



ERGENLERİN PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMLARINDA YALNIZLIĞIN YORDAYICILIĞI: DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİNİN ARACILIK ROLÜ

*İsmail YELPAZE**

Öz

Günümüzde sosyal medyanın kullanımı özellikle ergenler için problematik hale gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, ergenlerin yalnızlık düzeyi ile problemli sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkide duyguları yönetme becerilerinin aracılık rolünü incelemektir. Bu kapsamda beş farklı liseden 75'i kız, 59'u erkek olmak üzere toplam 134 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel yordayıcı desene göre yürütülmüştür. Veriler Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Duyguları yönetme becerilerinin aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla da Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Analizler sonunda yalnızlık, duyguları yönetme becerisi için, duyguları yönetme becerisi de problemli sosyal medya kullanımı için anlamlı birer yordayıcı olarak bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide duyguları yönetme becerisinin tam aracılık rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak yalnızlık yaşayan ergenlerin duyguları yönetme becerisi azalmakta ve problemli sosyal medya kullanım davranışları artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, duyguları yönetme, duygu düzenleme, problemli sosyal medya kullanımı, ergenlik



THE PREDICTOR ROLE OF LONELINESS IN ADOLESCENTS' PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE: MEDIATING ROLE OF EMOTION MANAGEMENT

Abstract

The aim of this study is to examine the mediating role of emotional management skills in the relationship between adolescents' loneliness and problematic social media use. In this context, data were collected from a total of 134 high school students from five different high schools. The research was conducted according to the relational predictive design of the quantitative research designs. Data were collected by Social Media Disorder Scale, UCLA Loneliness Scale, Emotion Management Skills Scale. Structural equation modeling was used in the analysis of the data. Bootstrapping method was used to determine whether the mediating effect of emotion management skills was significant. At the end of analyzes, it was found that emotion management has full mediating role in the relationship between loneliness and problematic social media use. As a result, as the loneliness levels of adolescents increase, their emotion management skills decrease; as the emotion management skills decrease, problematic social media usage behaviors increase.

Keywords: *Loneliness, emotion management, emotion regulation, problematic use of social media, adolescent*

1. GİRİŞ

İnternet teknolojisi günümüz teknolojik gelişimleri arasında şüphesiz en önemlilerinden biridir. İnternet teknolojisi dünyadaki neredeyse tüm insanların yaşamlarında önemli bir yer kaplamaktadır. Nitekim dünya nüfusunun % 59'u, Türkiye nüfusunun ise % 74'ü internet kullanmaktadır (Bayrak, 2020). İnternet çok farklı amaçlarla kullanılıyor olsa da, günümüzde sosyal medyaya erişmek amacıyla kullanımın yaygın olduğu dikkati çekmektedir. Bu bağlamda, dünyada

sosyal medya kullanıcıları en fazla video izleme, müzik dinleme yaparken (Bayrak, 2020), Türkiye’deki internet kullanıcılarının %81,4’ü sosyal medya üzerinden profil oluşturma, mesaj gönderme, fotoğraf vb. içerik paylaşma amacıyla internet kullandıklarını belirtmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019). Bu istatistiklere bakıldığında sosyal medya kullanımının oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Sosyal medya, kullanıcıların kendi oluşturdukları içerikleri başkaları ile paylaşmalarını sağlayan uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (İşlek, 2012).

Sosyal medya, bireylerin birçok amacına hizmet ettiği için yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü sosyal medya kullanıcıları araştırma yapma (Acun vd., 2017), eğlenme (Lin vd., 2013) ve iletişim kurma (Aydın, 2016) gibi amaçlarla bu platformları kullanmaktadır. Bu amaçların yanı sıra kendi yaşamından paylaşımlar yapmak, başkalarından haberdar olmak ve onların paylaşımlarına yorum yapmak gibi başkaları ile ilişki kurma veya ilişkiyi sürdürme amacıyla da kullanılmaktadır (Yelpaze ve Ceyhan, 2015). Sosyal medya uygulamaları içerisinde ise sosyal ağların daha çok tercih edildiği söylenebilir. Nitekim gençlerin % 95’i bir sosyal ağ hesabına sahipken (Dikme, 2013), % 71’inin de günlük olarak bu ağlarda 1-5 saat aralığında zaman geçirdiği görülmektedir (Armağan, 2013). Problemlili sosyal medya kullanımının yaygınlık düzeyini belirlemek zor olsa da üniversite öğrencileri arasında bu oranların % 2.8 (Olowu ve Seri, 2012) ile % 47 (Jafarkarimi ve Sim, 2016) arasında değiştiği bulunmuştur. Ergenler arasında da sosyal medya kullanımının popüler olduğu, her geçen gün arttığı ve ergenlerin risk grubunda oldukları belirtilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu nedenle ergenlerin sosyal medya kullanım davranışlarını incelemek önemli görünmektedir.

