenliğin, paylaşımların bilincinde olma, öz yargılama ve bilinçlilik alt ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı buna ek olarak aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt ölçeği puanlarının kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Aynı araştırmada öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğünün istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları arasında öz duyarlığa ilişkin altı değişkenin bulunduğu tespit edilmiştir.

Curun ve diğerleri (2020) 184 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme güçlüklerinin negatif ve pozitif duygulanım ve özgün kişilik arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bireylerin özgün kişiliklerinin desteklenmesinde, duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılmasını sağlayan programların etkili olacağı bulunmuştur.

Demirci ve diğerleri (2020) 300 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada bilişsel esnekliğin; bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin felaketleştirme, olumlu yeniden odaklanma, başkalarını suçlama, plan yapmaya ilişkin yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme boyutlarını pozitif, ruminasyon ve kendini suçlama düzeyi boyutunu ise negatif yordadığı bulunmuştur. Aynı araştırmada bilişsel duygu düzenlemeye ilişkin kendini ve diğerlerini suçlama düzeylerinin bilişsel esnekliğin kontrol düzeyi tarafından pozitif olarak yordandığı; plan yapmaya yeniden odaklanma, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma alt boyutlarını ise negatif yordadığı bulunmuştur. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme kapsamında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek düzeyde başkalarını suçlama ve felaketleştirme eğilimi gösterdiği bulunmuştur ayrıca bilişsel esnekliğin ve bilişsel duygu düzenlemenin yaşa göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur.

Gün ve diğerleri (2020) toplam 405 yurtta kalan üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme konusunu incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemeye ilişkin yeniden değerlendirme alt boyutu, öz-şefkatin alt boyutları olan öz sevecenlik ve bilinçlilik düzeyleri (pozitif yönlü ve orta düzeyde) ve paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ile ilişkili (düşük düzeyde ve pozitif yönlü) bulunmuştur. Aynı araştırmada duygu düzenlemeye ilişkin gizleme alt boyutunun bilinçlilik düzeyleri, paylaşımların bilincinde olma ve öz sevecenlik ile arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde; aşırı özdeşleşme düzeyleri, izolasyon ve öz yargılama ile arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öz şefkatin; bilinçlilik, öz yargılama ve öz sevecenlik alt boyutları; duygu düzenlemeye ilişkin yeniden değerlendirme alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı ve ilgili alt boyutların, yeniden değerlendirme alt boyutunun toplam varyansının %16,1'ini açıkladığı tespit

edilmiştir. Buna ek olarak öz şefkatin; bilinçlilik, aşırı özdeşleşme ve öz sevecenlik alt boyutları duygu düzenlemenin gizleme alt boyutunu istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. İlgili alt boyutların, gizleme alt boyutunun toplam varyansının %22,9'unu açıkladığı; duygu düzenlemeye ilişkin yeniden değerlendirme alt boyutunun kızlara göre erkeklerde daha fazla bulunduğu tespit edilmiştir.

Güzel ve diğerleri (2020) 10-14 yaş aralığındaki özgül öğrenme bozukluğu olan toplam 326 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğü ve benlik algısının depresif semptomları yordama düzeyini incelemeyi amaçlamışlardır buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğünün, bazı değişkenler arasındaki ilişkide aracılık etme rolünü incelemeyi de hedeflemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre özgül öğrenme bozukluğu tanılı grubun, araştırmanın kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde depresyon ile duygu düzenleme güçlüğü puanları daha yüksek öte yandan benlik saygısı puanlarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada özgül öğrenme bozukluğu tanılı çocuklarda benlik algısının ve duygu düzenleme güçlüğünün depresif semptomları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir; kontrol grubunda ise benlik algısının depresif belirtileri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı ancak duygu düzenleme güçlüğünün depresif belirtilerinin üzerinde etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğünün, özgül öğrenme bozukluğu olan çocuklarda, depresif semptomlar ve benlik algısı ilişkisinde kısmi aracı etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öner ve Aşçı (2020) 18-30 yaş aralığındaki 360 sporcu katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemede bağlanma tarzlarının rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bağlanma tarzlarının; farkındalık, netlik, beden duyumları, yüzleşmeye hazırlanma, anlama, hazırlanma, değişimleme ve öz destek olarak duygu düzenleme becerilerinin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada bağlanma tarzlarının; pozitif tekrar odaklanma, kendini suçlama, düşünceye odaklanma, kabul etme, pozitif yeniden gözden geçirme, diğerlerini suçlama, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve plana tekrar odaklanma olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir.

Sağlam ve diğerleri (2020) 64 bipolar bozukluk hastası ile 64 hasta yakını ve 66 sağlıklı kontrol grubu katılımcıyla yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğünün bipolar bozukluğa ilişkin gidişin ve işlevselliğin üzerine etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bipolar bozukluk tanısı olan grubun, hasta yakını ve sağlıklı kontrol grubuna göre Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunurken; hasta yakını ve sağlıklı kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılaşma

saptanmamıştır. Aynı araştırmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanları yüksek olanların, Yaşam Kalitesi Ölçeği puanlarının daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna ek olarak depresif nöbet tanısı olan hastaların Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki (pozitif yönlü) bulunmuştur.

Seçim (2020) rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde öğrenim gören toplam 236 öğrenci ile yürüttüğü çalışmasında duygu düzenlemenin çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme özellikleri ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler (pozitif yönlü) tespit edilmiştir. Aynı araştırmada duygu düzenleme özelliklerinin tek başına buna ek olarak bilişsel esneklik ile birlikte de psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Şahan ve Şahin (2020) Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 90 öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğü değişkenini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tulpar ve diğerleri (2020) İstanbul ilinde okul öncesi öğrenim gören, 4 ile 6 yaş aralığındaki 60 öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerilerini karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmada duygu düzenleme becerisi ve güvenli bağlanma düzeyi değişkenleri arasında anlamlı ilişki (pozitif yönlü) bulunmuştur. Aynı araştırmada güvenli bağlanabilen çocukların, güvensiz bağlananlara göre duygu düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak güvenli bağlanabilen çocukların güvensiz bağlananlara göre dikkat/dürtü kontrolünün daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Vatan (2020) 8 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında duygu düzenleme eğitim programının duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. İlgili eğitim 18 saatlik üç oturum biçiminde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ön test ile son test puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Ateş ve Sağar (2021) 2020-2021 eğitim-öğretim döneminde Erzincan'da öğrenim gören toplam 525 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında çeşitli değişkenlerin ve duygu düzenleme becerilerinin öz yeterlik düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık ayrıca duygu düzenleme becerilerinin öz yeterliği istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Cesur Soysal (2021) 212 kayıp yaşamış bireyle yürüttüğü çalışmasında çeşitli değişkenlerin ve duygu düzenleme güçlüklerinin uzamış yas semptomlarını yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğünün açıklık alt boyutunun ve araştırmadaki diğer değişkenlerin (ayrılma-bireyleşme, farklılaşma, ilişki problemleri) uzamış yas belirtilerini pozitif yönlü olarak yordadığı bulunmuştur.

Çakır ve Ertem (2021) 8-18 yaş aralığındaki yaygın anksiyete bozukluğu tanısı olan çocuklara sahip toplam 119 anne ile yürüttüğü çalışmalarında ebeveyn tutumu ve duygu düzenleme durumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin anne ve baba tutumları ile duygu düzenleme durumları arasında ilişkinin olduğu ve bu durumun ergen ve çocukları etkilediği bulunmuştur.

Dağlı ve Dağlıoğlu (2021) Kahramanmaraş ilinde öğrenim gören 60-71 ay arası, toplam 120 okul öncesi öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi buna ek olarak duygu düzenleme becerilerinin problem çözme becerilerini yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda çocukların duygu düzenleme becerilerinin okul öncesi eğitim alma durumu, yaş ile cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı araştırmada Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iki alt boyutu ve problem çözme becerisi puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Demiriz ve Vardi (2021) okul öncesi öğreniminde olan 5 ile 6 yaş aralığındaki toplam 428 çocuk ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme becerileri üzerine ilişkisel bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada davranışsal öz düzenleme becerilerinin duygu düzenleme becerileri ile anlamlı (pozitif yönlü) ilişkisinin bulunduğu; çocukların duygu düzenleme becerilerinin ve davranışsal öz düzenlemelerinin çocuğun annesinin öğrenim düzeyi ve çocuğun okula devam süresine göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur.

Ekin ve Çebi (2021) 60-80 yaş aralığındaki 80 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmışlardır. Araştırma sonucunda yaşlı bireylerde bilişsel rezervle bağlantılı bazı değişkenlerin duygu durum düzeyi ve duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Karaduman (2021) İstanbul'un Küçükçekmece ilçesinde öğrenim gören 4-5 yaş aralığındaki 219 çocuk ve anne-babaları ile yürüttüğü çalışmasında çocukların duygu düzenleme becerileri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda anne ve babalara ilişkin red düzeyi ile çocuklara ilişkin duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki (negatif yönlü) bulunmuştur. Aynı

araştırmada çocuklara ilişkin duygu düzenleme becerilerinin çocukların duygusal ve davranışsal problemleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki (negatif yönde) tespit edilmiştir. Buna ek olarak çocukların duygu düzenleme becerilerinin anne öğrenim düzeyine ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmakta olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Söğütlü ve diğerleri (2021) 261 hekim ve 145 hemşire toplam 406 sağlık çalışanı ile yürüttükleri çalışmalarında COVID-19 salgınından ruhsal ve fiziksel açılardan etkilenen sağlık çalışanlarında salgının duygu düzenleme, kaygı, uyku ve öfke üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sağlık çalışanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin %36,1 olarak bulunduğu buna ek olarak duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin, sürekli öfke düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde artırdığı tespit edilmiştir.

Taşdemir ve Murat (2021) Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmeye devam eden 336 lisans öğrencisi ile yürüttüğü çalışmalarında bilişsel esneklik ve yılmazlık arasındaki ilişkiyi buna ek olarak bahse konu ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik ve yılmazlık değişkenleri arasında anlamlı ilişki (pozitif yönlü) bulunmuştur. Aynı araştırmada yılmazlık düzeyinin; olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki (pozitif yönlü), olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna ek olarak bilişsel esnekliğin olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki; olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bilişsel esneklik ile yılmazlık düzeyi arasındaki mevcut ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, alternatif üretebilme becerileri ile yılmazlık düzeyi arasındaki mevcut ilişkide de kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, kontrol edebilme becerileri ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Yurdakul ve diğerleri (2021) Antalya ilinde öğrenim görmekte olan 4-6 yaş aralığındaki 316 çocuk ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme becerileri ile etkileşimli oyun davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme becerilerinin oyundan kopma ile negatif yönlü, oyun etkileşimi ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada çocukların duygu düzenleme becerilerinin artmasıyla saldırgan ve anti-sosyal özelliklere ilişkin oyunun bozulması ve içe dönük özelliklerine ilişkin oyundan kopma davranışları azalmakta; sosyal becerilerle ilişkili oyun

etkileşimi davranışlarının arttığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak duygu düzenleme becerilerinin etkileşimli oyun davranışlarını yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Akdemir ve Gündüz (2022) 11 katılımcının oluşturduğu deney, 11 katılımcının oluşturduğu kontrol grubundaki toplam 22 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme becerilerine ilişkin psikoeğitim programının ergen bireylerin duyu düzenleme güçlüğü ile reaktif-proaktif saldırganlıkları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda psikoeğitim programı uygulanan deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ile reaktif saldırganlıklarının, kontrol grubundaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada uygulanan psikoeğitim programına ilişkin etkinin, izleme testinin sonuçlarına göre sekiz hafta boyunca sürdüğü sonucu elde edilmiştir.

Çakmak Tolan ve diğerleri (2022) 400 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında uyumsuz ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme ve algılanan sosyal destek türlerinin duygusal tepkiselliği yordama durumunu incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda algılanan aile desteği değişkeni ile uyumlu bilişsel duygu düzenlemenin duygusal tepkiselliğin açıklanmasında pozitif etkiye sahip olduğu, uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin de negatif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Erdem ve Denizli (2022) Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 563 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında bilişsel duygu düzenleme becerileri üzerine çalışmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik doğum sırası değişkeninin en küçük kardeş alt boyutunun bilişsel duygu düzenlemenin pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme alt boyutları ile arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aynı araştırmada psikolojik doğum sırasının diğer alt boyutları ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Aynı araştırmada yer alan akılcı olmayan inançların; duygu düzenleme becerilerinin bakış açısına yerleştirme, düşünceye odaklanma, kabul, facialaştırma, kendini suçlama alt boyutlarını yordadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra akılcı olmayan inançların; bilişsel duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları olan pozitif yeniden odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, plana tekrar odaklanma ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca akılcı olmayan inançların toplumsal ilgi ile facialaştırma, diğerlerini suçlama, kendini suçlama alt boyutları ile arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan akılcı olmayan inançların, toplumsal ilgi ile kabul alt boyutu arasında ilişki bulunmamıştır. Toplumsal ilginin; plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, düşünceye odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ile bakış açısına yerleştirme alt boyutlarını yordadığı tespit edilmiştir.

Erden ve Sarı Arasıl (2022) 282 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında algılanan sosyal desteğin, duygu düzenleme ve koronavirüs kaygısı arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda tüm alt boyutlarıyla duygu düzenlemede güçlükler koronavirüs kaygısı ile arasında posiztif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin bu ilişkide aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir.

İşözen ve Kolay (2022) Bursa ilinde öğrenim gören 15-17 yaş arası 904 lise öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki üzerine çalışma yapmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda 15 ile 17 yaş aralığındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme becerilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşmakta olduğu bulunmuştur. Aynı araştırma sonucunda duygu düzenlemeye ilişkin becerilerdeki artışın psikolojik dayanıklılık üzerindeki artışın %14'ünü etkilediği bulunmuştur. Buna ek olarak duygu düzenleme becerilerindeki varyansın %22'si psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen alt faktörler ile açıklandığı tespit edilmiştir.

Kaçar Başaran ve diğerleri (2022) 275 lisans öğrencisi katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme üzerine bir inceleme yapmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda daha yüksek bilişsel esneklik düzeylerinin; düşük depresyon, duygu düzenleme güçlüğü ve yetersiz problem çözme ile arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı araştırmada bilişsel esneklik ve depresif belirtiler ile arasındaki mevcut ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Kara ve Dikici Sığırtmaç (2022) Siirt ilindeki 142 okul öncesi öğretmeni, 687 çocuk, 618 ebeveyn ile yürüttüğü çalışmasında duygu düzenleme becerilerine ilişkin inceleme yapmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda öğretmenlere ilişkin bilişsel duygu düzenleme becerileri ve sınıf yönetimi becerileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur, bilişsel duygu düzenleme becerilerinin sınıf yönetimi becerilerini yordadığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada bilişsel duygu düzenleme becerilerinin çocukların problem davranışları ile arasında ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak çocuklara ilişkin duygu düzenleme becerileri ve problem davranışları arasında ilişki bulunmuş ayrıca duygu düzenleme becerilerinin, sorun davranışları yordadığı tespit edilmiştir.

Keleşoğlu ve Adam Karduz (2022) 320 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında bireylerin duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda kişilerarası duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarından oluşan puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile

kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki (negatif yönlü) olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sağar (2022) toplam 355 ergen ile yürüttüğü çalışmasında duygu düzenleme, okulda öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık değişkenlerinin ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme, okulda öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Şenel ve Çakmak Tolan (2022) 474 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmalarında ergenlerin duygu düzenlemeleri üzerine inceleme yapmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin hostilite düzeyleri, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyonlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada depresyon, olumsuz benlik, anksiyete, somatizasyon, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, hostilite, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, baba reddi ve anne reddi düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak içsel ve dışsal duygu düzenlemenin bir günde internette geçirilen süre, hostilite, anksiyete, olumsuz benlik ile birlikte internet bağımlılığının yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

2.16. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde yurt dışında duygu düzenleme ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

David-Vilker (2000) tarafından toplam 322 katılımcı ile yapılan çalışmada yetişkinlerde duygu sosyalizasyonu ile duygu düzenlemesi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu sosyalizasyonu ve bağlanma ile ilgili bazı değişkenlerin duygu düzenleme ile arasında anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Lopes ve diğerleri (2005) tarafından toplam 76 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada duygu düzenleme becerileri ve sosyal etkileşim değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme becerileri ve sosyal etkileşim arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Langeslag ve Van Strien'in (2010) çalışmasında 18-26 yaş ile 60-77 yaş aralığındaki bireylerin duygu düzenleme açısından karşılaştırması yapılmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme becerileri açısından iki grubun arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Martinez-Gonzalez ve diğerleri (2021) 239 otizmli birey ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenlemenin çeşitli davranışlarla ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda düşük duygu düzenlemenin kendine zarar verme ile anlamlı ilişkili olduğu (pozitif yönlü) tespit edilmiştir. Aynı araştırmada sosyal iletişimdeki güçlüklerin basmakalıp davranışlarla anlamlı ilişkili (pozitif yönlü) olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak duygu düzenlemenin sosyal iletişimle güçlü bir biçimde ilişkili olduğu (pozitif yönlü) sonucu elde edilmiştir. Ayrıca kendine zarar verme ve basmakalıp davranışlar ise orta düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Alilou ve diğerleri (2022) 428 öğrenci ile yürüttükleri çalışmalarında ağrıyı kabul etme ve ağrı kaygısı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda ağrı kabulü ile başa çıkma stratejileri ve duygu düzenleme değişkeni arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ağrı kabulü ile ağrı kaygısı arasındaki ilişkiye baş etme stratejilerinin ve duygu düzenlemenin aracılık ettiği bulunmuştur. Buna ek olarak uyumlu başa çıkma stratejilerinin ağrıyla başa çıkmada etkili olabileceği sonucu elde edilmiştir.