Ergenlik dönemi çeşitli yönleriyle insan gelişiminde önemli bir dönemdir. Çocukluktan çıkıp, yetişkinliğe geçişte köprü olan bu dönemin en önemli

Ergenlerin Problemlı Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı: Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü

kazanımı kimlik gelişimidir. Ergenler sağlıklı kimlik geliştirme konusunda da sıklıkla kaygı yaşarlar (Erikson, 1993). Kimlik gelişimi sürecinde ergenler kendilerine uygun kimlik geliştirmek için arayış içinde olurlar. Bu arayışlar uygun modeller olabileceği gibi sosyal medyadan öğrendikleri üzerinden kimlik denemeleri yapabilirler (Feist ve Feist, 2006). Aynı zamanda kendilerini tanıyabilmek için akranlarıyla bir arada zaman geçirecek onlardan dönüt almaları da önemlidir. Sonuç olarak ergenler gelişim görevleri nedeniyle hem sosyal ilişkileri hem de sosyal medya kullanımları yaşamlarının merkezinde olmaktadır.

Ergenlerin hayatında önemli bir yer tutan sosyal medyanın, yaşamın merkezine bu kadar yerleşmiş olması çeşitli sorunların da ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunlardan en önemlisi de problemlı sosyal medya kullanımıdır (PSMK). PSMK, güçlü bir motivasyonla sosyal medyayı kullanmak için yönelme ve SMK'na diğer sosyal aktiviteleri, çalışmaları, kişilerarası ilişkileri ve psikolojik sağlığı bozacak kadar çok zaman ve çaba harcamayı ifade etmektedir (Schou Andreassen ve Pallesen, 2014). Problemlı sosyal medya kullanımının depresyon (Wegmann vd., 2015), psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfke-düşmanlık (Bilgin, 2018) gibi duygulara neden olduğu belirtilmektedir. Ayrıca akademik yaşamı (Lee vd., 2012), kişilerarası ilişkileri (Çalışır, 2015) ve özel hayatı da (Acılar ve Mersin, 2015) olumsuz etkilemektedir. Bu çalışmalar dikkate alındığında problemlı sosyal medya kullanımının önlenmesi gerektiği açıkça ortaya çıkmaktadır. Ancak bunun için öncelikle kişilerin problemlı sosyal medya kullanımlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Örneğin öz kontrol becerisi az olanların (Ekşi vd., 2019), bekar olanların (Andreassen vd., 2014), sosyal kaygısı yüksek olanların (Baltacı, 2019), psikolojik dayanıklılığı düşük olanların, nevroitiklik kişilik özelliğine sahip olanların (Avcu, Sevim ve Ulaş, 2019) ve yalnızlığı daha fazla hissedenlerin (Balcı ve Gölcü, 2013;

Doğan & Tosun, 2016; Wang vd., 2018; Youssef, 2020), problemlı sosyal medya kullanımı gerçekleştirdikleri belirtilmektedir. Ancak yalnızlık hissi ile problemlı sosyal medya kullanımı arasında ilişki olmadığını bulgulayan çalışmaların olduğu da grlmektedir (şafak ve Kahraman, 2019; Takan, 2020). Farklılık gösteren bu sonuçlara ışık tutmak için yalnızlık ile problemlı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

1.1. Yalnızlık

Yalnızlık, insanların sosyal ilişkilerinin sayıca veya kalite yönünden yetersiz olduğunu düşündüğünde olumsuz duygular hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Perlman ve Peplau 1981). İnsanoğlu için diğer insanlarla ilişki kurmak, birlikte yaşamak insan olmanın en temel özelliklerindedir. Bu temel ihtiyaç karşılanmadığında insanlar kendilerini yalnız hissetmektedir (Cacioppo vd., 2015). Yalnızlık yaşamın her döneminde karşılaşılabilecek bir durum olsa da, ergenlik döneminde zirveye çıktığı belirtilmektedir (Qualter vd., 2015). Çünkü bu dönemde ergen bir yandan akran gruplarına dahil olup yakın ilişki kurmaya çalışırken, diğer yandan da bağımsızlığını kazanmaya çalışmaktadır. Bu iki kutup arasında denge sağlamaya çalışan ergen yalnızlıkla karşılaşabilmektedir. Ayrıca akran reddine karşı daha duyarlı oldukları için de ergenlerin yalnızlığı daha şiddetli hissedecekleri belirtilmektedir (Rapee ve Spence, 2004).

Yalnızlık, tıpkı obezite ve bağımlılık gibi yaygın bir halk sağlığı sorunu olarak grlmektedir (Worland, 2015). Nitekim yalnızlık ölüm riskini % 26 oranında artırmaktadır (Holt-Lunstad vd., 2015). Yalnızlığın rahatsız edici etkisinden kurtulmak isteyen bireyler çeşitli yöntemler deneyebilirler. Bunlardan birinin de sosyal medyayı kullanma olabileceği dşnlmektedir. Nitekim kendini yalnız hisseden insanlar bu ilişkideki eksikliği telafi edebilmek için sosyal ağları kullanmayı tercih etmektedirler (Skues vd., 2012). Benzer şekilde insanların ait olma ve kendini gösterme ihtiyacından dolayı da sosyal ağları kullandıkları

Ergenlerin Problemleri Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı: Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü belirtilmektedir (Nadkarni ve Hofmann, 2012). Yalnızlık ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, Neto vd., (2015) iki değişken arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtirken, Deters ve Mehl'in (2013) çalışmasında sosyal medyadaki paylaşımların yalnızlığı azalttığı, buna karşın Tobin vd.,'nin (2014) çalışmalarında ise bu durumun aidiyet hissini azalttığı bulunmuştur. Bu araştırmalardan görüleceği üzere, her ne kadar yalnızlık ile sosyal medya kullanımı arasında ilişki olduğu belirtilse de iki değişken arasındaki ilişki konusundaki araştırma bulgularının birbirleriyle örtüşmediği görülmektedir. Bu tutarsızlığın nedenlerinden biri, iki değişken arasındaki ilişkiye başka değişkenlerin aracılık ediyor olması olabilir. Aracılık edebilecek değişkenin hem yalnızlık hem de sosyal medya kullanımı ile ilişkisi olması beklenir. Yalnızlık bir duygu olduğundan, sosyal medya kullanımı da bu duygu durumundan etkilendiği için, duyguları yönetme becerisinin aracı değişken olabileceği akla gelmektedir. Nitekim duyguları yönetme becerisinin hem yalnızlıkla (Eres vd., 2021) hem de problemleri sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Zsido, 2021).

1.2. Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü

Literatürde duyguları yönetme yerine duygu düzenlemenin daha sık kullanıldığı görülmektedir. Oysa duyguları yönetme kavramının hem duygu düzenlemeyi içeren hem de duygusal emek kavramını kapsayan daha kapsamlı bir kavram olduğu belirtilmektedir (Lee, 2016). Bu çalışmada kullanılacak olan duyguları yönetme kavramı aynı zamanda duygu düzenlemeyi de içermektedir. Erdoğan'a (2008) göre duyguları yönetme, kişinin duygularını kontrol ederek dürüst ve tutarlı davranması ve değişimlere karşı kendi kendini ayarlayabilmesidir. Bu tanım dikkate alındığında ergenlerin duygularını yönetme becerilerinin onların yalnızlık duygusuyla başa çıkmalarında önemli bir rolünün olabileceği söylenebilir. Nitekim kendini yalnız hissedenler için problemleri sosyal

medya kullanma riski fazla olsa da, kendini yalnız hisseden herkesin sosyal medyaya yönelmesi beklenemez.

Son yıllarda yapılan araştırmalar duyguları yönetme ve düzenlemenin bireyin psikolojik sağlığındaki önemine vurgu yapmaktadır (Çelik ve Kocabıyık, 2014; Özbay vd., 2012). Duyguları yönetebilmenin, kaygıyı (Mennin vd., 2009) ve depresyonu (Mao vd., 2012) azalttığı görölmektedir. Ayrıca duyguları yönetme becerileri ile affedicilik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Özteke-Kozan vd., 2017). Duyguları bastırmak yerine sağlıklı şekilde yönetebilenlerin yalnızlık düzeyleri de daha düşük bulunmuştur (O'Day vd., 2019). İlgili araştırma sonuçları dikkate alındığında yalnızlık düzeyi arttıka, duyguları yönetme becerilerinin azalacağı söylenebilir.