Chattoraj ve Srivastava (2022) 16 ülkeden, 20-60 yaş arası toplam 133 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında farkındalık, duygu düzenleme ve düşünce bastırma arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda farkındalık ve düşünce bastırma ilişkili (pozitif yönlü) bulunmuştur. Aynı araştırmada bilinçli farkındalığın sadece pozitif bilişsel duygu düzenleme tekniği ile ilişkili (pozitif yönde) olduğu öte yandan negatif bilişsel duygu düzenleme tekniklerinin tümüyle de ilişkili (negatif yönlü) olduğu bulunmuştur. Ayrıca düşünceleri bastırmanın; pozitif bilişsel duygu düzenleme teknikleri ile negatif, negatif bilişsel duygu düzenleme teknikleri ile arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

Fassot ve diğerleri (2022) 6-18 yaş aralığındaki, psikopatolojisi olan ve olmayan çocuk ve ergenlerin ebeveynleri ile her grupta 57 katılımcı olmak üzere toplam 104 ebeveyn katılımcı ile yürüttüğü çalışmalarında duygu düzenleme ile ebeveynlik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda psikopatolojisi olan çocukların, olmayan çocuklara göre daha az yeniden değerlendirme kullandıkları; öte yandan daha fazla bastırma kullandıkları tespit edilmiştir. Aynı araştırmada yeniden değerlendirme ve olumsuz duygulara ebeveynler tarafından verilen destekleyici tepkilerin, çocuklarda yeniden değerlendirmeyi yordadığı bulunmuştur. Buna ek olarak çocuklarda bastırma için yordayıcı bir değişken bulunamamıştır. Ayrıca çocuklardaki duygu düzenleme ile ebevynlerin psikopatolojisi arasında ilişki bulunamamıştır.

Fernandes ve diğerleri (2022) 18-26 yaş aralığındaki toplam 303 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında durumluk ve sürekli kaygı, duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısı ile arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada sürekli ve durumluk kaygının bastırma, yeniden değerlendirme ve içselleştirme sorunlarını yordadığı buna ek olarak tepki engelleme ile ilişkili olduğu (negatif yönlü) tespit edilmiştir. Aynı araştırmada düşük benlik saygısının kaygıdaki artış ile bastırma arasındaki ilişkide önemli ölçüde aracılık rolünün olduğu bulunmuştur.

Golmohammadi ve diğerleri (2022) toplam 323 kadın üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında kadınlarda erken dönem uyumsuz şemalar ile intihar düşüncesi arasındaki mevcut ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracılığına ilişkin rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların intihar düşünceleri, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin intihar düşüncelerini azaltmada anlamlı bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır. Öte yandan uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin intihar düşüncelerini artırabileceği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca intihar düşüncelerine uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etmediği, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Jobson ve diğerleri (2022) 103 Asyalı Amerikalı ve 104 Avrupalı Amerikalı ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme ile bilişsel değerlendirmeler arasındaki ilişkilerin ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin iki farklı grupta farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda Avrupalı Amerikalı grubun, Asyalı Amerikalı gruba göre daha fazla travmaya ilişkin ruminasyon, psikolojik katılık, rahatlık maksatlı başkalarını arama ve olumsuz öz değerlendirmeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada benlik kurgusunun, duygu düzenleme yaklaşımları ve bilişsel değerlendirmeler aracılığı ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile dolaylı yoldan ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Khammat (2022) 450 Iraklı yabancı dil öğretmeni ile yürüttüğü çalışmasında öğretmenlerin duygu düzenleme, dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda Iraklı yabancı dil öğretmenlerinin duygu düzenlemeleri ile iyi oluşlarının ilişkili (anlamlı, pozitif yönlü) olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada psikolojik iyi oluşun yordayıcıları arasında psikolojik sağlamlığın ve duygu düzenlemenin bulunduğu sonucu elde edilmiştir.

Pimentel ve Pereira (2022) 80 aile şirketi, 98 aile dışı şirketlerde çalışan toplam 178 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında duygu düzenleme ve iş tatmini düzeyleri arasındaki

farklılıkları incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda aile şirketlerinde çalışanların, aile dışı şirketlerde çalışanlara göre iş doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada duygu düzenleme düzeylerinin aile şirketi çalışanlarının iş doyumları ile ilişkili (anlamlı, pozitif yönlü) olduğu sonucu bulunmuştur.

Tang ve diğerleri (2022) toplam 479 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında COVID-19 salgını sonrasında fiziksel aktivite ile olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi araştırmak buna ek olarak duygu düzenlemenin fiziksel aktivite ile olumsuz duygular arasındaki ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite, olumsuz duygular ve duygu düzenleme öz yeterliğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Aynı araştırmada fiziksel egzersiz, anksiyete ve depresyonla negatif yönlü, duygu düzenleme öz yeterliği ile pozitif yönlü bir ilişki göstermiştir. Buna ek olarak duygu düzenleme öz yeterliğinin; kaygı ve depresyon ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme öz yeterliğinin fiziksel aktivite ile olumsuz duygular arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Ye ve diğerleri (2022) toplam1106 Çinli üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında COVID-19 stresörleri ile düşük uyku kalitesi arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü ve duygu düzenleme stratejilerinin düzenleyici rollerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda COVID-19 stresörlerinin düşük uyku kalitesi ile pozitif yönlü bir ilişkisinin bulunduğu, ruminasyonun ise bu ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. Aynı araştırmada bilişsel yeniden değerlendirmenin COVID-19 stresörleri ile ruminasyon arasındaki ilişkiye buna ek olarak bastırma stratejisinin, ruminasyon ile kötü uyku kalitesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Brandão ve diğerleri (2023) 132 yetişkinle yürüttüğü çalışmalarında bağlanma yönelimleri ve aile işlevleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda hem bağlanma kaygısının hem de kaçınan bağlanmanın zayıf aile işlevselliği ile arasında ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda duygu bastırmanın, güvensiz bağlanma ile algılanan aile işlevi arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği bulunmuştur. Öte yandan olumlu yeniden değerlendirmenin güvensiz bağlanma ile algılanan aile işlevi ile arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucu elde edilmiştir.

Chen ve diğerleri (2023) toplam 260 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında nevrotik bireylerin duygu düzenleme mekanizmasını anlayabilmek için farkındalığın ve olumsuz bilişsel önyargının etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda nevrotiklik düzeyi ile olumsuz duygu düzenleme arasında ilişki (pozitif yönlü) bulunmuştur.

Aynı araştırmada nevrotiklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye olumsuz bilişsel önyargının aracılık ettiği bulunmuştur.

Mouatsou ve Koutra (2023) toplam 390 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında yetişkinlerde dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda dayanıklılığın; bilişsel yeniden değerlendirme ile pozitif, ifadeyi bastırma ile negatif yönlü olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada benlik saygısının; bilişsel yeniden değerlendirme ve yılmazlık arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği, bastırma ile yılmazlık arasındaki ilişkiye ise tam aracılık ettiği bulunmuştur. Buna ek olarak bilişsel yeniden değerlendirmenin, benlik saygısı aracılığıyla yılmazlık değişkeni üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı olmak üzere olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bastırmanın benlik saygısı aracılığıyla yılmazlık üzerinde olumsuz olan dolaylı etkisinin bulunduğu saptanmıştır.

Tessitore ve diğerleri (2023) 264 İtalyan profesyonelle yürüttükleri çalışmalarında ikincil travmatik stresin tükenmişlik ve merhamet doyumu üzerindeki etkisini incelemek buna ek olarak duygu düzenlemenin ikincil travmatik stres ile tükenmişlik ve merhamet doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolünü araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda artan ikincil travmatik stres düzeylerinin, hem direkt hem de dolaylı olarak (duygu düzenleme aracılığıyla olmak üzere) tükenmişlik düzeylerinin artışıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada duygu düzenlemenin ikincil travmatik stres ile merhamet doyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık yaptığı sonucu elde edilmiştir.

2.17. Günlük Sosyal Medya Kullanımı

Dumanın Çin, Mısır ve Yunanistan tarafından iletişim amacıyla kullanılmaya başlanmasını; İran'ın posta servislerini kurması; 18. ve 19. yüzyılda telgrafın, telefonun ve radyonun icat edilerek kullanılmaya başlanması, 20. yüzyılda e-posta, Listserv, ARPANET, Blogger, USENET, BBS (Bulletin Board System), IRC (Internet Relay Chat) ve benzeri internet tabanlı ağların kullanılması, 21. yüzyılda ise Wikipedia, Friendster, Linkedln, Facebook, YouTube, Twitter, Netlog gibi sitelerin kurulması izlemiştir (İlgün ve Uğurluoğlu, 2016). Aynı yazarlara göre günümüzde ise daha fazla sayıda sosyal medya platformu varlığını sürdürmektedir.

İnternet teknolojileri, yaşamımızın önemli bir unsuru haline gelen cep telefonları, tabletler ve bilgisayarlar ile entegredir ve bu durum beraberinde bilgiyi anında öğrenme ve paylaşma gibi olanakları getirmektedir (Baş ve Diktaş, 2020). Aynı yazarlara göre internet teknolojisi her geçen gün kendini yenileyerek günlük yaşamdaki uygulamaları sanal platformlara aktararak bireylere sanal platformlar aracılığıyla gerçek dünyanın bir

simülasyonunu deneyimleme şansı vermektedir. Buna ek olarak toplumsal ve teknolojik ihtiyaçlarla büyük bir gelişim ivmesi kazanan internet, sosyal ağlarla bireylerin dünyalarını çevrelemektedir (Baş ve Diktaş, 2020).

Temelini bilgisayar ağlarının birbirine bağlanmasının oluşturduğu, bu sayede bilgi, duygu, düşünce, yargı ve deneyimlerin aktarıldığı, aktarılan içeriklerin bilgisayar teknolojisi ile izlendiği, yorumlandığı ve değerlendirildiği dijital yaşam ortamlarına sosyal medya denir (Çetin ve Kumkale, 2016). Aynı yazarlara göre sosyal medya uygulamalarına Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, Twitter, TikTok, Snapchat, Telegram gibi örnek olarak verilebilir. Sosyal ağ ise birbirleriyle benzer özellikleri olan aile ve arkadaş gibi toplulukları tanımlarken sosyal medya bu gruptaki insanların kullandıkları, bahsi edilen Twitter, Facebook gibi uygulamaları ifade etmektedir (İlgün ve Uğurluoğlu, 2016).

Hızlı, kolay ve masrafsız olma özelliği ile sosyal medya araçları özel kurumlar için hizmet verdiği kitleye ulaşma, hitap etme ve tanıtım yapma, kamu kurumları için ise halka bilgi ve hizmet sunma konularında fayda sağlamaktadır (Erkek, 2016). Aynı yazara göre kamudan beklentisi olan aktif vatandaşa ilgili kurumlara ulaşma konusunda imkan sağlamaktadır (Erkek, 2016).

Sosyal ağlar ve sosyal medya, bireyleri edilgenlikten çıkmaya motive etmekle birlikte internet teknolojisi aracılığıyla etkileşim, kitlesizleştirme, eş zamanlı olamama gibi imkanlar doğrultusunda kullanıcıların birbirleriyle enformasyon açısından etkileşim kurmasına izin verir (Balcı ve Arsal Gölcü, 2020). Aynı yazarlara göre sosyal iletişimin, yüz yüze görüşmeden daha çok web tabanlı sosyal ağlarla ve sosyal medya ile sağlanması, sosyal medya ile yeni arkadaşlıkların kurulması ve mevcut arkadaşlık ilişkilerinin sürdürülmesi günümüzde hızla yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya bireylere çok sayıda ilişki sürdürme yeteneği sağlayabilir, bu yetenek sayesinde birden fazla insanla aynı veya farklı zamanlarda arkadaşlık ilişkileri kurulabilirken mevcut arkadaşlık ilişkileri de sürdürülebilir (Balcı ve Gargalık, 2020). Takip edilen kişilerin paylaşımlarına yorum yapma, soru sorma, sorulan sorulara yanıt alma gibi sanal tepkiler, dijital ortamda çift taraflı ve etkileşime dayalı bir iletişim sunmaktadır (Değerli, 2016). Aynı yazara göre takip edilen kişinin eş zamanlı olarak etkileşime girmemesi, iletişimin dijital ortamda kısmen çift taraflı ve sınırlı diyalog imkanları ile sürmesine sebep olabilir.

Bekiroğlu ve Şahin'e göre (2022) sosyal medyanın kullandığı teknolojik alt yapılarla kişiler arası iletişim farklı bir boyuta taşınmıştır. Örneğin, sosyal medya kullanım oranı her geçen gün artmaktadır özellikle gençlerde dijital platformlarda kurulan sanal arkadaşlık ilişkileri kişiler arası iletişime tercih edilmektedir (Bekiroğlu ve Şahin, 2022). Aynı yazarlara

göre gençler, sanal dünyadan öğrenme aracılığıyla edindikleri davranış kalıplarını günlük yaşamdaki sorunlarını çözmek amacıyla kullanmaktadırlar.

2.18. Sosyal Medya Araçları

Sosyal medya araçlarına ilişkin kategori öğeleri arasında bloglar, konum esaslı sosyal medya, mikrobloglar, dosya ve sosyal paylaşım siteleri yer almaktadır (İlgün ve Uğurluoğlu, 2016). İlgün ve Uğurluoğlu'na göre (2016) teknolojik gelişmelerin hızla gelişmesinden dolayı pek çok sosyal medya aracı ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya araçlarını mutlak ve geniş kapsamlı bir şekilde sıralamak ve tanımlamak mümkün olmadığından dolayı sosyal medya araçlarını kategoriler halinde sıralamak daha kullanışlıdır (İlgün ve Uğurluoğlu, 2016).

Bloglar: İstendik durumlara ilişkin internet ortamında paylaşılan düşünce ve yorumların yer aldığı platformlardır; blogların hazırlanması internet sitesi hazırlamaya göre oldukça basit olmasından dolayı günümüzde oldukça yaygındır (Dilmen, 2007). Aynı yazara göre bloglar, haber duyurularının ve bunlara ilişkin yorumların paylaşılmasına, beğeni toplayan sitelerin tanıtımının yapılmasına, toplulukların fikirlerini paylaşmasına imkân veren bir internet günlüğüdür

Mikroblog: Daha dar kapsamlı bir şekilde oluşturulan blog sayfalarıdır; kişisel bilgisayarlar haricinde internete girmeyi sağlayan mobil telefonlar da düşünülerek oluşturulduğu için 140-200 arasında yazı karakteri sınırlandırması mevcuttur (Sarı, 2019). Aynı yazara göre mikroblogların en büyük avantajı kısa mesaj içeriğinden dolayı kullanıcıların ilgili içeriği çok kısa bir sürede inceleme imkânı bulmalarıdır.

Dosya (Video) Paylaşım Siteleri: Kullanıcılar, kendi kanallarını oluşturarak kendi videolarını bu kanallarda listeleyip özelleştirebilmektedir; kullanıcılar yayınladıkları veya izledikleri videolara yorum yapma ve bu yorumları görüntüleme imkanına sahiptirler (Elçiçek ve Bahçeci, 2015). Aynı yazarlara göre video paylaşım siteleri, kullanıcılarının ilgi alanlarına göre kullanıcıların daha önce izledikleri videolara benzer içerikte "önerilen videolar" seçeneğiyle kullanıcılara aradıkları video içeriğini bulma konusunda rehberlik etmektedir.

Sosyal paylaşım siteleri: Günümüzde milyonlarca kişinin gönüllü bir şekilde özel hayatları ile ilgili durum ve içerikleri paylaşabildikleri sosyal medya siteleridir; bu siteler, kullanıcıların kendilerine ait resim, video, müzik gibi içerikleri üretmelerine ve bu içerikleri herkesin görebileceği bir şekilde paylaşmalarına olanak vermektedir (Hacıefendioğlu, 2010). Aynı yazara göre sosyal paylaşım siteleri, diğer kullanıcılarla bağlantı temin ederek gruplar oluşturma, kullanıcıları yaş, cinsiyet, din, politik görüş, ilgi alanları ve hobiler üzerinden kategorize etme becerisine sahiptir (Hacıefendioğlu, 2010).

Konum tabanlı sosyal medya: Akıllı telefonlara kolaylıkla yüklenebilen konum tabanlı sosyal medya uygulamaları ile kullanıcılar, sosyal medya üzerinden bulunulan konumun koordinatlarının paylaşımını ve kaydını yapabilir, ziyaret edilmek istenen mekanları şehir veya semte göre listeleyebilir, listedeki en çok tercih edilen veya kalabalık mekanları görüp kolay bir şekilde ziyaret edebileceği mekanı tercih edebilir, ziyaretçilerin tavsiyelerine kronolojik olarak erişebilir, ziyaret edeceği yerin fotoğraflarını önceden görüntüleyebilir (Büyükdemirci ve Ercoşkun, 2017). Büyükdemirci ve Ercoşkun'a göre (2017) konum tabanlı sosyal medya uygulamaları, kullanıcılara arkadaşları ile buluşma planı yapma, yakında bulunan arkadaşları görüntüleme, aynı mekânda bulunan diğer insanları görme ve onlarla etkileşime girme, bulunulan bölgedeki en çok beğenilen yemek veya eğlence yerlerini keşfetme olanağı sağlar.

2.19. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya uygulamaları sahip oldukları bazı özellikler sayesinde kullanıcılarına uygun gelmektedir. Bu özellikleri Mavnacıoğlu (2009) sıralamıştır:

1. İletişimde kullanılacak üsluba veya iletişim biçimine ilişkin önceden belirlenmiş kurallar, sınırlar veya ilkeler bulunmamaktadır, açık yüreklilikle kendini ifade etme biçimi söz konusudur.

2. Paylaşım, etkileşim ve tartışma zaman ve mekân sınırlamasına bağlı değildir.

3. Bir kullanıcı, başka bir kullanıcıyı takip edebilir veya başka kullanıcılarca takip de edilebilir.

4. Kullanıcılar, ürettikleri içerikleri anında, fazla çaba sarf etmeden mobil cihazlarda veya internet ortamında paylaşabilmektedir.

5. Kullanıcılar, diğer kullanıcıların paylaşmış oldukları yorum ve içerikleri takip edebilirler.

6. İçerikler resmi nitelik taşımadığından dolayı kullanıcılar zamanla içerikleri, söylenti dizileri haline getirebilirler.

7. Kullanıcılar, kendilerine ait içerikleri paylaşarak onları tanıtabilirler.

Özetle, sosyal medya kullanımının; internet ve teknolojideki gelişmelerle özellikle akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya sitelerinin uygulama halinde telefonlara yüklenebilir olmasından dolayı günümüzde büyük bir artış yaşadığı söylenebilmektedir (İlgün ve Uğurluoğlu, 2016). Sosyal medya kullanımının; iletişim kurmak, yeni insanlarla tanışmak, var olan ilişkileri sürdürmek, bilgiye ulaşmak için araştırma yapmak, video, fotoğraf, konum vb. pek çok içerik paylaşarak insanlarla etkileşime girmek gibi amaçlara hizmet ettiği sonucu çıkarılabilmektedir (Balcı ve Gargalık, 2020; Baş ve Diktaş, 2020; Çetin ve Kumkale, 2016). Sosyal medya teknolojisi bünyesinde barındırdığı sosyal medya araçları ve sosyal medya

teknolojisinin özellikleri sayesinde kullanıcılarının yazı karakteri, video, fotoğraf, dosya, konum vb. içerikleri paylaşmasına, bunlar hakkında yorum yapmasına, yapılan yorumları görüntülemesine, diğer insanlarla ortak gruplar kurmasına ve etkileşime girmesine izin vermektedir (Büyükdemirci ve Ercoşkun, 2017; Elçiçek ve Bahçeci, 2015; Hacıefendioğlu, 2010).

2.20. Sosyal Medya İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde yurt içinde sosyal medya kavramı ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

Özdayı (2010) tarafından 20 yaş ve üzeri toplam 373 katılımcı ile yapılan çalışmada sosyal paylaşım ağlarının kişilerarası iletişim kullanımı ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda kullanıcıların sosyal ağlara erişimi arttıkça kişilerarası ilişkilerinin de olumlu yönde etkilendiği tespit edilmiştir.

Başer ve diğerleri (2016) hizmet sektöründe çalışan toplam 462 büro personeli ile yürüttüğü çalışmalarında kamu ile özel sektörde çalışmakta olan büro görevlilerinin sosyal medya kullanımını ve buna yönelik tutumu ile iş doyumu ilişkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların sosyal medya kullanımına yönelik tutumları ve iş doyumu değişkeni arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Büro personellerine ilişkin iş doyumunun, sosyal medya kullanım düzeylerine göre farklılaştığı; sosyal medyaya ilişkin kullanım düzeyi arttığında iş doyumunun da paralel olarak arttığı tespit edilmiştir.

Sarı (2019) 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Sakarya ilinde okullarda çalışan 272 okul müdürü ve 206 müdür yardımcısı olmak üzere toplam 478 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında okul idarecilerinin sosyal ağları kullanım amaçları üzerine ilişkisel bir inceleme yapmayı amaçlamıştır. Araştırmada okul idarecilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına ilişkin ölçeğin iletişime başlama alt boyutunun, bireysel yenilikçilik ölçeğinin risk alma alt boyutu ile ilişkili olduğu (anlamlı, düşük düzeyde, pozitif yönlü) bulunmuştur. Aynı araştırmada okul idarecilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına ilişkin ölçeğin içerik paylaşma alt boyutunun bireysel yenilikçilik ölçeğinin deneyime açıklık alt boyutu ile ilişkili olduğu (anlamlı, orta düzeyde, pozitif yönlü) bulunmuştur.

Balcı ve Gargalık (2020) 400 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında narsisistik kişilik örüntüleri ile sosyal medya kullanım örüntüleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin narsisizm düzeyleri ile sosyal medya kullanım şekilleri arasında anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Aynı araştırmada katılımcıların narsisizm düzeyinin günlük sosyal medya kullanım süresini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna ek olarak katılımcıların narsisizm

düzeyleri arttığında günlük sosyal medya kullanım süreleri de artmaktadır. Ayrıca katılımcıların narsisizm düzeyindeki artışın kişisel sunumla ilintili sosyal medya kullanımını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Katılımcıların narsisizm düzeylerinin Instagram, Twitter, Facebook, WhatsApp, Linkedln, Swarm ve Snapchat gibi sosyal medya kullanım araçlarını kullanma sıklıkları ile ilişkili (anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü) olduğu saptanmıştır.

Balcı ve Gölcü (2020) toplam 395 sosyal medya kullanıcısı lisans öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medyada kendini açma düzeylerinin; algılanan faydalar, öz saygı, sosyal medya kullanıcısına güven ve sosyal medya kullanım süresi değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada erkeklerin sosyal medyada kendini açma düzeyinin kadınlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada sosyal medya kullanıcısına güven ve kullanım süresinin, kendini açma düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Baş ve Diktaş (2020) Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan toplam 191 sosyal bilgiler öğretmeni adayı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medya bağımlılıklarını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal bilgiler öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığı ayrıca ekonomik gelir düzeyi ve sosyal medya kullanım aracına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı araştırmada sosyal bilgiler öğretmeni adaylarının eğlence, yakın çevrenin yapmış olduğu etkinlikler, gündem takibi, fotoğraf, flört ve ders notu paylaşımları gibi temalardan dolayı Facebook, Snapchat, Instagram, Twitter kullandıkları vurgulanmıştır.

Şentürk ve diğerleri (2020) 1516 yetişkin katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medyaya ilişkin kullanım özelliklerinin anksiyete düzeyi ile COVID-19 hastalığına ilişkin kontrol algısı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda resmi sosyal medya hesaplarına ilişkin güven arttığında kaygı düzeylerinin azaldığı ve COVID-19 hastalığına ilişkin kontrol algısının arttığı bulunmuştur. Buna ek olarak olumsuz COVID-19 sosyal medya paylaşımlarına ilişkin maruz kalma deneyimi arttığında anksiyete düzeyinin de arttığı, COVID-19 hastalığına ilişkin kontrol algısının azaldığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada COVID-19 haberlerine ilişkin sosyal medya paylaşımlarını, diğer haber kaynakları ile teyit etmenin anksiyete düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Yıldız ve Koçak (2020) İstanbul ilinde öğrenim gören 410 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında sosyal medya bağımlılık ve sosyal medya kullanım düzeyinin algılanan sosyal destek düzeyi değişkeni ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanım süresinin artışıyla birlikte sosyal medya bağımlılık

düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere (fakülte ve bölüm değişkenleri) göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada algılanan sosyal destek ile alt boyutlarının, sosyal medya bağımlılık değişkenini negatif yönlü olarak etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Yaşar (2021) 18 yaş ve üstü 530 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında siyasal ifade maksatlı sosyal medya kullanım düzeyi değişkeninin siyasal ilgi ve katılım üzerindeki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda siyasal fikir edinmek ve siyasal düşünceleri paylaşmak için en çok tercih edilen sosyal medya platformunun WhatsApp olduğu bulunmuştur buna ek olarak siyasal katılım ve ilginin en yüksek olduğu platformun ise Twitter olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada siyasal ifade maksatlı sosyal medya kullanım düzeyi yüksek olan katılımcılarda siyasal katılım ve ilginin de yüksek olduğu bulunmuştur ayrıca siyasal ifade maksatlı sosyal medya kullanım düzeyinin cinsiyet, eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Akçay Bekiroğlu ve Şahin (2022) 207 katılımcı ile yürüttüğü çalışmalarında kişisel beceriler ve kişilerarası beceriler ile genel ruh durumu düzeylerinin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Buna ek olarak genel ruh durumunun, kişisel ve kişilerarası becerilerin sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığı ayrıca genel ruh durumunun, kişisel ve kişilerarası becerilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarına ve demografik değişkenlere göre farklılaşma düzeyini de incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının çatışma ve tekrarlama alt boyutunun; kişisel ve kişilerarası beceriler ile arasında ilişki (negatif yönlü) olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının genel ruh durumu ile arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak kişisel becerilerin, sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile arasında ilişki olduğu ve kişisel becerilerin sosyal medya bağımlılığı değişkenini etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Bozkurt ve Bozkurt (2022) 508 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında COVID-19 periyodunda lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarına ve demografik değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada katılımcılar, COVID-19 periyodunda sosyal medya kullanım sürelerinin arttığını belirtmiştir ayrıca sosyal medya kullanım süresinin arttığını ifade eden katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğer katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Işık (2022) 534 katılımcı ile yürüttüğü çalışmasında evli bireylerin sosyal medya kullanım düzeylerinin çeşitli değişkenler ile arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada evli bireylerin, evlilik uyumu ve iletişim becerileri değişkenleri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumu ve sosyal medya kullanım düzeyleri arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Sosyal medya kullanım düzeyi ile iletişim becerileri değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı araştırmada sosyal medya kullanım düzeyi demografik değişkenlerden olan yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

2.21. Sosyal Medya İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde yurt dışında sosyal medya kavramı ile ilgili yapılmış araştırmalar yer almaktadır.

Correa ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada kişilik özellikleri ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda dışadönüklük ve deneyimlere açıklık özellikleri değişkeninin sosyal medya kullanımı ile ilişkili (anlamlı ve pozitif yönlü) olduğu saptanmıştır.

Lin ve diğerlerinin (2017) toplam 940 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medya kullanıcılarının kişilik özellikleri ile Facebook ve Pinterest platformlarını kullanma motivasyonları, çeşitli kullanımların kullanıcılarının olumsuz duygusal yaşantılarını nasıl etkilediğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanım yoğunluğunun olumsuz duygularla pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Aynı araştırmada kişisel statü arayışı motivasyonunun Facebook kullanıcılarının olumsuz duyguları üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak bilgi arama, kişisel statü arayışı, eğlence motivasyonlarının sosyal medya platformu kullanma yoğunluğunu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca kullanıcıların Facebook ve Pinterest kullanım motivasyonlarının dışadönüklük ve açıklık kişilik özelliklerinden etkilendiği tespit edilmiştir.

Zia ve Malik (2019) toplam 120 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medya kullanımının yaş ve psikolojik sorunlarla ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımı ile yaş değişkeni arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Aynı araştırmada sosyal medya kullanımı ile içe dönüklük ve narsisizm arasında ilişki (orta düzeyde ve pozitif yönlü) saptanmıştır. Buna ek olarak sosyal medya kullanımının istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları arasında içe dönüklük ve narsisizm değişkenleri gösterilmiştir.

Carmack ve Rodriguez (2020) toplam 236 Afrika kökenli Amerikalı üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında bir sosyal medya platformu olan Facebook'ta geçirilen günlük sürenin, cinsel yolla bulaşan enfeksiyon riskini temsil eden cinsel davranış biçimleriyle ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda günde 3 saat ve daha uzun süreli Facebook kullanımının; prezervatif kullanmadan seks yapma ve Facebook'u buluşma düzenlemek için kullanma ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada günde 3 saat ve daha uzun süreli Facebook kullanan kadınların, prezervatif kullanmadan seks yapma olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Öte yandan günde 3 saat ve daha uzun süreli Facebook kullanan kadınların, günde 3 saat ve daha uzun süreli Facebook kullanan erkeklere göre aynı anda seks partneri olma olasılıklarının daha yüksek olabileceği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca günde 3 saat ve daha uzun süreli Facebook kullanan erkeklerin, günde 3 saat ve daha uzun süreli Facebook kullanan kadınlara göre Facebook üzerinden buluşma takip etme olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Majeed ve diğerlerinin (2020) toplam 267 Pakistanlı çalışan ile yürüttükleri çalışmalarında katılımcıların COVID-19 sürecinde sorunlu sosyal medya kullanımlarının, depresyon ve COVID-19 korkusuyla ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda COVID-19 sürecinde sorunlu sosyal medya kullanımının COVID-19 korkusu değişkeni ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada sorunlu sosyal medya kullanımının depresyon ile de ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Jiang'ın (2021) Mart-Nisan 2020 tarihleri arasında Şangay'da öğrenim gören toplam 3123 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında üniversite öğrencilerinde COVID-19 sürecinde sorunlu sosyal medya kullanımı ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde sorunlu sosyal medya kullanımının kaygı düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada psikolojik sermayenin sorunlu sosyal medya kullanımı ile kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Jong ve diğerleri (2021) toplam 322 çalışan katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medyanın iş veya kişisel odaklı kullanımının iş verimliliği üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda sosyal medyanın sahip olduğu mevcudiyet ve sembol çeşitliliğine ilişkin özelliklerin, sosyal medyanın iş odaklı kullanımı aracılığıyla iş verimliliği üzerinde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada sosyal medyanın sahip olduğu kamusallık ve sembol çeşitliliğine ilişkin özelliklerinin, sosyal medyanın kişisel odaklı kullanımı aracılığıyla iş verimliliği üzerinde etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna

ek olarak sosyal medyanın hem kişisel odaklı hem de iş odaklı kullanımının çalışanların iş verimliliğini etkilediği tespit edilmiştir.