Duyguları yönetme becerilerinin aynı zamanda sosyal medya kullanımı ile de ilişkili olduğu görölmektedir. Duygularını sağlıklı şekilde yönetmek yerine onları baskılamak, duygusal uyarılmayı azaltmamaktadır (Niedenthal vd., 2006). Duyguları sağlıklı şekilde yönetmek yerine olumsuz duyguları biriktirmek kişinin yakın ilişki kurma becerisinin bozulmasına, kaçınan ve kaygılı davranışlar geliştirmesine neden olduğundan (Cutuli, 2014) problemlili sosyal medya kullanımını neden olabilir. Ayrıca duyguları yönetme becerilerindeki eksikliğin madde kullanımı ve bağımlılıkla ilişkili olması da (Fucito vd., 2010; Mohajerin vd., 2013) sosyal medya kullanımı için risk olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda işlevsel olmayan duygu yönetiminin bir bağımlılık türü olarak sayılan akıllı telefon bağımlılığı (Rozgonjuk ve Elhai, 2019) ve Facebook bağımlılığı (Hormes vd., 2014) ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir. İlgili araştırma bulguları dikkate alındığında, duygu yönetimi becerileri yüksek olanların, problemlili sosyal medyayı kullanım davranışlarının daha az olacağı düşünölmektedir.

Ergenlerin Problemlı Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı: Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlerin yalnızlık düzeyi ile problemlı sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkide, duyguları yönetme becerilerinin aracılık rolünü incelemektir. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri, duyguları yönetme becerileri için anlamlı bir yordayıcı mıdır?
2. Ergenlerin duygularını yönetme becerileri, problemlı sosyal medya kullanımları için anlamlı bir yordayıcı mıdır?
3. Ergenlerin yalnızlık düzeyleri, duyguları yönetme becerileri aracılığıyla problemlı sosyal medya kullanımının dolaylı anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Bu alışma çeşitli nedenlerle önem taşımaktadır. Literatürde yalnızlık ile problemlı sosyal medya arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların birbirinden tutarsız bulguları olduğu dikkati çekmektedir. Bu tutarsızlığı gidereceği düşünölen duyguları yönetme becerisi yapıya dahil edilerek bu çalışmanın bulgularıyla problemlı sosyal medya kullanımına ilişkin bütöncöl bir açıklama yapılabileceği düşünölmektedir. Aynı zamanda ergenlerin problemlı sosyal medya kullanımlarını kontrol etmek için sadece yalnızlık duyguları üzerinde çalışmak yerine, duyguları yönetme becerisi kazandırma konusunda da bir çalışma yapıp yapılmaması gerektiğine açıklama getirilebilecektir. Duyguları yönetme becerisi bireylere kazandırılabilir bir özellik olduğundan, sosyal medya kullanımı konusunda çalışan uygulayıcıların elini de güçlendirecektir. Bu yönüyle hem araştırmacılar hem de uygulayıcılar için yeni bulguların sunulabileceği düşünölmektedir.

2. YÖNTEM

Bu araştırma, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel yordayıcı desen ile yürütülmüştür. Bu model bir değişken hakkında elde edilen bilgiler ışığında, gelecekteki davranış ve durumlar hakkında tahminde bulunmaya olanak sağlar (Creswell, 2012).

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, 2019-2020 bahar döneminde beş farklı lisede öğrenim gören öğrencilerden ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. 75'i kız olmak üzere toplam 134 katılımcı araştırmada yer almıştır. Katılımcıların 23'ü dokuzuncu sınıf, 55'i onuncu sınıf, 28'i on birinci sınıf ve 28'i de on ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcılar haftada ortalama 12.5 saat sosyal medyada zaman geçirmektedirler. Sosyal ağlara üyeliklerine bakıldığında ise 41 öğrencinin Twitter, 28 öğrencinin Facebook ve 107 öğrencinin de Instagram hesabı olduğu görülmektedir.

Etik

Bu çalışmanın, araştırma etiği ilkeleri çerçevesinde yürütüldüğüne ilişkin Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu (REF: 72321963-020-E.15490) izin vermiştir. Ankete ilişkin bilgilendirme belgesi tüm katılımcılara verilmiş ve katılımcıların tanımlayıcı bilgileri (adı, soyadı ve doğum tarihleri, kimlik numaraları ve diğer bilgiler) toplanmamıştır. Ayrıca, çalışmadaki veri araçları sadece gönüllü katılımcılara dağıtılmış ve veri toplama sırasında istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları katılımcılara bildirilmiştir.

2.2. Veri toplama araçları

Bu çalışmada veri toplamak için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması daha önce yapılmış, geçerli ve güvenilir olan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, UCLA Yalnızlık

Ergenlerin Problemleri Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı: Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü Ölçeği ve Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini almak için de araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, haftalık sosyal medyada geçirdikleri süre ve Facebook, Twitter ve Instagram hesapları olup olmadığı sorulmuştur.