Almarzouki ve diğerleri (2022) 19-28 yaş aralığındaki toplam 118 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medya kullanımının, işleyen bellek ve akademik performans ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Deney grubunun, akademik testten önce sosyal medyada etkileşime girmeleri sağlanmıştır. Kontrol grubuna ise sosyal medya ile ilgili olmayan çevrim içi başka bir etkinlik yaptırılmıştır. Araştırmada deney ile kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Bir başka deyişle sosyal medya kullanımının, işleyen bellek ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Dantas ve diğerleri (2022) farklı kurumlarda çalışan toplam 241 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında iş odaklı ve kişisel odaklı sosyal medya kullanımının çalışanların iş performansları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda hem iş odaklı hem de kişisel odaklı sosyal medya kullanımının, çalışanların iş performansları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışanların, kurumlarda hem iş odaklı hem de kişisel odaklı sosyal medya kullanımlarının, iş performanslarını olumlu yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Lin ve diğerleri (2023) toplam 1056 ergen ile yürüttükleri çalışmalarında aile ve arkadaşlardan algılanan desteğin problemli sosyal medya kullanımı ile arasındaki ilişkide dayanıklılığın ve yalnızlığın aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda yılmazlık ve yalnızlığın, aileden algılanan destek ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Aynı araştırmada yılmazlık ve yalnızlığın, arkadaşlardan algılanan destek ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği bulunmuştur. Buna ek olarak aile ve arkadaşlardan algılanan desteğin problemli sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisinin karşılıklı olarak bağımsız olduğu ve aralarında etkileşim olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Reed ve diğerleri (2023) toplam 50 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında sosyal medya kullanımını azaltmanın fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Sosyal medyayı normal düzeyde kullanan gruba herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Bir gruba günlük sosyal medya kullanım süresini 15 dakika azaltma uygulaması yapılmıştır. Diğer gruba ise günlük sosyal medya kullanım süresini 15 dakika azaltma uygulamasına ek olarak bu süre içerisinde başka bir aktivite ile meşgul olma uygulaması verilmiştir. Araştırma sonucunda sadece günlük sosyal medya kullanım süresini 15 dakika azaltma uygulaması verilmiş grup, uygulama verilmeyen ve uygulamaya ek olarak aktivite verilen gruba göre akıllı cihaz ekranı başında daha az zaman geçirdiği tespit edilmiştir.

Aynı araştırmada sadece günlük sosyal medya kullanım süresini 15 dakika azaltma uygulaması verilmiş grup; genel sağlık, bağışıklık işlevi, yalnızlık ve depresyon açısından diğer gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme göstermiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu ve evreni, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016). Karasar'a göre (2016) ilişkisel tarama modeli ile elde edilen ilişkiler neden-sonuç ilişkisi şeklinde yorumlanamamaktadır ancak bir değişkendeki durumun bilinmesi durumunda ötekinin kestirilmesine imkân verebilmektedir. Bu çalışmada yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca ilgili değişkenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2022 yılında Türkiye'de ikamet eden, sosyal medya kullanan, çevrim içi ortamda erişilen, gönüllü ve 18-68 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada "kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi" kullanılmıştır. Kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi; ulaşılması kolay, araştırmaya katılmak için gönüllü bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2017). Bu yöntem, ekonomiklik ve zaman açısından avantaj sağlamaktadır (Kılıç, 2013). Araştırmaya Google Formlar aracılığıyla çevrim içi ortamda toplam 525 kişi (130 erkek, 395 kadın) katılmıştır. Google Form aracılığı ile hazırlanan formdaki soruların hiçbiri yarım veya eksik yanıtlanmadığı için herhangi bir veri kaybı olmamıştır. Katılımcıların araştırma kapsamında ihtiyaç duyulan demografik bilgilerine ilişkin veriler tablolar halinde paylaşılmıştır.

Tablo 1

Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	**Kişi Sayısı (n)**	**%**
Kadın	395	75,2
Erkek	130	24,8
Toplam	525	100,0

Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir. Buna göre, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 395'i (%75,2) kadın, 130'u (%24,8) erkektir.

Tablo 2

Çalışma grubunun yaşa göre dağılımı

Yaş	Kişi Sayısı (n)	%	Ortalama ($\bar{x}$)	Standart Sapma (ss)
18-27	161	30,7	23,3	2,5
28-37	235	44,8	32,2	2,8
38-47	98	18,7	41,2	2,7
48-57	23	4,4	51,7	2,9
58 ve üzeri	8	1,5	60,8	3,6
Toplam	525	100,0	32,4	8,7

Çalışma grubunun yaşa göre dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir. Buna göre, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 161'i (%30,7) 18-27 yaş arasında, 235'i (%44,8) 28-37 yaş arasında, 98'i (%18,7) 38-47 yaş arasında, 23'ü (%4,4) 48-57 yaş arasındadır, 8'i (%1,5) 58 yaş ve üzerindedir. Çalışma grubunun genel yaş ortalaması 32,4, standart sapması ise 8,7'dir.

Tablo 3

Çalışma grubunun medeni duruma göre dağılımı

Medeni Durum	Kişi Sayısı (n)	%
Evli	358	68,2
Bekâr	167	31,8
Toplam	525	100,0

Çalışma grubunun medeni duruma göre dağılımı Tablo 3'te gösterilmiştir. Buna göre, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 358'i (%68,2) evli, 167'si (%31,8) bekârdır.

Tablo 4

Çalışma grubunun öğrenim düzeyine göre dağılımı

Öğrenim Düzeyi	Kişi Sayısı (n)	%
İlkokul Mezunu	11	2,1
Ortaokul Mezunu	29	5,5
Lise Mezunu	176	33,5
Ön lisans mezunu	87	16,6
Lisans mezunu	191	36,4
Yüksek lisans mezunu	30	5,7
Doktora mezunu	1	0,2
Toplam	525	100,0

Çalışma grubunun öğrenim düzeyine göre dağılımı Tablo 4'te gösterilmiştir. Buna göre, çalışma grubunu oluşturan katılımcıların 11'i (%2,1) ilkokul mezunu, 29'u (%5,5) ortaokul mezunu, 176'sı (%33,5) lise mezunu, 87'si (%16,6) ön lisans mezunu, 191'i (%36,4) lisans mezunu, 30'u (%5,7) yüksek lisans mezunu, 1'i (%0,2) doktora mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak çalışma grubunu oluşturan yetişkin bireylerin bu çalışma kapsamında ihtiyaç duyulan demografik özelliklerini ve günlük sosyal medya kullanımlarını belirleyebilmek için 6 maddeden oluşan Kişisel Bilgi Formu düzenlenmiştir. Yalnızlık düzeyini belirleyebilmek için 8 maddeden oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Duygu düzenleme stratejilerini belirleyebilmek için 10 maddeden oluşan Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, en çok tercih edilen sosyal medya platformu, günlük sosyal medya kullanım süresini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur.

3.3.2. Duygu Düzenleme Ölçeği: Duygu Düzenleme Ölçeği, Gross ve John tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Gross ve John tarafından 2003 yılında yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı yeniden değerlendirme faktörü için 0,79, bastırma faktörü için ise 0,73 olarak bulunmuştur. 90 gün sonra elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise her iki alt boyut için de 0,69 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması 2015 yılında Eldeleklioğlu ve Eroğlu tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iç tutarlık güvenirlik katsayısı yeniden değerlendirme faktörü için 0,78, bastırma faktörü için 0,73 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise yeniden değerlendirme faktörü için 0,74, bastırma faktörü için ise 0,72 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği'nin bu araştırmadaki iç tutarlık güvenirlik katsayısı yeniden değerlendirme alt faktörü için 0,80, bastırma alt faktörü için 0,68 olarak bulunmuştur.

Ölçek maddeleri "1 (Kesinlikle aynı fikirde değilim)", "4 (Kararsızım)", "7 (Kesinlikle aynı fikirdeyim)" seçenekleri ile derecelendirilmiştir. Ölçek, 7'li likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçek duygu düzenleme incelemelerinde kullanılmaktadır. İki duygu düzenleme stratejisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda ölçeğin iki faktörü bulunmaktadır. 1, 3, 5, 7, 8 ve 10. maddeler, yeniden değerlendirme faktörüne ilişkin maddelerdir. 2, 4, 6 ve 9. maddeler ise bastırma alt boyutuna ilişkin maddelerdir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Alt ölçekten alınan yüksek puanlar, yüksek bastırma veya

yüksek yeniden değerlendirme stratejisi kullanımını göstermektedir. Ölçekten toplam puan alınamamaktadır (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). Ölçeğin yeniden değerlendirme alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 42'dir. Ölçeğin bastırma alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir.

3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu: UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel, Peplau ve Cutrona tarafından 1978 yılında geliştirilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ise 1987 yılında Hays ve DiMatteo tarafından 20 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeğinden türetilmiş, 8 maddelik, yalnızlık düzeyini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması 2010 yılında Swami tarafından yapılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nun iç tutarlık katsayısı 0,83 olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak 60 gün sonra elde edilen test- tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,90 ($p<0,001$) olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %44,5 olduğu, öz değeri 3,56 olan tek faktörlü bir yapının ortaya çıktığı bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nun, Türkçe'ye uyarlama çalışması 2011 yılında Doğan, Akıncı Çötok ve Göçet Tekin tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nun iç tutarlık güvenirlik katsayısının 0,72 olarak elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %36,69 olduğu, öz değeri 2,94 olan tek faktörlü bir yapının ortaya çıktığı bulunmuştur.

UCLA Yalnzlık Ölçeği Kısa Formu'nun bu araştırmadaki iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,87 olarak bulunmuştur.

Ölçek maddeleri "Hiç Uygun Değil (1)", "Uygun Değil (2)". "Uygun (3)", "Tamamen uygun (4)" seçenekleri ile derecelendirilmiştir. Ölçek yalnızlık düzeyini ölçmektedir. 3. ve 6. maddeler, ters kodlanmış maddelerdir. Ters kodlanmış maddelerin dönüşümü yapıldıktan sonra ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek yalnızlık düzeyini göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bursa Uludağ Üniversitesi Etik Kurulundan etik izni alındıktan sonra veri toplama sürecine başlanmıştır. Araştırma verileri Google Formlar aracılığıyla çevrim içi ortamda toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formu çevrim içi form haline dönüştürülmüştür. Daha sonra çevrim içi forma erişimi sağlayan bağlantı, çevrim içi platformlarda (WhatsApp, Telegram, Facebook, E-mail vb.) paylaşılmıştır. Araştırma verileri ilgili çevrim içi platformlarda araştırmanın bağlantı linkini görüp gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen yetişkin bireylerden elde edilmiştir.

Katılımcılar, araştırmanın bağlantı linkine tıkladıklarında araştırma ile ilgili "Bilgilendirilmiş Onam" metni ile ilk olarak karşılaşmaktadırlar. Ardından, "Sosyal Medya Kullanıcısıyım" sorusuna "Evet" cevabı veren katılımcıların araştırmaya devam etmesine izin veren ilgili soru maddesi katılımcıların karşısına çıkmaktadır. Daha sonra katılımcılar, Kişisel Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nun maddeleri ile karşılaşmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan form ve ölçekleri tamamlayan katılımcıların cevapları, katılımcılardan herhangi bir geribildirim olmaksızın çevrim içi sistem aracılığıyla doğrudan araştırmacıya ulaşmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya ilişkin analizlere başlamadan önce araştırma için toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normalliği, toplam veri sayısı 30'un üzerinde olduğundan dolayı Kolmogorov-Smirnov testi ile sınanmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin Kolmogorov-Smirnov testi anlamlı sonuçlanmıştır ($p<0,05$). Bu durum verilerin normal dağılmadığını göstermektedir (Can, 2019).

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayısı sırasıyla çarpıklığın ve basıklığın standart hatasına bölündüğünde elde edilen değerler -1,96 ile +1,96 arasında ise dağılım normal kabul edilir (Can, 2019). Bu araştırmada kullanılan tüm ölçeklere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları sırasıyla basıklık ve çarpıklığın standart hatasına bölündüğünde elde edilen hiçbir sonuç -1,96 ile +1,96 arasında bulunmamıştır.

Normallik varsayımı karşılanmadığı için yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Buna ek olarak araştırma değişkenlerinin, cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Mann-Whitney U testi; yaş ve öğrenim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için ise Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Araştırmaya ilişkin istatistiksel analizler yapılırken SPSS (21.00) programı kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen verilere ilişkin yapılan istatiksel analiz sonuçları tablolar halinde açıklamalar ile birlikte sunulmuştur.

4.1. Yalnızlık Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Yalnızlık değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 5

Yalnızlık değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
0-59 dakika	9	248,50	5	1,337	0,93	
60-119 dakika	45	239,49				
120-179 dakika	155	264,32				
180-239 dakika	133	265,53				
240-299 dakika	71	264,71				
300 dakika ve üzeri	112	267,71				

Tablo 5'teki veriler incelendiğinde bireylerin yalnızlık toplam puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(5)}$=1,33, p>0,05].

4.2. Yalnızlık Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Yalnızlık değişkeninin, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasının incelenmesi için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 6

Yalnızlık değişkeninin, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	130	266,03	34583,50	25281,50	0,79
Kadın	395	262,00	103491,50		

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde erkeklerin yalnızlık puanları ile kadınların yalnızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (U=25281,50, p>0,05).

4.3. Yalnızlık Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Yalnızlık değişkeninin, yaş değişkenine göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 7

Yalnızlık değişkeninin, yaş değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
18-27	161	292,43	4	16,715	0,02*	18-27 ile 38-47
28-37	235	263,21				18-27 ile 58 ve üzeri
38-47	98	223,06				28-37 ile 38-47
48-57	23	261,04				
58 ve üzeri	8	159,19				

*p<0,05

Tablo 7'deki veriler incelendiğinde bireylerin yalnızlık toplam puanlarının, yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır [$\chi^2_{(4)}$=16,71, p<0,05]. Mann-Whitney U Testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda bu farkın, 18-27 ile 38-47; 18-27 ile 58 ve üzeri; 28-37 ile 38-47 yaş grubu kategorisinde saptanmıştır.

Tablo 8

Yalnızlığın, yaşa göre farklılaşmasının kaynağına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları (18-27 ile 38-47 yaş grubu kategorisi için)

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
18-27	161	143,06	23033	5786	0,00031
38-47	98	108,54	10637		

Tablo 8'deki veriler incelendiğinde 18-27 yaş grubundaki bireylerin yalnızlık puanları ile 38-47 yaş grubundaki bireylerin yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (U=5786, p<0,05). Bu farkın, 18-27 yaş grubundaki bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle 18-27 yaş grubunun yalnızlık düzeylerinin, 38-47 yaş grubuna göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 9

Yalnızlığın, yaşa göre farklılaşmasının kaynağına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları (18-27 ile 58 ve üzeri yaş grubu kategorisi için)

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
18-27	161	87,06	14016,50	312,50	0,01
58 ve üzeri	8	43,56	348,50		

Tablo 9'daki veriler incelendiğinde 18-27 yaş grubundaki bireylerin yalnızlık puanları ile 58 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($U=312,50$, $p<0,05$). Bu farkın, 18-27 yaş grubundaki bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle 18-27 yaş grubunun yalnızlık düzeylerinin, 58 ve üzeri yaş grubuna göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 10

Yalnızlığın, yaşa göre farklılaşmasının kaynağına ilişkin yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları (28-37 ile 38-47 yaş grubu kategorisi için)

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
28-37	235	174,45	40996	9764	0,02
38-47	98	149,13	14615		

Tablo 10'daki veriler incelendiğinde 28-37 yaş grubundaki bireylerin yalnızlık puanları ile 38-47 yaş grubundaki bireylerin yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($U=9764$, $p<0,05$). Bu farkın, 28-37 yaş grubundaki bireylerin lehine olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle 28-37 yaş grubunun yalnızlık düzeylerinin, 38-47 yaş grubuna göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

4.4. Yalnızlık Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırma değişkenlerinden olan yalnızlık değişkeninin, medeni duruma göre farklılaşmasının incelenmesi için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 11

Yalnızlık değişkeninin, medeni durum değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	358	258,97	92711	28450	0,37
Bekar	167	271,64	45364		

Tablo 11'deki veriler incelendiğinde evli bireylerin yalnızlık toplam puanlarının bekar bireylerin yalnızlık toplam puanları ile arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (U=28450, p>0,05).

4.5. Yalnızlık Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Yalnızlık değişkeninin, öğrenim düzeyine göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 12

Yalnızlık değişkeninin, öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
İlkokul mezunu	11	238,68	6	3,846	0,70	
Ortaokul mezunu	29	267,47				
Lise mezunu	176	260,58				
Ön lisans mezunu	87	256,14				
Lisans mezunu	191	274,92				
Yüksek lisans mezunu	30	230,00				
Doktora mezunu	1	137,00				

Tablo 12'deki veriler incelendiğinde bireylerin yalnızlık toplam puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(6)}$=3,84, p>0,05].

4.6. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Duygu düzenleme değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Testin sonuçları tablolarda verilmiştir.

Tablo 13

Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
0-59 dakika	9	247,17	5	1,676	0,89	
60-119 dakika	45	254,64				
120-179 dakika	155	262,12				
180-239 dakika	133	253,35				
240-299 dakika	71	273,58				
300 dakika ve üzeri	112	273,60				

Tablo 13'teki veriler incelendiğinde bireylerin duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(5)}$=1,67, p>0,05].

Tablo 14

Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
0-59 dakika	9	309,17	5	1,174	0,95	
60-119 dakika	45	265,33				
120-179 dakika	155	267,19				
180-239 dakika	133	259,85				
240-299 dakika	71	260,68				
300 dakika ve üzeri	112	257,76				

Tablo 14'teki veriler incelendiğinde bireylerin duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(5)}$=1,17, p>0,05].

4.7. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Duygu düzenleme değişkeninin, cinsiyete göre farklılaşmasının incelenmesi için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tablolarda verilmiştir.

Tablo 15

Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	130	269,91	35088	24777	0,55
Kadın	395	260,73	102987		

Tablo 15'teki veriler incelendiğinde erkeklerin duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanlarının kadınların duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanları ile arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (U=24777, p>0,05).

Tablo 16

Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	130	293,12	38106	21759	0,01*
Kadın	395	253,09	99969		

*p<0,05

Tablo 16'daki veriler incelendiğinde erkeklerin duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanlarının kadınların duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanları ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=21759, p<0,05). Bu farkın erkeklerin lehine olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle erkeklerin kadınlara göre duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanlarının daha yüksek olduğu sonucu çıkarılabilmektedir.

4.8. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Duygu düzenleme değişkeninin, yaşa göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Testin sonuçları tablolarda verilmiştir.

Tablo 17

Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, yaşa göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
18-27	161	260,27	4	6,757	0,15	
28-37	235	255,11				
38-47	98	272,23				
48-57	23	280,13				
58 ve üzeri	8	387,50				

Tablo 17'deki veriler incelendiğinde bireylerin duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanlarının, yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(4)}$ =6,75, p>0,05].

Tablo 18

Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun, yaşa göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
18-27	161	256,74	4	4,378	0,36	
28-37	235	261,25				
38-47	98	264,02				
48-57	23	285,07				
58 ve üzeri	8	364,31				

Tablo 18'deki veriler incelendiğinde bireylerin duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanlarının, yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(4)}$ =4,37, p>0,05].

4.9. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Duygu düzenleme değişkeninin, medeni duruma göre farklılaşmasının incelenmesi için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tablolarda verilmiştir.

Tablo 19

Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, medeni durum değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	358	262,72	94053,50	29792,50	0,95
Bekar	167	263,60	44021,50		

Tablo 19'daki veriler incelendiğinde evli bireylerin duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanlarının bekar bireylerin duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanları ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=29792,50, p>0,05).

Tablo 20

Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun, medeni durum değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	358	269,75	96569	27478	0,14
Bekar	167	248,54	41506		

Tablo 20'deki veriler incelendiğinde evli bireylerin duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanlarının bekar bireylerin duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanları ile arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (U=27478, p>0,05).

4.10. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Duygu düzenleme değişkeninin, öğrenim düzeyine göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Testin sonuçları tablolarda verilmiştir.

Tablo 21

Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
İlkokul mezunu	11	315,77	6	5,487	0,48	
Ortaokul mezunu	29	270,64				
Lise mezunu	176	250,63				
Ön lisans mezunu	87	267,06				
Lisans mezunu	191	268,99				
Yüksek lisans mezunu	30	251,18				
Doktora mezunu	1	495,50				

Tablo 21'deki veriler incelendiğinde bireylerin duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(6)}$ =5,48, p>0,05].

Tablo 22

Duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun, öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
İlkokul mezunu	11	252,77	6	3,185	0,79	
Ortaokul mezunu	29	281,45				
Lise mezunu	176	273,53				
Ön lisans mezunu	87	252,06				
Lisans mezunu	191	260,62				
Yüksek lisans mezunu	30	237,60				
Doktora mezunu	1	155,00				

Tablo 22'deki veriler incelendiğinde bireylerin duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu toplam puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(6)}$=3,18, p>0,05].

4.11. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasının incelenmesi için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 23

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	130	224,24	29151,50	20636,50	0,001*
Kadın	395	275,76	108923,50		

*p<0,05

Tablo 23'teki veriler incelendiğinde erkeklerin günlük sosyal medya kullanım süresinin kadınların günlük sosyal medya kullanım süresi ile arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (U=20636,50, p<0,05). Bu farkın kadınların lehine olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle kadınların erkeklere göre günlük sosyal medya kullanım süresinin daha yüksek olduğu sonucu çıkarılabilmektedir.

4.12. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin, yaş değişkenine göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 24

Günlük sosyal medya kullanım süresinin yaş değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
18-27	161	268,98	4	7,093	0,13	
28-37	235	261,06				
38-47	98	264,38				
48-57	23	281,09				
58 ve üzeri	8	130,75				

Tablo 24'teki veriler incelendiğinde bireylerin günlük sosyal medya kullanım süresinin, yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(4)}$=7,09, p>0,05].

4.13. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin, medeni duruma göre farklılaşmasının incelenmesi için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 25

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin medeni durum değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evli	358	257,63	92230,50	27969,50	0,22
Bekar	167	274,52	45844,50		

Tablo 25'teki veriler incelendiğinde evli bireylerin günlük sosyal medya kullanım süresinin bekar bireylerin günlük sosyal medya kullanım süresi ile arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (U=27969,50, p>0,05).

4.14. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin, öğrenim düzeyine göre farklılaşmasının incelenmesi için Kruskal-Wallis H Testi yapılmıştır. Testin sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 26

Günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
İlkokul mezunu	11	224,36	6	10,273	0,11	
Ortaokul mezunu	29	221,36				
Lise mezunu	176	272,15				
Ön lisans mezunu	87	285,87				
Lisans mezunu	191	261,43				
Yüksek lisans mezunu	30	211,73				
Doktora mezunu	1	132,00				

Tablo 26'daki veriler incelendiğinde bireylerin günlük sosyal medya kullanım süresinin, öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır [$\chi^2_{(6)}$=10,27, p>0,05].

BEŞİNCİ BÖLÜM
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde, yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmasının incelenmesi amacıyla yapılan araştırmanın sonuçları literatür doğrultusunda tartışılmıştır ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Yalnızlık Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; yalnızlık değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç; günlük sosyal medya kullanım süresindeki değişimin, yalnızlık toplam puanlarında farklılaşma sağlamadığı şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi yalnızlık değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Yukay Yüksel ve diğerlerinin (2020) yürüttüğü çalışmada genç yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin buna ek olarak ilgili değişkenlerin bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum ve günlük sosyal medya kullanım süresi) göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesini amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde yalnızlık düzeyinin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmasını direkt inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu destekleyen benzer araştırmalar mevcuttur. Eldeleklioğlu ve Vural Batık (2013) tarafından yapılan çalışmada devlet liselerinde öğrenim gören 15 ile 18 yaş aralığındaki ergenlerin internete ilişkin bağımlılıklarının; bazı değişkenlerle (cinsiyet, akademik başarı, internete girilen süre, yalnızlık ve utangaçlık) ilişkili olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının, internet kullanım süresine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak internet kullanım süresinin internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Öte yandan yalnızlık değişkeninin ise internet bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileri bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde yalnızlık düzeyinin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmasını direkt inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu desteklemeyen benzer araştırmalar mevcuttur. Savcı ve Aysan'ın (2016) çalışmasında dürtüsellik, sosyal medya kullanımı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sosyal medya kullanımı (günlük kullanım kastedilmemektedir) ile yalnızlık arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Tohumcu ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon ve internet bağımlılığının benlik

saygısı değişkeni ve yalnızlık ile arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna ek olarak internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cengiz ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yalnızlık ve iletişim becerilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Wang (2021) tarafından yapılan çalışmada ebeveynler arası çatışmaların, ebeveyn-ergen ilişkilerinin ve ergenlerdeki yalnızlığın; çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerdeki yalnızlık düzeylerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Yalnızlık Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; yalnızlık değişkeninin, cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. İlgili sonuç; cinsiyet değişkenindeki değişimin; yalnızlık ölçeği toplam puanlarında farklılaşma sağlamadığı şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi yalnızlık değişkeninin, cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Çakır ve Çakır (2011) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık ve televizyon kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. Poyraz ve Şanlı (2021) tarafından yapılan çalışmada Türkiye'de bulunan uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde Yelpaze (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın ve bilişsel esnekliğin, uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde yordayıcı etkilerinin olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Aynı araştırmada yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da çalışılmıştır. Araştırmada uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ibáñez-del Valle ve diğerlerinin (2022) yaptığı çalışmada duygusal yalnızlık düzeyleri ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır.

Literatüre bakıldığında yalnızlık değişkeninin, cinsiyet değişkenine göre farklılaştığına işaret eden çalışmalar da vardır. Çakıcı Eş ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde öğrenim gören öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık ile kaygı

düzeylerini incelemek amaçlanmıştır. Aynı araştırmada yalnızlık değişkeninin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre (kadınların lehine) anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Tezel Şahin ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada okul öncesi öğrenime devam eden öğrencilerin ebeveyn-çocuk ilişkisi ile yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yalnızlık değişkeninin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin, erkek grubu lehine olmak üzere cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Suárez-Relinque ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada duygusal yalnızlık, intihar düşüncesi ve cinsiyet temelli aleksitimi gelişimi ile çocuktan ebeveyne şiddete katılım değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada duygusal yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, kız grubunun puanlarının, erkek grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

5.3. Yalnızlık Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; yalnızlık değişkeninin, yaşa göre anlamlı farklılaştığı saptanmıştır. İlgili sonuç; yaştaki değişimin, yalnızlık ölçeği toplam puanlarında farklılaşma sağlayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi yalnızlık değişkeninin, yaş değişkenine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Hajek ve König (2022) tarafından yapılan çalışmada iklim kaygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal izolasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yalnızlık düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık değişkeninin kategorize edilen tüm yaş gruplarına göre (18-29, 30-49, 50-64, 65-74 yaş grupları arasında) anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Wang ve diğerlerinin (2023) çalışmasında yaş ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaştığı saptanmıştır. Yaş değişkeni ile yalnızlık arasında 47 yaşında zirveye ulaşan ters U şeklinde bir ilişki bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında yalnızlık değişkeninin, yaş değişkenine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Çakır ve Çakır (2011) tarafından yapılan çalışmada televizyon kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada yalnızlık düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyinin, yaş değişkenine göre farklılaşmadığı

tespit edilmiştir. Arslan ve diğerleri (2022) tarafından yapılan, onkoloji hastalarının yalnızlık ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği ilgili çalışmada yalnızlık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

5.4. Yalnızlık Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; yalnızlık değişkeninin, medeni duruma göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç; medeni durumdaki değişimin; yalnızlık ölçeği toplam puanlarında farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi yalnızlık değişkeninin, medeni duruma göre anlamlı farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Arslan ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada onkoloji hastalarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada yalnızlık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyi değişkeninin medeni duruma göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde yalnızlık değişkeninin, medeni durum değişkenine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Delgado Losado ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada ileri yetişkinlerde yalnızlığın sağlık durumları üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada yalnızlık düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Aynı araştırmada dul katılımcıların daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Ibáñez-del Valle ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada duygusal yalnızlık düzeyleri ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerine ilişkin toplam puanların medeni duruma göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Boşanmış bireylerin yalnızlık düzeylerine ilişkin toplam puanlarının; evli ve dul bireylerin toplam puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Polat ve Geçici (2020) tarafından yapılan çalışmada ileri yetişkinlerin algıladığı yalnızlık düzeyi ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yalnızlık düzeyinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Araştırmada bekarların, evlilere göre daha yüksek düzeyde yalnızlık puanlarının olduğu bulunmuştur.

5.5. Yalnızlık Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; yalnızlık değişkeninin, öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç; öğrenim düzeyindeki değişimin; yalnızlık ölçeği toplam puanlarında farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi yalnızlık değişkeninin, öğrenim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Çakır ve Çakır (2011) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık ve televizyon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Aynı araştırmada yalnızlık düzeylerinin öğrenim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Purtaş ve Yirci (2022) tarafından yapılan çalışmada okul idarecilerinin genel yalnızlık düzeyleri ve iş yaşamına ilişkin yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı araştırmada hem genel hem de iş yaşamı yalnızlık düzeyleri öğrenim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaşmamıştır.

Literatür incelendiğinde yalnızlık değişkeninin, öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Durón-Reyes ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmada Meksikalı ileri yetişkinlerde yalnızlık, sosyal izolasyon ve günlük bilişsel işlev arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı araştırmada yalnızlık düzeylerinin öğrenim düzeyine göre farklılaşması da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyinin öğrenim düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Öğrenim düzeyi yükseldikçe yalnızlık ölçeğinden elde edilen toplam puanlarda azalma bulunmuştur. Yang ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık ve öznel iyi oluş değişkeni arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmada yalnızlık düzeyinin öğrenim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin öğrenim düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Yalnızlık düzeylerinin, öğrenim düzeyinin daha düşük olduğu gruplarda anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Arslan ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada onkoloji hastalarında algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırmada yalnızlık düzeyinin öğrenim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaştığı saptanmıştır. Özellikle öğrenim düzeyinin lise ve üzerine çıktıkça yalnızlık ölçeği toplam puanlarının azaldığı bulunmuştur. Polat ve Geçici (2020) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık düzeyi ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aynı araştırmada yalnızlık düzeyinin

öğrenim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerinin, öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Öğrenim düzeyi arttıkça yalnızlık ölçeği toplam puanlarının azaldığı bulunmuştur.

5.6. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; duygu düzenleme değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç; günlük sosyal medya kullanım süresindeki değişimin; duygu düzenlemenin her iki alt boyutundan elde edilen puanlarda farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde direkt olarak duygu düzenleme değişkeninin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu destekleyen benzer çalışmalar mevcuttur. Bekiroğlu ve Şahin (2022) tarafından yapılan çalışmada çeşitli değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda genel ruh durumu değişkeninin, sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile arasında ilişki bulunmamıştır. Üstdağ (2022) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Literatüre bakıldığında direkt duygu düzenleme değişkeninin, günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre farklılaşmasını inceleyen çalışmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu desteklemeyen benzer çalışmalar mevcuttur. Şenel ve Çakmak Tolan (2022) tarafından yapılan çalışmada ergenlerdeki internet bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada internet bağımlılık düzeyi ile içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olan duygu düzenleme değişkenleri arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sağar (2022) tarafından yapılan çalışmada çeşitli değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme değişkeninin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir düzeyde yordadığı bulunmuştur. Eldeleklioğlu ve Vural Batık'ın (2013) çalışmasında çeşitli değişkenlerin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda internet kullanım süresi ile utangaçlık değişkeninin, internete ilişkin bağımlılığı pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı yordadığı tespit edilmiştir. Aras (2022) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu

düzenleme güçlüğü ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

5.7. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; duygu düzenleme değişkeninin yeniden değerlendirme alt boyutunun, cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı buna ek olarak duygu düzenleme değişkeninin bastırma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı saptanmıştır. Bu sonuç; cinsiyet değişkenindeki değişimin; yeniden değerlendirme alt boyutu toplam puanlarında farklılaşma sağlamayabileceği ancak bastırma alt boyutu toplam puanlarında farklılaşma sağlayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi duygu düzenleme değişkeninin, cinsiyete göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Ekin ve Çebi (2021) tarafından yapılan çalışmada sağlıklı ileri yetişkin bireylerde duygu düzenlemenin çeşitli değişkenlerle (bilişsel rezerv ve duygu durumu) arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme ölçeğinin her iki alt boyutundan toplanan puanlar, cinsiyete göre anlamlı farklılaşmamıştır. Seçim (2020) tarafından yapılan araştırmada bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlık üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmanın ilgili bulgusundan farklı olarak Gün ve diğerleri (2020) tarafından yapılan duygu düzenleme ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Aynı araştırmada bastırma alt boyutunun ise cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Akyüz ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme değişkeni ve karar verme becerileri ilişkisinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme ölçeğinin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmamıştır. Brandão ve diğerleri (2023) tarafından yapılan, duygu düzenlemenin çeşitli değişkenler arasındaki ilişkide üstelendiği aracılık rolünün incelendiği çalışmada ise duygu düzenlemenin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir.