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

Katılımcıların problemleri sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek için Van den Eijnden vd. (2016) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği kullanılmıştır. Tek faktörlü bir yapısı olan ölçek dokuz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Savcı vd. (2018) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekte, maddeler 2'li (evet-hayır) derecelendirmeli iken, Türk kültürüne uyarlamasında 5'li (1=hiçbir zaman, 5=Her zaman) derecelendirmeye çevrilmiştir. Türk kültüründe ergenler üzerindeki uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi yapılmış iyi uyum gösterdiği bulunmuş ve iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanın artması, sosyal medya kullanımının daha problemleri olduğuna işaret etmektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Katılımcıların yalnızlık düzeylerini belirlemek için Russell vd. (1980) tarafından geliştirilen UCLA yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 10'lu düz, 10'lu ters kodlanmış 4'lü derecelendirmeli (1=hiç yaşamam, 4=sık sık yaşarım) 20 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılmış ve güvenilirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliliği ve ayırt edici geçerliklere ilişkin analizler yapılmış ve doğrulanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .90 olarak

bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların artması, yalnızlık düzeyinin arttığını göstermektedir.

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Katılımcıların duygularını yönetme beceri düzeylerini ölçmek için Çeçen (2006) tarafından geliştirilen Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Sekiz olumlu, 20 olumsuz olmak üzere 28 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipindedir (1= Bana hiç uygun değil, 5= Bana tamamiyle uygun). Altı boyuttan oluşan ölçeğin olumsuz maddeleri ters çevrilerek puanlandıktan sonra toplam puan da alınabilmektedir. Ölçeğin bütününe ilişkin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanların artması, duyguları yönetme becerilerinin daha sağlıklı olduğu anlamına gelmektedir.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler yukarıda tanımlanan ölçme araçları ve kişisel bilgi formundan oluşturulan kitapçığın katılımcılara yüz yüze uygulanması ile toplanmıştır. Araştırmanın etik kurul izin belgesi alındıktan sonra, rastgele seçilen 5 farklı liseden öğretmenlerle iletişime geçilerek uygulama için uygun zaman belirlenmiştir. Formlar ders saatinde sınıfta bulunan ve gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Formu doldurmak ortalama 10 dakika sürmüştür.

Veriler analiz edilmeden önce yönergeye uygun doldurulmayan veya çok fazla boş bırakıldığı görülen formlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmış ve -/+2 arasında olmasına dikkat edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Sonrasında betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyon değerleri incelenmiştir. Yalnızlığın problemleri sosyal

Ergenlerin Problemlı Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı:
Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü

medya kullanımı üzerindeki yordayıcılık etkisinde duyguları yönetme becerilerinin aracılık etkisi yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile analiz edilmiştir. Ölçme araçları tek boyutlu olduğu için parselleme yöntemi ile maddeler faktör yüklerine göre gruplandırılarak her bir ölçek için yapay faktörler oluşturulmuştur. Çünkü normal dağılımı ve güvenirliliği artırmak için gözlenen değişken sayısının azaltılması önerilmektedir (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Bu işlem sonunda üç gizil değişken ve 10 gözlenen değişken ile yapısal eşitlik modellemesi analizleri yapılmıştır. Yapısal eşitlik modelinin kabul edilmesi için uyum iyiliği indeks değerlerinin $\chi^2/df < 5$ (Bollen, 1989), CFI, IFI ve TLI $>.90$ (Hooper vd., 2008) ve RMSEA $<.08$ (Schreiber vd., 2006) ölçütlerini karşılıyor olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca duyguları yönetme becerilerinin aracılık etkisinin anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Hayes'in önerdiği Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem ile doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığı test edilmektedir (MacKinnon, 2008; Preacher ve Hayes, 2008).

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmamızın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler, değişkenler arası ilişkiler ve araştırmamızın hipotezleri doğrultusunda elde edilen bulgular sunulmuştur. İlk olarak değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri ile değişkenler arası korelasyon bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenlere Ait Betimsel ve İlişkisel İstatistikler

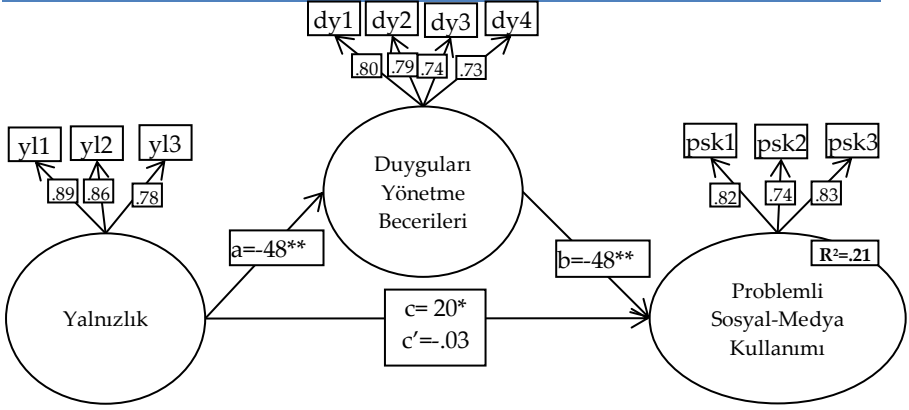
Korelasyon	1	2	3
1.PSK	-		
2.YL	.19*	-	
3.DYB	-.40*	-.41*	-
Betimsel İstatistik			