5.8. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; duygu düzenleme değişkeninin hem yeniden değerlendirme alt boyutunun hem de bastırma alt boyutunun, yaşa göre anlamlı olarak

farklılaşmadığı saptanmıştır. İlgili sonuç; yaştaki değişimin; hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutu toplam puanlarında farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi duygu düzenleme değişkeninin, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Çakır ve Ertem (2021) tarafından yapılan çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanılı çocuk veya ergene sahip annelerin ebeveyn tutumu ve duygu düzenleme durumları ile arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin her iki alt boyutunun, yaşa göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Erdem ve Denizli (2022) tarafından yapılan çalışmada bilişsel duygu düzenleme ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik doğum sırası arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır. Bu araştırmanın ilgili bulgusundan farklı olarak Pimentel ve Pereira (2022) tarafından çalışanların duygu düzenleme ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada duygu düzenlemenin yaşa göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Yaş grubu yükseldiğinde ilgili yaş grubunda duygu düzenlemenin azaldığı bulunmuştur.

5.9. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; duygu düzenleme değişkeninin hem yeniden değerlendirme alt boyutunun hem de bastırma alt boyutunun medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç; medeni durum değişkenindeki değişimin; hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutu toplam puanlarında farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi duygu düzenleme değişkeninin, medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmanın ilgili bulgusuna paralel olarak Yaşa (2019) tarafından yapılan, sağlık çalışanlarına ilişkin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz anlayış düzeyi değişkenlerinin, anksiyete düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada bilişsel duygu düzenleme düzeyi değişkeninin medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Özışık (2019) tarafından gemi bakım ve onarım çalışmalarında görev yapan çalışanlarda duygu düzenleme stratejileri, stres ve stresin oluşturduğu etkileri incelemek amacıyla yapılan çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin, medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Önay (2023) tarafından yapılan, ana okulu öğretmenlerinin duygu düzenleme ve sınıf yönetimi becerileri değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada duygu

düzenlemenin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutunun, medeni duruma göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu araştırmanın ilgili bulgusundan farklı olarak Çakır ve Ertem (2021) tarafından yapılan çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanılı çocuk veya ergene sahip annelerin ebeveyn tutumu ve duygu düzenleme durumu değişkenleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin her iki alt boyutunun, medeni duruma göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının evli anneler olduğu saptanmıştır.

5.10. Duygu Düzenleme Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; duygu düzenleme değişkeninin hem yeniden değerlendirme alt boyutunun hem de bastırma alt boyutunun öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç; öğrenim düzeyi değişkenindeki değişimin; hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutu toplam puanlarında farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucunda olduğu gibi duygu düzenleme değişkeninin, öğrenim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmanın ilgili bulgusuna paralel olarak Özışık (2019) tarafından duygu düzenleme stratejileri, stres ve stresin etkileri üzerine yapılan çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin, öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Çakır ve Ertem (2021) tarafından yapılan çalışmada yaygın anksiyete bozukluğu tanılı çocuk veya ergene sahip annelerin ebeveyn tutumu ve duygu düzenleme durumu değişkenleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutunun, öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ekin ve Çebi (2021) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenlemenin çeşitli değişkenlerle (bilişsel rezerv ile duygu durumu) arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutunun öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Alilou ve diğerleri (2022) tarafından yapılan duygu düzenlemenin çeşitli değişkenler arasındaki ilişkide olan aracı rolünü incelemenin amaçlandığı çalışmada duygu düzenlemenin, öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Önay (2023) tarafından duygu düzenleme ve sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada duygu düzenlemenin hem yeniden değerlendirme hem de bastırma alt boyutlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

5.11. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Bu sonuç; cinsiyet değişkenindeki değişimin, günlük sosyal medya kullanım süresinde farklılaşma sağlayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu destekleyen benzer araştırmalar mevcuttur. Balcı ve Gölcü (2020) tarafından yapılan çalışmada sosyal medyada kendini açma düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda günlük sosyal medya kullanım sürelerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların, erkeklere göre günlük sosyal medya kullanım sürelerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına paralel olarak kadın katılımcıların, erkeklere göre günlük sosyal medya kullanım sürelerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Baş ve Diktaş'ın (2020) çalışmasında sosyal bilgiler bölümü öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılıkları incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre sosyal medyaya ilişkin bağımlılıklarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bozkurt ve Bozkurt (2022) tarafından yapılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılık düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

. Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu desteklemeyen benzer araştırmalar mevcuttur. Balcı ve Gargalık (2020) tarafından yapılan çalışmada narsisistik kişilik özellikleri ve sosyal medya kullanımı değişkenleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda günlük sosyal medya kullanım süresinin, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

5.12. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin yaşa göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır. İlgili sonuç; yaş değişkenindeki değişimin; günlük sosyal medya kullanım süresinde farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde

yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin yaşa göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu destekleyen benzer araştırmalar mevcuttur. Bilgilier (2018) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı değişkenleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının, yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin yaşa göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu desteklemeyen benzer araştırmalar mevcuttur. Zia ve Malik (2019) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya kullanımı, yaş, içe dönüklük ve narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımının, yaş değişkeni ile anlamlı ve negatif yönlü olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle yaş arttığında sosyal medya kullanımı azalmaktadır. Çalış (2020) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya kullanımının sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada sosyal medya kullanımı ile yaş arasında anlamlı, negatif yönlü, orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bir başka deyişle yaş artarken sosyal medya kullanımı azalmaktadır. Işık (2022) tarafından yapılan çalışmada evli katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerinin çeşitli değişkenlerle (evlilik uyumu ve iletişim becerileri) arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanım düzeylerinin yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. 18-35 yaş aralığındaki katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerinin, 46 yaş ve üzerindeki katılımcılara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

5.13. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin, medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç; medeni durum değişkenindeki değişimin, günlük sosyal medya kullanım süresinde farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin medeni durma göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu destekleyen benzer araştırmalar mevcuttur. Bilge ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının, anne ve baba medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin medeni durma göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu desteklemeyen benzer araştırmalar mevcuttur. Sağar'ın (2019) çalışmasında yetişkin bireylerdeki sosyal medya bağımlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığına ilişkin uygulanan ölçekten alınan toplam puanların, medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Boşanmış katılımcıların, evli katılımcılara göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çerçi ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada COVID-19 döneminde sosyal medya kullanımı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda günlük sosyal medya kullanımının, medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bekarların, evli katılımcılara göre sosyal medyada günlük olarak daha çok vakit geçirdikleri saptanmıştır. Karagöl (2023) tarafından yapılan çalışmada kadınlarda cinsel sıkıntı düzeyi ve sosyal medya kullanımı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımının, medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Boşanmış-dul katılımcıların, evli ve bekar katılımcılara göre daha fazla sosyal medya kullandıkları saptanmıştır.

5.14. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkeninin, Öğrenim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgularda; günlük sosyal medya kullanım süresi değişkeninin öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç; öğrenim düzeyi değişkenindeki değişimin; günlük sosyal medya kullanım süresinde farklılaşma sağlamayabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin öğrenim düzeyine göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu destekleyen benzer araştırmalar mevcuttur. Çayırlı'nın (2017) çalışmasında sosyal medya kullanım özelliklerinin çeşitli değişkenler ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımının, öğrenim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Işık'ın (2022) çalışmasında evli katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerinin çeşitli değişkenlerle (evlilik uyumu ve iletişim becerileri) arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanım düzeylerinin öğrenim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde direkt olarak günlük sosyal medya kullanım süresinin öğrenim düzeyine göre farklılaşmasını inceleyen araştırmalar oldukça azdır. Ancak çalışmanın bu sonucunu desteklemeyen benzer araştırmalar mevcuttur. Demir (2019) tarafından yapılan

çalışmada kişisel iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkinin ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların eğitim düzeylerinin azaldıkça sosyal medya bağımlılıklarının arttığı saptanmıştır.

Sonuç olarak, bu araştırmada yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında ise yalnızlık ve duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Günlük sosyal medya kullanım süresinin fazla olması, internet dolayısıyla sosyal medya bağımlığının sadece bir belirtisidir. Oysa sosyal medya veya internet bağımlılığının pek çok belirtisi vardır. Bundan dolayı araştırma değişkenleri, günlük sosyal medya kullanımına göre farklılaşmamış olabilir. Araştırma değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisine bakılsaydı farklı sonuçlar ortaya çıkabilirdi. Bu araştırmada, yalnızlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. 18-27 yaş grubunun yalnızlık düzeylerinin, 38-47 yaş grubu ile 58 yaş ve üzerine göre anlamlı olarak yüksek çıkması 18-27 yaş grubundaki bireylerin nişanlı, eş ve iş arkadaşlıklarından yoksun olma, sosyal çevrelerinin çeşitli sebeplerle değişime uğraması gibi durumlardan kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırmada duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin bastırma alt ölçeği toplam puanlarının kadınlarınkine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunda özellikle korku ve üzüntü gibi toplum tarafından erkeğe atfedilmeyen, erkeği zayıf olarak niteleyebilecek duyguların erkek bireyler tarafından davranışsal olarak bastırılıyor olması etkili olabilir. Günlük sosyal medya kullanım süresinin cinsiyete göre farklılaşması kapsamında kadınların, erkeklere göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeleri, Türkiye'de kadınların iş gücüne katılımlarının erkeklere göre daha az olmasından dolayı olabilir. Çünkü kadınların, sosyal medya uygulamalarına girebilmek için erkeklere göre daha fazla zamanı olabilir. Yalnızlığın cinsiyet, medeni durum ve öğrenim düzeyine göre farklılaşmamasında ilgili kategorilerdeki kişilerin sosyal ilişkilerinin niceliksel veya niteliksel açıdan önemli derecede farklılaşmaması etkili olabilir. Duygu düzenlemenin yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyine göre farklılaşmaması, ilgili kategorilere mensup bireylerin nerede, ne zaman, hangi duyguları, nasıl hissetmeleri gerektiği konusunda toplumsal normların olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Günlük sosyal medya kullanım süresinin yaş, medeni durum ve öğrenim düzeyine göre farklılaşmamasının sebebi ilgili kategorideki bireylerin sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde kullanmamaları olabilir.

5.15. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre daha sonraki çalışmaları yürütecek araştırmacılar ve uygulayıcılar için şunlar önerilmektedir:

5.15.1. Araştırmacılar İçin Öneriler: Araştırmada olasılığı bilinmeyen örnekleme yöntemlerinden kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bundan dolayı çalışma grubu, çalışma evrenini yeterince temsil edemeyebilir. Daha sonraki araştırmalarda çalışma grubunun, çalışma evrenini daha güçlü temsil edebilmesi için olasılığı bilinen örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme yöntemi kullanılması önerilmektedir. Türkiye'nin bölgelerinde yaşayan nüfusun yüzdelik değerine göre çalışma grubu oluşturulabilir.

Bu araştırmanın çalışma grubunu yetişkin bireyler oluşturduğundan dolayı daha sonraki araştırmalarda çalışma grubunda ergenlik veya çocukluk çağındaki katılımcılara da yer verilmesi önerilmektedir.

Günlük sosyal medya kullanım süresi, yalnızlık ve duygu düzenlemenin farklı değişkenler (kendine zarar verme davranışı, narsisizm, içe-dışa dönüklük) ile ilişki kurularak da incelenmesi önerilmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgularda 18-27 yaş grubunun 38-47 ve 58 ve üzeri yaş grubuna göre; 28-37 yaş grubunun ise 38-47 yaş grubuna göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olmasından dolayı daha sonraki çalışmalarda ilgili yaş gruplarındaki katılımcılarla yalnızlığın nedenleri hakkında nitel araştırma yöntemleri kullanılarak farklı bir çalışma yapılması önerilmektedir.

5.15.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler: Araştırmada elde edilen bulgularda 18-27 yaş grubunun 38-47 ve 58 ve üzeri yaş grubuna göre; 28-37 yaş grubunun ise 38-47 yaş grubuna göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. İlgili yaş gruplarında yalnızlığın beraberinde getirebileceği ruhsal sorunlarla mücadele kapsamında ilgili uzmanlarca önleyici ruh sağlığı müdahale çalışmaları planlanabilir.

Bu araştırmada erkeklerin duygu düzenlemenin bastırma alt ölçeğinden aldıkları puanların kadınlarınkine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu kapsamda erkek bireylerin duygularını tanıyabilme ve onları sağlıklı bir biçimde ifade edebilme konusunda ilgili uzmanlarca toplumsal farkındalığı artırıcı faaliyetler planlanabilir.

Kaynakça

Aarts, S., Peek, S. T. M. & Wouters, E. J. M. (2014). The relation between social network site usage and loneliness and mental health in community-dwelling older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 30*(9), 942-949. https://doi.org/10.1002/gps.4241

Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeli'ne göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Akçay Bekiroğlu, H. ve Şahin, E. (2022). Kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve genel ruh durumu ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde analizi. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi, 17*(58), 691-720. https://doi.org/10.14783/maruoneri.1078185

Akdemir, A. ve Gündüz, B. (2022). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi. *Eğitim ve Bilim, 47*(209), 311-334. http://dx.doi.org/10.15390/EB.2022.9048

Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne, 5*(9), 71-88. doi:10.7816/nesne-05-09-04

Akyıl, M. Ş., Alkan Demetoğlu, G., Çevik Akyıl, R. & Talay Çevlik, E. (2020). Investigation of alexithymia, anxiety and loneliness state in bruxism patients. *Meandros Medical and Dental Journal, 21,* 182-189. doi:10.4274/meandros.galenos.2020.85547

Akyüz, A., Karaçam, A., Tunç, A. Ç., & Özdemir, A. S. (2022). Examınatıon of The Relationship Between Emotion Regulation And Decision-Making Skills of Orienteering Athletes. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, *13*(8), 2068-2071. https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S08.256

Alilou, M. M., Pak, R. & Alilou, A. M. (2022). The mediating role of coping strategies and emotion regulation in the relationship between pain acceptance and pain-related anxiety. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 29,* 977-990. https://doi.org/10.1007/s10880-022-09863-y

Allahverdi, H., Nalbantçılar, S. C. ve Tınaz, P. (2021). Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan özel eğitim sınıfı ve kaynaştırma öğrencileri ile normal gelişim gösteren öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, *50*(232), 121-131. https://doi.org/10.37669/milliegitim.733849

Almarzouki, A.F., Alghamdi, R.A., Nassar, R., Aljohani, R.R., Nasser, A., Bawadood, M. & Almalki, R.H. (2022). Social media usage,working memory and depression: an experimental ınvestigation among university students. *Behavioral Sciences, 12,* 1-14. https://doi.org/10.3390/bs12010016

Apaydın Demirci, Z., Arslan, E. ve Temel, M. (2020). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme ve kişiler arası problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18*(2), 910-925. https://doi.org/10.37217/tebd.714803

Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Arslan, A., Batmaz, M. ve Gezgin Yazıcı, H. (2022). Onkoloji hastalarında yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *Van Tıp Dergisi, 29*(2), 168-176. doi:10.5505/vtd.2022.26529

Arslankara, V. B. ve Usta, E. (2019). Lise öğrencilerinin sanal ortamlardaki güven durumları ile sanal yalnızlıklarının sanal risk algısı bağlamında incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi, 5*, 288-301. https://dx.doi.org/10.30855/gjes.2019.os.01.016

Ateş, B. ve Sağar M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde özyeterliğin yordayicisi olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlik. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,13*(3), 679 - 695. doi:10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i3006

Aung, K., Nurumal, M. S., & Bukhari, W. N. S. W. (2017). Loneliness among elderly in nursing homes. *International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled*, *2*, 72-78. https://www.researchgate.net/publication/323218391_Loneliness_among_elderly_in_Nursing_homes/'dan alınmıştır.

Aydın, M., & Kutlu, F. Y. (2021). The effect of group art therapy on loneliness and hopelessness levels of older adults living alone: A randomized controlled study. *Florence Nightingale J Nurs*, *29*(3), 271-284. https://doi.org/10.5152/FNJN.2021.20224

Aydoğdu, F. ve Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 2*(3), 219-230. https://doi.org/10.47793/hp.810850

Bakalım, O. ve Muyan Yılık M. (2020). Yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rolü. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi,* (50), https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/58469/746407'dan alınmıştır.

Bakar Kahraman, B. ve Kızılay Çankaya, P. (2020). Kendine zarar verme davranışı olan erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve başa çıkma tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 349-358. doi:10.5455/apd.70047

Balcı, A. S., Kolaç N., Köse, M., Öğüt Düzen, K. & Safa, İ. (2022). Effect of group reminiscence therapy on the loneliness, depression and life satisfaction of the elderly in the nursing homes. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13*(3), 394-399. https://doi.org/10.31067/acusaglik.1032196

Balcı, Ş. ve Arsal Gölcü, A. (2020). Sosyal medyada kendini açma: Öz saygı, güven ve algılanan faydanın etkinliği üzerine bir inceleme. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *16*(27), 116-149. https://doi.org/10.26466/opus.669190

Balcı, Ş. ve Gargalık, E. (2020). Narsisistik kişilik özellikleri ile sosyal medya kullanımı arasında bir bağlantı var mı?. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *44*, 125-140. https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61826/925077/'dan alınmıştır.

Barsade, S. G., & Gibson, D. E. (2007). Why does affect matter in organizations?. *Academy of Management Perspectives*, *21*(1), 36-59. https://doi.org/10.5465/amp.2007.24286163

Baş, K. ve Diktaş, A. (2020). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(1), 193-207. https://doi.org/10.17679/inuefd.563544

Başer, F., Türkmenoğlu, G. ve Çil, B. (2016). Hizmet sektöründe çalışan büro personelinin sosyal medya kullanımı ve iş doyumu. *Sosyal Bilimler Dergisi, 48,* 1-18. https://dergipark.org.tr/en/pub/dpusbe/issue/26800/283157

Bekiroğlu, H. ve Şahin, E. (2022). Kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve genel ruh durumu ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde analizi. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi 17*(58), 691-720. https://doi.org/10.14783/maruoneri.1078185

Bilge, Y. & Sezgin, E. (2020). Mediator role of mothers personality traits and attachment styles in the relationship between mother and child emotion regulation. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *21*(3), 310-318. https://doi.org/10.5455/apd.65836

Bilge, Y., Baydili, K., ve Göktaş, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık*

Dergisi, *21*(3), 223-235. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1173495/'dan alınmıştır.

Bilgilier, H. A. S. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi, 5*(4), 351-369. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.420632

Borawski, D. & Nowak, A. (2022). As long as you are self-compassionate, you will never walk alone. The interplay between self-compassion and rejection sensitivity in predicting loneliness. *International Journal of Psychology*, *57*(5), 621-628. https://doi.org/10.1002/ijop.12850

Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K. & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19,* 1-18. https://doi.org/10.3390/ijerph192214831

Bozkurt, İ. ve Bozkurt, Ö. (2022). Covid-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi, 23*(2), 181-190. https://doi.org/10.51982/bagimli.987234

Bozkurt, İ. ve Bozkurt, Ö. (2022). Covıd-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi, 23*(2), 181-190. https://doi.org/10.51982/bagimli.987234

Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J. & Nunes, O. (2023). Attachment orientations and family functioning: The mediating role of emotion regulation. *The Journal of Psychology, 157*(1), 1-12. https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2128284

Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., & Nunes, O. (2022). Attachment orientations and family functioning: The mediating role of emotion regulation. *The Journal of Psychology*, *157*(1), 1-12. https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2128284

Buck, R. (1990). Mood and emotion: A comparison of five contemporary views (book). *Psychological Inquiry*, *1*(4), 330-336. doi:10.1207/s15327965pli0104_15

Büyükdemirci, H. İ. ve Ercoşkun, Ö. (2017). Coğrafi tabanlı sosyal medya kullanımı: Ankara'da en çok yer bildirimi yapılan kahve mekânları. *Journal of Architectural Sciences and Applications*, *2*(1), 33-54. doi:10.30785/mbud.337210

Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi.* Pegem.

Carmack, C. & Rodriguez, L. (2020). Social media usage as a correlate of stı risk-related sexual behavior on the college campus: Moderating effects of gender. *Current Psychology, 39,* 1696–1704. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9869-8

Cengiz, R. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *8*(8-3), 318-333. https://doi.org/10.33468/sbsebd.229

Cengiz, R., Çakır, G. ve Işık, U. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 8*(3), 318-333. doi:10.33468/sbsebd.229

Cenkseven Önder, F. ve Yılmaz, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün yordayicisi olarak öz-duyarlik. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 29*(4), 168-182. https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746

Cesur Soysal, G. (2021). Uzamış yas: Ayrılma-bireyleşme süreçleri ve duygu düzenleme güçlüğü temelinde bir inceleme. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 8*(2), 221 – 240. doi:10.31682/ayna.716004

Chattoraj, T. & Srivastava, A. (2022). The role of mindfulness in cognitive emotion regulation and thought suppression. *Indian Journal of Positive Psychology, 13*(4), 386-393. Retrieved from https://www.proquest.com/openview/039d0b79530662479540563a33e993cf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032133.

Chen, L., Liu, X.,Weng, X., Huang, M.,Weng, Y., Zeng, H., Li, Y., Zheng, D. & Chen, C. (2023). The emotion regulation mechanism in neurotic individuals: The potential role of mindfulness and cognitive bias. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*, 1-16. https://doi.org/10.3390/ ijerph20020896

Correa, T., Hinsley, A. W. & De Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior, 26*(2), 247-253. https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003

Curun, F., Beydoğan Tangor, B. ve Çolakoğlu Kaya, E. (2020). Olumlu/ olumsuz duygulanım ve özgün kişilik: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology, 40*(2), 599–623. doi:10.26650/SP2020-0022

Çakıcı Eş, A., Öneri Uzun, G. & Güldal Kan, Ş. (2020). Investigation of loneliness and anxiety processes of university students. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, *2*(2), 68-74. https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.02.10

Çakır, Ö. ve Ertem, M. (2021). Yaygın anksiyete bozukluğu tanılı çocuk/ergenlerin annelerinin ebeveyn tutumu ile duygu düzenleme durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi, 31(1), 16-25. doi:10.5222/terh.2021.17363

Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*, *7*(1), 131-147. https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19023/200598/'dan alınmıştır.

Çakmak Tolan, Ö., Tümer, S. B., ve Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan sosyal destek ve bilişsel duygu düzenleme ile duygusal tepkisellik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 82-106. doi:10.47793/hp.1055988

Çalış, M. (2020). *Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Çayırlı, E. (2017). *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi, İstanbul.

Çerçi, Ü. Ö., Canöz, N., ve Canöz, K. (2020). Covid-19 krizi döneminde bilgilenme aracı olarak sosyal medya kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 184-198. https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61826/925088/'dan alınmıştır.

Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örneklemi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *7*(5), 170-189. https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/54658/733121/'dan alınmıştır.

Çetin, O. I. ve Kumkale, İ. (2016). Sosyal medya kullanım düzeyi ve satın alma niyeti arasındaki ilişkide faydacı motivasyonun aracı etkisi. *Balkan and Near Eastern Journal of Social Sciences*, *2*(4), 90-101. http://www.ibaness.org/bnejss/2016_02_04/010_cetin_kumkale_new.pdf/'dan alınmıştır.

Dağlı, H. ve Dağlıoğlu, H. E. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, *10*(3), 1020-1046. https://doi.org/10.30703/cije.799698

Dantas, R. M., Aftab, H., Aslam, S., Majeed, M. U., Correia, A. B., Qureshi, H. A. & Lucas, J. L. (2022). Empirical ınvestigation of work-related social media usage and social-related social media usage on employees'work performance. *Behavioral Sciences, 12,* 1-17. https://doi.org/10.3390/bs12080297

David Vilker, R. J. (2000). *Duygu sosyalleşmesinin ve bağlanmanın yetişkin duygu organizasyonuna ve düzenlemesine katkısı* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Long Island University, Brooklyn.

Delgado Losada, M. L., Bouhaben, J., Arroyo Pardo, E., Aparicio, A. & López Parra, A. M. (2022). Loneliness, depression, and genetics in the elderly: Prognostic factors of a worse health condition?. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 1-29. https://doi.org/10.3390/ijerph192315456

Delgado Losada, M. L., Bouhaben, J., Arroyo Pardo, E., Aparicio, A. & López-Parra, A. M. (2022). Loneliness, depression, and genetics in the elderly: Prognostic factors of a worse health condition?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23). https://doi.org/10.3390/ijerph192315456

Değerli, A. (2016). Ağ toplumunun iletişimi ekseninde yerel yönetimlerin sosyal medya kullanım düzeyi: Kadıköy Belediyesi örneği. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, *12*(46), 63-79. https://doi.org/10.14783/od.v12i46.1000010004

Demir, B. (2019). *Akdeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Demir, S. ve Çobanoğlu, N. (2022). Eğitim örgütlerinde iş yaşamında yalnızlık ile yaşam doyumu ilişkisi: İşle bütünleşmenin aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *21*(82), 546-558. https://doi.org/10.17755/esosder.1011832

Demirci, O. O. ve Güneri Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(39), 651-684. doi:10.21550/sosbilder.624377

Demiriz, S. ve Vardi, Ö. (2021). 5-6 yaş çocuklarının davranışsal öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 41*(3), 1993-2029. https://doi.org/10.17152/gefad.925176

Dilek, S., Gençöz, T., Emiroğlu, İ. ve Neslihan, F. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *18*(2), 117-126.

Dilmen, N. (2007). Yeni medya kavramı çerçevesinde internet günlükleri-bloglar ve gazeteciliğe yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, *12*(12). https://www.dergipark.org.tr/en/download/article-file/2936/'dan alınmıştır.

Durón-Reyes, D. E., Mimenza-Alvarado, A. J., Gutiérrez-Gutiérrez, L., Suing-Ortega, M. J. & Quiroz, Y. T. ve Aguilar-Navarro, S. G. (2023). Association of loneliness, social isolation and daily cognitive function in mexican older adults living in community

during the first wave of covıd-19 pandemic. *Salud Mental, 46*(1), 19-26. https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.003

Ekin, E. ve Çebi, M. (2021). Sağlıklı yaşlılarda bilişsel rezerv, duygu durumu ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(3), 538-548. doi:10.5336/healthsci.2020-77772

Elçiçek, M., ve Bahçeci, F. (2015). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğretmen adaylarinin video paylaşim sitelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (*4)*. https://dergipark.org.tr/en/pub/susbid/issue/17333/181007'dan alınmıştır.

Eldeklioğlu, J. & Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *International Journal of Human Sciences*, *12*(1), 1157-1168. doi:10.14687/ijhs.v12i1.3144

Eldeleklioğlu, J. & Vural Batık, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(1), Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Meryem-Vural-Batik/publication.

Erbatu, B. (2017). *Huzurevi ve Evde Yaşayan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli.

Erdem, S. ve Denizli, S. (2022). Psikolojik doğum sırası, toplumsal ilgi ve akılcı olmayan inançların bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 53,* 17-47. https://doi.org/10.53444/deubefd.866423

Erden, N. K. ve Sarı Arasıl, A. B. (2022). Duygu düzenleme ve koronavirüs kaygısı: Algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 9*(2), 424–442. doi:10.31682/ayna.1065638

Eren Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 33*(1), 99-108. doi:10.1501/Egifak_0000000037

Erkek, S. (2016). Kamu kurumlarında sosyal medya kullanımı: Sağlık Bakanlığı örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 35*, 141-150. https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61815/924864/'dan alınmıştır.

Erkuş, A. (2017). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin.

Ertör, E., Tezel Şahin, F. ve Şepitci Sarıbaş, M. (2020). Erken çocukluk döneminde çocuk-ebeveyn ilişkisi ile çocukların yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizliklerinin incelenmesi.

Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, *8*(6), 1873-1889. https://doi.org/10.18506/anemon.763266

Fassot E. M., Tuschen Caffier, B. & Asbrand, J. (2022). Association of parental characteristics and emotion regulation in children and adolescents with and without psychopathology: A case-control study. *Plos One, 17*(7), 1-18. https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0271486

Fernandes, B., Newton, J. & Essau, C. A. (2022). The mediating effects of self-esteem on anxiety and emotion regulation. *Mental & Physical Health, 125*(2), 787-803. doi:10.1177/0033294121996991

Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry, 22,* 1-15. https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141-149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and İndividual Differences, 30*(8), 1311-1327. doi:10.1016/S0191-8869(00)00113-6

Golmohammadi, M., Ahadi, B. & Farahbijari, A. (2022). The relation between early maladaptive schemas and suicidal ideation in girls: The mediating role of emotion regulation strategies. *Journal of Research in Psychopathology, 3*(10), 18-26. doi:10.22098/jrp.2022.11528.1135

Gross, J. J. & Thompson R. A. (2007). Emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24). The Guilford Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3–20). The Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Grossman, A. H., D'Augelli, A. & Hershberger, S. L. (2000). Social support networks of lesbian, gay, and bisexual adults 60 years of age and older, *The Journals of Gerontology: Series B*, *55*(3), 171–179. https://doi.org/10.1093/geronb/55.3.P171

Gün, S., Türkmen, O. O. ve Yalçın, S. B. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 166-180. https://doi.org/10.38151/akef.2020.2

Güzel, H. Ş., Akkaya, G. ve Altuntaş, M. (2020). Özgül öğrenme bozukluğu tanısı olan çocukların depresif belirtileri ve benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 24,* 228-238. doi:10.5505/kpd.2020.24008

Hacıefendioğlu, Ş. (2010). Sosyal paylaşım sitelerinde üye bağlılığı üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (20), https://dergipark.org.tr/en/pub/kosbed/issue/25699/271196'dan alınmıştır.

Hajek, A. & König, H. H. (2021). Asymmetric effects of obesity on loneliness among older germans. Longitudinal findings from the survey of health, ageing and retirement in europe. *Agıng & Mental Health, 25*(12), 2293–2297 https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1822285

Hajek, A. & König, H. H. (2022). Climate anxiety, loneliness and perceived social isolation. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 1-11. https://doi.org/10.3390/ijerph192214991

Henning, G., Segel-Karpas, D., Bjälkebring, P. & Berg, A. I. (2022). Autonomy and loneliness – longitudinal within- and between-person associations among swedish older adults. *Aging & Mental Health, 26*(12), 2416-2423. https://doi.org/10.1080/13607863.2021.2000937

Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in therapy: From science to practice*. Guilford Publications.

Hopf, D., Schneider, E., Aguilar-Raab, C., Scheele, D., Morr, M., Klein, T., Ditzen, B., & Eckstein, M. (2022). Loneliness and diurnal cortisol levels during covid-19 lockdown: The roles of living situation, relationship status and relationship quality. *Sci Rep*, *12*(1), 15076. https://doi.org/10.1038/s41598-022-19224-2

Ibáñez-del Valle, V., Corchón, S., Zaharia, G., & Cauli, O. (2022). Social and emotional loneliness in older community dwelling-individuals: The role of socio-demographics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(24), 1-13. https://doi.org/10.3390/ijerph192416622

Işık, Y. (2022). Evli bireylerin evlilik uyumu, iletişim becerileri ve sosyal medya kullanım düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, *5*(2), 215-230. doi:10.55150/apjec.1052828

İlgün, G. ve Uğurluoğlu, Ö. (2016). Sağlık sektöründe sosyal medyanın kullanımı, yararları ve riskleri. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, *18*(3), 24-48. https://doi.org/10.4026/2148-9874.2016.0322.X

İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(2), 736-749. https://dergipark.org.tr/en/pub/joiss/issue/32387/360236'dan alınmıştır.

İşözen, H. ve Kolay, İ. (2022). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(56). 412-426. http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.55784

Jiang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the covıd-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Frontiers in Psychology, 12,* doi:10.3389/fpsyg.2021.612007

Jobson, L., Willoughby, C.,Specker, C., Wong, J., Draganidis, A., Lau, W. & Liddell, B. (2022). Investigating the associations between cognitive appraisals, emotion regulation and symptoms of posttraumatic stress disorder among asian american and european american trauma survivors. *Scientific Reports, 12,* 1-16. https://doi.org/10.1038/s41598-022-22995-3

Jong, D., Chen, S. C., Ruangkanjanases, A. & Chang Y. H. (2021). The ımpact of social media usage on work efficiency: The perspectives of media synchronicity and gratifications. Frontiers ın psychology, *12,* 1-14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693183

Kaçar Başaran, S., Gökdağ, C. & Erdoğan Yıldırım, Z. (2022). How does cognitive flexibility associate with depressive symptoms? A multiple mediation model including emotion dysregulation and problem-solving. *Life Skills Journal of Psychology, 6*(11), 23-37. doi:10.31461/ybpd.1110174

Kahraman, H. (2018). Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 5*(2), 1-24. doi:10.31682/ayna.435926

Kara, İ. ve Dikici Sığırtmaç, A. (2022). Çocukların duygu düzenleme becerileri ve problem davranışları ile öğretmen ve ebeveynlerinin duygu düzenleme ve öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(83). 887-908. doi:10.17755/esosder.1022643

Karaca, S. ve Tüfekçi, B. (2021). Fabrika çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(4), 514-520. https://doi.org/10.26453/otjhs.882828

Karaduman, S. (2021). *4-5 yaş çocuğu olan anne ve babalarin kabul red düzeyleri, çocuklarin duygu düzenleme becerileri ve duygusal davranişsal problemleri arasindaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Karagöl, M. (2023). *Kadınların cinsel sıkıntı düzeyi ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi, Ordu.