Ortalama	17.84	46.38	92.42
Ss	7.33	16.43	16.58
Çarpıklık	.896	.676	.243
Basıklık	.498	.527	-.327

* $p \leq .001$, PSK: *Problemlı sosyal medya kullanımı*, YL: *yalnızlık*, DYB: *duyguları yönetme becerileri*

Tablo 1’de görüldüğü üzere, değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerleri kabul edilebilir sınırlar içindedir. Ayrıca çoklu normallik değeri 2.005 bulunmuş ve 10’un altında olduğu için bu şart da sağlanmıştır. Bu nedenle verilerin normal dağılım gösterdiği, parametrik testleri yapmanın uygun olduğu söylenebilir. Ayrıca yapısal eşitlik modellemesinin ön şartlarından biri de değişkenler birbiri ile ilişkili olmalıdır. Tabloda görüldüğü üzere tüm değişkenler birbiri ile anlamlı ilişkiye sahiptir.

Yalnızlık (bağımsız değişken) ile problemlı sosyal medya kullanımı (bağımlı değişken) arasındaki ilişkiye duyguları yönetme becerisinin (aracı değişken) aracılık edip etmediğini belirlemek için Baron ve Kenny’nin (1986) aracılık analizi prosedürü kullanılmıştır. Buna göre (1) bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahip olmalı; (2) bağımsız değişkenler ile aracı değişkenler anlamlı ilişkiye sahip olmalı; (3) aracı değişkenler ile bağımlı değişkenler anlamlı ilişkiye sahip olmalı, (4) aracı değişken bağımsız değişkenle birlikte modele eklendiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmalıdır. Analiz sonucunda, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin azalması ve aracı değişkenin de bağımsız değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunması kısmi aracılık, ilişkinin tamamen ortadan kalkması ise tam aracılık ilişkisini belirtmektedir. Aracılık testinde dolaylı etkinin anlamlılığı ise Hayes’in önerdiği bootstrapping işlemi kullanılarak test edilmiştir (Preacher ve Hayes, 2008). İlk olarak yalnızlık ile problemlı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide duyguları yönetme becerisinin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Yalnızlık İle Problemlı Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişkıde Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolüne İlişkin Model

Şekil 1'de görülen modelin bütünsel olarak anlamlılığını incelemek için YEM analizi çerçevesinde uyum indeksleri incelenmiş ve kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmüştür [$\chi^2/df=1.48$, CFI=.97, IFI= .98, TLI=.97 ve RMSEA=.06]. Modelde görüldüğu üzere aracı değişken olan duyguları yönetme becerisi, bağımlı değişken olan problemlı sosyal medya kullanımını anlamlı şekilde yordamıştır ($\beta=-.48$, $p < .01$). Ayrıca bağımsız değişken olan yalnızlık, aracı değişken olan duyguları yönetme becerilerini anlamlı şekilde yordamıştır ($\beta=-.48$, $p < .01$). Ancak yalnızlık ilk başta problemlı sosyal medya kullanımı üzerinde anlamlı bir yordayıcı iken ($\beta=.20$, $p < .01$), duyguları yönetme becerisi modele eklendiğinde bu yordayıcılık etkisi tamamen kaybolmuştur ($\beta= -.03$, $p > .05$). Bu bulguya göre yalnızlık ile problemlı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkıde duyguları yönetme becerisi tam aracılık rolü oynamıştır. Son olarak yalnızlığın, duyguları yönetme becerisi aracılığıyla problemlı sosyal medya kullanımı üzerindeki dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için bootstrapping yöntemi kullanılmıştır.