Karameşe, H. (2014). *Lexington evcil hayvanlara bağlanma ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Nobel.

Keleş Altun, İ ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,20*(5), 506-514. doi:10.5455/apd.26250

Keleşoğlu, F. ve Adam Karduz, F.F. (2022). COVID-19 sürecinde bireylerin kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet International Journal of Education, 11*(2), 321-336. https://doi.org/10.30703/cije.1003610

Khammat, A. H. (2022). Investigating the relationships of iraqi efl teachers' emotion regulation, resilience and psychological well-being. *Language Related Research, 13*(5), 613-640. doi:10.52547/LRR.13.5.22

Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders, 3*(1), 44-6. https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730

Langeslag, S. J., & Van Strien, J. W. (2010). Genç ve yaşlı erişkinlerde duygu düzenlemesi ile geç pozitif potansiyelin karşılaştırılabilir modülasyonu. *Journal of Psychophysiology, 24*(3), 186-197. https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000009

Lazarus, R. S. (1991). *Emotional and adaptation.* Oxford Press.

Lin, J. S., Lee, Y., Jin, Y. & Gilbreath, B. (2017). Personality traits, motivations, and emotional consequences of social media usage. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 20*(10), 615-624. https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0043

Lin, S., Yuan, Z., Niu, G., Fan, C. & Hao, X. (2023). Family matters more than friends on problematic social media use among adolescents: Mediating roles of resilience and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction,* 1-19. https://doi.org/10.1007/s11469-023-01026-w

Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social ınteraction. *Emotion, 5*(1), 113–118. https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113

MacDonald, G. & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin, 131*, 2, 202–223. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202

Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J. & Hassan, M. M. (2020). Relationship between problematic social media usage and employee depression: A moderated mediation model of mindfulness and fear of covıd-19. *Frontiers in Psychology, 11*, 1-14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.557987

Martinez-Gonzalez, A. E., Cervin, M. & Piqueras, J. A. (2021). Relationships between emotion regulation, social communication and repetitive behaviors in autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 52,* 4519–4527. https://doi.org/10.1007/s10803-021-05340-x

Mavnacıoğlu, K. (2009). İnternette kullanıcıların oluşturduğu ve dağıttığı içeriklerin etik açıdan incelenmesi: Sosyal medya örnekleri. *Medya ve Etik Sempozyumu*, *7*(9), 63-72.

Milevsky, A. (2005). Compensatory patterns of sibling support in emerging adulthood: Variations in loneliness, self-esteem, depression and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(6), 743–755. https://doi.org/10.1177/0265407505056447

Mouatsou, C. & Koutra, K. (2023). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology, 42,* 734-747. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x

Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, *1*(1), 29-50. doi:10.1080/02699938708408362

O'Day, E. B., Butler, R. M., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2021). Reductions in social anxiety during treatment predict lower levels of loneliness during follow-up among individuals with social anxiety disorder. *J Anxiety Disord*, *78*, 102-362. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102362

Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık Ile Otomatik Düşünceler Ilişkisinin Incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Owczarek, M., Nolan, E., Shevlin, M., Butter, S., Karatzias, T., McBride, O., Murphy, J., Vallieres, F., Bentall, R., Martinez, A. & Hyland, P. (2022). How is loneliness related

to anxiety and depression: A population-based network analysis in the early lockdown period. *International Journal of Psychology, 57*(5), 585–596. https://doi.org/10.1002/ijop.12851

Önay, D. (2023). *Okul öncesi öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Öner, Ç. ve Aşçı, F. H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 202-219. https://doi.org/10.25307/jssr.798619

Özdayı, E. (2010). *Sosyal etki açısından sosyal paylaşım ağlarının kişilerarası iletişim kullanımları: Facebook kullanıcıları üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Özel, G. ve İnak, A. (2021). Turizm sektörü çalışanlarında atalet yordayıcısı olarak iş yaşamında yalnızlık. *Journal of Business Research - Turk*, *13*(3), 2188-2202. https://doi.org/10.20491/isarder.2021.1255

Özışık, T. (2019). *Gemi bakım ve onarım çalışanlarında duygu düzenleme stratejileri, stres ve etkileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Tarsus Üniversitesi, Mersin.

Öztürk, Y., Özyurt, G., Tufan, A. E. ve Akay Pekcanlar, A. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda duygu düzenleme güçlükleri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, *10*(2), 188-201. https://doi.org/10.18863/pgy.358101

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, *3*, 31-56. Retrieved from https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf.

Pimentel, D. & Pereira, A. (2022). Emotion regulation and job satisfaction levels of employeesworking in family and non-family firms. *Administrative Sciences, 12*, 1-13. https://doi.org/ 10.3390/admsci12030114

Polat, F. ve Geçici, F. (2020). Yaşlı bireylerin algıladığı yalnızlık düzeyi ile depresyon arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, *8*(1), 72-82. https://doi.org/10.33715/inonusaglik.704241

Poyraz, Y. ve Şanlı, E. (2018). Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi. 2*(3), https://dergipark.org.tr/en/pub/jier/issue/39294/382273'dan alınmıştır.

Purtaş, M. ve Yirci, R. (2022). Okul yöneticilerinin genel yalnızlık düzeyi ile iş yaşamı yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *30*, 239-251. https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1069738

Pür, İ. (2021). Lisede öğrenim gören öğrencilerde yalnizlik ve dindarlik kavramlarinin bazi demografik değişkenler açisindan incelenmesi (Mersin örneği). *The Journal of Academic Social Science Studies*, *14*(85), 249-262. https://doi.org/10.29228/jasss.48999

Qualter, P., & Munn, P. (2002). The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology & Psychiatry, 43*(2), 233–244. https://doi.org/10.1111/1469-7610.00016

Reed, P., Fowkes, T. & Khela, M. (2023). Reduction in social media usage produces ımprovements in physical health and wellbeing: an rct. *Journal of Technology in Behavioral Science,* 1-8. https://doi.org/10.1007/s41347-023-00304-7

Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi, 2*(1), 29-42. https://dergipark.org.tr/en/pub/jedihes/issue/52054/635201/'dan alınmıştır.

Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(83), 926-944. doi:10.17755/esosder.1036794

Sağlam, F., Aslan, E. ve Hurşitoğlu, O. (2020). Bipolar bozukluk hastalarının ve birinci derece yakınlarının duygu düzenleme güçlükleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(1), 30-36. doi:10.5455/apd.36087

Sarı, E. (2019). *Okul yöneticilerinin sosyal ağları kullanım amaçları ile bireysel yenilikçilik düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Savcı, M. & Aysan, F. (2016). Relationship between ımpulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal, 5*(2), 106-115. doi:10.12973/edupij.2016.52.2

Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18*(2), 505-524. https://doi.org/10.37217/tebd.716151

Simons, M., Reijnders, J., Janssens, M., Lataster, J. & Jacobs, N. (2023). Staying connected ın old age: Associations between bonding social capital, loneliness and well-being and the

value of digital media. *Aging & Mental Health, 27*(1), 147-155. https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2036947

Soares, B. C., Costa, D. A., Xavier, J. F., Viveiro, L. A. P., Antunes, T. P. C., Mendes, F. G., Oliveira, M. A. K., Bomfim, C. P., Hsien, K. S., Silva, E. C. G. & Pompeu, J. E. (2022). Social ısolation due to covıd-19: Impact on loneliness, sedentary behavior, and falls ın older adults. *Aging & Mental Health, 26*(10), 2120-2127. https://doi.org/10.1080/13607863.2021.2003296

Söğütlü, Y., Söğütlü, L. ve Göktaş, S. Ş. (2021). Relationship of covıd-19 pandemic with anxiety, anger, sleep and emotion regulation in healthcare professionals. *Journal of Contemporary Medıcıne, 11*(1), 41-49. doi:10.16899/jcm.804329

Stavrova, O., Ren, D. & Pronk, T. (2022). Low self-control: A hidden cause of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 48*(3), 347–362. doi:10.1177/01461672211007228

Suárez-Relinque, C., Del Moral, G., León-Moreno, C. & Callejas-Jerónimo, J. E. (2022). Emotional loneliness, suicidal ideation and alexithymia in adolescents who commit child-to-parent violence. *Journal of Interpersonal Violence 2023, 38*(3-4), 4007-4033. https://doi.org/10.1177/08862605221111414

Sun, P., Xing, L.,Wu, J. & Kou, Y. (2022). Receiving feedback after posting status updates on social networking sites predicts lower loneliness: A mediated moderation model. *International Association of Applied Psychology, 15,* 97–114. https://doi.org/10.1111/aphw.12378

Şahan, H., ve Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi,* 1(1), 21-30. https://www.besyodergi.bozok.edu.tr/upload/pdf/tam-metin-buwg.pdf/'ten alınmıştır.

Şenel, A. F. ve Çakmak Tolan, Ö. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının algılanan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS), 13*(47), 1-22. http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3062

Şentürk, E., Geniş, B., Menkü, B.E. ve Coşar, B. (28-31 Ekim 2020). *Covid-19 Pandemisi Sürecinde Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Anksiyete Düzeyi ve Covid-19 Hastalığı Kontrol Algısına Etkileri.* 5. Psikiyatri Zirvesi & 12. Anksiyete Kongresinde sunuldu, Antalya.

Tang, S., Chen, H., Wang, L., Lu, T. & Yan, J. (2022). The relationship between physical exercise and negative emotions in college students in the post-epidemic era: the

mediating role of emotion regulation self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19,* 1-9. https://doi.org/10.3390/ijerph191912166

Taşdemir, S. H. ve Murat, M. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(3), 2188-2209. doi:10.17679/inuefd.1005419

Tatala, M., Wojtasiński, M. & Janowski, K. (2023). Loneliness and time abroad in Polish migrants in the UK: Protective role of religious experience. *Plos One, 18*(2), 1-11. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279984

Tessitore, F., Caffieri, A., Parola, A., Cozzolino, M. & Margherita, G. (2023). The role of emotion regulation as a potential mediator between secondary traumatic stress, burnout, and compassion satisfaction in professionalsworking in the forced migration field. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20,* 1-12. https://doi.org/10.3390/ijerph20032266

Theeke, L. A. (2010). Sociodemographic and health-related risks for loneliness and outcome differences by loneliness status in a sample of U.S. older adults. *Research In Gerontological Nursing, 3*(2). 113–125. https://doi.org/10.3928/19404921-20091103-99

Tohumcu, M. U., Karslı, T. A., Bahadır, E. ve Kalender, B. (2019). Internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. https://doi.org/10.26468/trakyasobed.545391

Tulpar, L. B., Aktan, Z. D. ve Yardımcı, E. (2020). 4–6 yaş aralığındaki çocukların bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi, 1*(2). https://dergipark.org.tr/en/pub/gpd/issue/54914/798139'dan alınmıştır.

Üstdağ, D. (2022). Üniversitede eğitim gören z kuşağı gençlerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Bilimler Akademisi Sosyal Bilimler Dergisi*, *45,* 129-159. https://doi.org/10.17740/eas.soc.2022.V45-10

Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 396-402. doi:10.5455/apd.68943

Vatan, S. ve Çapar, T. (2020). Duygular ve duygu düzenleme. S. Vatan (Editör), *Duygu düzenleme* içinde (ss. 1-7). Türkiye Klinikleri.

Vespa, A., Spatuzzi, R., Fabbietti, P., Di Rosa, M., Bonfigli, A.R., Corsonello, A., Gattafoni, P. & Giulietti, M.V. (2023). Association between sense of loneliness and quality of life

in older adults with multimorbidity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*, 1-12. https://doi.org/10.3390/ijerph20032615

Wang, Q., Zan, C., Jiang, F., Shimpuku, Y. & Chen, S. (2022). Association between loneliness and its components and cognitive function among older chinese adults living in nursing homes: A mediation of depressive symptoms, anxiety symptoms, and sleep disturbances. *BMC Geriatrics, 22*(959), 1-11. https://doi.org/10.1186/s12877-022-03661-9

Wang, Y. (2021). The impact of interparental conflicts on online game addiction symptomatology: The mediating roles of the parent-adolescent relationship and loneliness in adolescents. *Psychological Reports, 125*(5), 2337-2357. https://doi.org/10.1177/0033294121101675

Wang, Y., Jiang, W. & Wu Lei (2023). Association between age and loneliness in different residential type and gender groups: Evidence from China. *BMC Psychiatry, 23*(43), 1-9. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04525-1

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social ısolation*. The MIT Press.

Yaban, E. H. (2020). Duygu düzenlemenin gelişimsel bileşenleri. S. Vatan (Editör), *Duygu düzenleme* içinde (ss. 8-16). Türkiye Klinikleri.

Yang, M., Wang, H. & Yao, J. (2022). Relationship between intergenerational emotional support and subjectivewell-being among elderly migrants in China: The mediating role of loneliness and self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19,* 1-10. https://doi.org/10.3390/ijerph192114567

Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Yaşar, İ. H. (2021). Siyasal ifade amaçlı sosyal medya kullanım düzeyinin siyasal ilgi ve katılım üzerinde rolü: Sosyal medya platformları bağlamında bir saha araştırması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 17*(34), 1173-1203. https://doi.org/10.26466/opus.816083

Ye, B., Wu, D., Wang, P., Im, H., Liu, M., Wang, X. & Yang, Q. (2022). Covid-19 stressors and poor sleep quality: The mediating role of rumination and the moderating role of emotion regulation strategies. *International Journal of Behavioral Medicine, 29,* 416-425. https://doi.org/10.1007/s12529-021-10026-w

Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(1), 105-131. https://doi.org/10.29299/kefad.886199

Yıldız, E. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 31*(3), 1102-1126. https://doi.org/10.33417/tsh.681389

Yılmaz Bursa, G. & Dinç, B. (2020). Opinions of pre-school teachers on applications supporting children's emotion regulation skills. *Ted Eğitim ve Bilim*, *45*(204), 443-470. https://doi.org/10.15390/eb.2020.8824

Yukay Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 40,* 66-85. https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402

Yurdakul, Y., Beyazıt, U. ve Bütün Ayhan, A. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarında duygu düzenleme becerileri ile etkileşimli oyun davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 23*(4),1291-1307. https://doi.org/10.32709/akusosbil.874538

Zia, A. & Malik, A. A. (2019). Usage of social media, age, ıntroversion and narcissism: A correlational study. *Bahria Journal of Professional Psychology, 18*(2), 33-54.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

"Yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi" başlıklı araştırmam için veri toplamaktayım.

Söz konusu araştırma Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programı öğrencisi Ahmet KARLIDAĞ tarafından Prof.Dr.Jale ELDELEKLİOĞLU danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmanız esastır. Lütfen, çalışmaya dair herhangi bir sorunuz olursa ahmet.karlidag6006@gmail.com adresi üzerinden iletişime geçiniz.

Araştırmanın amacı yetişkinlerde yalnızlık ve duygu düzenlemenin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 5 dakika sürmektedir. Sizden beklenen, soruları eksiksiz ve size en uygun seçeneği cevaplandırmanızdır. Bilime sağladığınız katkı için şimdiden teşekkürler.

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet:

Yaş:

Medeni Durum

- **Evli**
- **Bekar**

Öğrenim Düzeyi:

- **İlkokul mezunu**
- **Ortaokul mezunu**
- **Lise mezunu**
- **Ön lisans mezunu**
- **Lisans mezunu**
- **Yüksek lisans mezunu**
- **Doktora mezunu**

En Çok Tercih Edilen Sosyal Medya Platformu

- **Facebook**
- **YouTube**
- **WhatsApp**
- **Instagram**
- **TikTok**
- **Telegram**

- **Snapchat**
- **Twitter**
- **Diğer**

Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi:

- **0-59 dk**
- **60-119 dk**
- **120-179 dk**
- **180-239 dk**
- **240-299 dk**
- **300 dk ve üzeri**

ÖZ GEÇMİŞ

Adı-Soyadı	Ahmet		KARLIDAĞ
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		-
Eğitim Durumu	**Başlama - Bitirme**		**Kurum Adı**
Lise	2010	2014	Zile İMKB Anadolu Öğretmen Lisesi
Lisans	2014	2018	Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	2020	2023	Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Çalıştığı Kurum	**Başlama – Ayrılma**		**Çalışılan Kurumun Adı**
1.	2019	2022	Milli Savunma Üniversitesi Deniz Astsubay Meslek Yüksekokulu Komutanlığı
2.	2022	-	Kuzey Görev Grup Komutanlığı
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar	Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği		
Katıldığı Proje ve Toplantılar	14.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğrencileri Kongresi		
Yayınlar:	-		
Diğer:	Davranış Araştırmaları ve Terapileri Merkezi Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi		
		Tarih	11.09.2023
		İmza	
		Adı-Soyadı	Ahmet KARLIDAĞ