Bootstrapping analizi sonuçları, yalnızlığın duyguları yönetme becerileri aracılığıyla problemlı sosyal medya kullanımı üzerinde dolaylı bir etkiye sahip

olduğunu ve bu etkinin de anlamlı olduğunu göstermiştir ($\beta=.23$ %95 GA [.11 - .40], $p<.01$). Aracılık modelinin anlamlı olduğu Sobel Testi bulgularıyla da doğrulanmıştır (Sobel $Z= 3.529$, SH: .06, $p<.001$). Model bütün olarak incelendiğinde yalnızlığın duyguları yönetme becerileri aracılığıyla problemleri sosyal medya kullanımını % 21 açıkladığı bulunmuştur. Doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik katsayılar ve bu katsayılara ilişkin güven aralıkları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Modele Ait Doğrudan ve Dolaylı Etkilere İlişkin Değerler

Yol	β	%95 G.A. (5000 bootstraps)		SH	p
		Alt	Üst		
Doğrudan etki					
YL-->DYB	-.48	-.63	-.31	.08	.001
DYB-->PSU	-.48	-.69	-.27	.11	.001
YL-->PSU	-.03	-.28	.20	.11	.865
Dolaylı etki					
YL-->DYB-->PSU	.23	.11	.40	.08	.001

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin yalnızlık düzeyi ile problemleri sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide, duyguları yönetme becerisinin aracılık rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yapılan analizler sonucunda; yalnızlık, duyguları yönetme becerisi için ve duyguları yönetme becerisi de problemleri sosyal medya kullanımı için anlamlı birer yordayıcı olarak bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık ile problemleri sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide, duyguları yönetme becerisinin tam aracı olduğu bulunmuştur.

Birinci araştırma sorusuna ilişkin, ergenlerin yalnızlık düzeyi duyguları yönetme becerisi için negatif anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte, yalnızlık düzeyi yüksek olanların

Ergenlerin Problemlı Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı: Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü

duyguları yönetme becerilerinin düşük olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (O'Day vd., 2019; Yıldız, 2016). Yalnızlık düzeyi yüksek olan kişilerin önemli özelliklerinden biri, olumsuz duygularını yönetebilmek için etkili bir stratejileri olmamasıdır (Margalit, 2010). Yine yalnızlık hissini yaşıyan insanların sosyal becerilerinin zayıf olduğu ve kendilerini yeterince değerli görmedikleri belirtilmektedir (Er, 2020). Kendini ve diğerlerine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri olduğundan, bu durumun da onların düşünme stratejilerini etkilemesi kaçınılmazdır. Bu olumsuz kısırdöngü içerisinde duygularını sağlıklı şekilde yönetebilmeleri de beklenemez. Sonuç olarak ergenlerin yalnızlık düzeyi arttığında, duygularını sağlıklı şekilde yönetebilme becerilerinin azalmış olacağı söylenebilir.

Araştırmanın ikinci bulgusu ise, ergenlerin duyguları yönetme becerileri azaldığında, problemlı sosyal medya kullanımları artmaktadır. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte duygu yönetiminin akıllı telefon bağımlılığı (Rozgonjuk ve Elhai, 2019), Facebook bağımlılığı (Hormes vd., 2014) ve problemlı internet kullanımı (Casale vd., 2016) ile pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır. Duyguları yönetme becerisi, duyguları düzenlemeyi ve yeni durumlara uyum sağlama becerisini kapsamaktadır (Denollet vd., 2008; Erdoğan, 2008). Bu becerilerden yoksun olan kişiler olumsuz duygular yaşadıklarında bunu baskılama ve yok sayma, odağı değiştirme ve yüzleşmekten kaçınma gibi sağlıksız yöntemler tercih edebilirler. Bu bakımdan sosyal medya da olumsuz duygulardan kaçış yöntemi olarak işlev görüyor olabilir. Sonuç olarak duygu yönetim becerileri düşük olan ergenlerin, acı veren duygularının etkisini azaltmak için sosyal medyayı problemlı şekilde kullanım davranışlarının artabileceği söylenebilir.

Son olarak ergenlerin yalnızlık düzeylerinin, duyguları yönetme becerileri aracılığı ile problemlı sosyal medya kullanımı üzerinde dolaylı bir etkiye sahip

olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, bu bulguyu doğrudan destekleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamamış olsa da, ergenlerin yalnızlık düzeyi ile sosyal medya kullanım düzeylerinin ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Türkel, 2018; Yalçın, 2015). Sosyal bir varlık olan insanoğlunun, yalnız kaldığında bu durumdan kurtulmak için çeşitli girişimlerde bulunması beklenir. Çünkü bir gruba ait olma, yardım isteme birlikte çalışma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarına gereksinim duymaktadır. Sosyal medya da insanlara, kendi fikirlerini paylaşma, başkaları ile iletişim kurma, çeşitli eğlenceli etkinlikler gerçekleştirebilme, kısaca yalnızlıktan kurtulma imkanı sunmaktadır. Bu yönüyle, sosyal medya, insanların yalnızlığını giderebileceği bir yöntem olarak görülmektedir. Bu bulgu, Caplan'ın (2003) bilişsel davranış modeli ile desteklemektedir. Bu modelde, özellikle stres ve depresyon gibi olumsuz ruh halinin insanları ruh halini düzenlemek amacıyla çevrimiçi platformların düzensiz kullanımına yönlendirdiği belirtilmektedir. Ancak yalnızlık hisseden tüm insanların sosyal medyayı problemlili şekilde kullanımları söz konusu olamaz. Bu çalışmanın bulgusu, yalnızlık hisseden kişiler sağlıklı şekilde duygularını yönetemedikleri için sosyal medyayı kullanımları problemlili bir hal aldığı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu aynı zamanda Kardefelt-Winther'in (2017) önerdiği ve birçok araştırma tarafından doğrulanan Telafi Edici İnternet Kullanım Teorisi (Compensatory Internet Use Theory-CIUT) ile de desteklenmektedir. Bu teori, aşırı internet kullanımını olumsuz duyguları hafifletmek için kullanılan uyumsuz bir baş etme stratejisi olarak kavramsallaştırmaktadır. Sonuç olarak yalnızlık düzeyi yüksek olan ergenlerin, bu duygularını sağlıklı şekilde yönetemedikleri için problemlili sosyal medya kullanım davranışlarında artmış olacağı düşünülmektedir. Bu sonuçlar dikkate alınarak araştırmacı ve uygulayıcılar için aşağıdaki öneriler sunulabilir.

Yalnızlık, problemlili sosyal medya kullanımı için bir risk faktörü olduğundan ergenlerin yalnızlık duygularını azaltmak için okul psikolojik danışma servisleri

Ergenlerin Problemlı Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı: Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü

ailelerle işbirliği içerisinde çalışabilirler. Ayrıca yalnızlık yaşamın her döneminde karşılaşması olası bir durum olduğu için bunlarla sağlıklı başa çıkma yolu olan duyguları yönetme becerileri ergenlere ve daha önceki dönemlerde kazandırılabilir. Bu çalışmada problemlı sosyal medya kullanımını etkileyecek iki önemli faktör belirlenmiş olsa da, açığa çıkarılmayan diğer yönleri belirlemek için sosyal destek, öz saygı gibi yeni faktörlerin aracılık rolü incelenebilir. Ayrıca bu bulgular hipotetik bir neden-sonuç ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu ilişkinin deneysel çalışmalarla sınanması daha güvenilir sonuçlar üretmesi açısından yeniden çalışılabilir.

Bu çalışmanın çeşitli güçlü ve sınırlı yönleri bulunmaktadır. En önemli sınırlı yönlerinden biri ergenler olarak ifade edilen grubun lise öğrencilerinden oluşuyor olmasıdır. Bu nedenle sonuçlara ilişkin genelleme yapılırken bu örneklem göz önünde bulundurulmalıdır. Diğer bir sınırlılık, her ne kadar veriler normal dağılım gösterse de örneklem sayısının az olmasıdır. Güçlü yanları ise, üç değişkeni bir arada ele alıp problemlı sosyal medya kullanımına ilişkin bütüncül bir açıklama getiriyor olmasıdır.

KAYNAKÇA

- Acılar, A. ve Mersin, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin Facebook kullanımı ile mahremiyet kaygısı arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 103-114.
- Acun, İ., Yücel, C., Belenkuyu, C. ve Keleş, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçlarının incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 23(4), 559-602.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71-80. doi:10.1016/S0747.5632(02)00014.6

- Andreassen, C. S., Torsheim, T. ve Pallesen, S. (2014). Use of online social network sites for personal purposes at work: Does it impair self-reported performance? *Comprehensive Psychology*, 3, 1-21.
- Armağan, A. (2013). Gençlerin sanal alanı kullanım tercihleri ve kendilerini sunum taktikleri: Bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 6(27), 78-92.
- Avcu, A., Ulaş, E. ve Sevim, E. (2019). Sosyal medya bozukluğu ile ilgili yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılıkta arabulucu faktörler olarak kişilik özelliklerinin yol analiz modeli. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 17-35.
- Aydin, İ. E. (2016). A study on usage of social media among university students: Anadolu University case. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selcuk University example. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(34), 255-278.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Bayrak, H. (2020). 2020 Türkiye internet kullanımı ve sosyal medya istatistikleri. <https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> adresinden alınmıştır.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. doi:10.23834/isrjournal.452045
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research*, 17(3), 303-316.

- Brand, M., Young, K. S., Christian, L., Wöfling, K. ve Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-Pace) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Cole, S. W., Capitanio, J. P., Goossens, L. ve Boomsma, D. I. (2015). Loneliness across phylogeny and a call for comparative studies and animal models. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 202-212. doi:10.1177/1745691614564876.
- Caplan S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. doi:10.1177/0093650203257842
- Casale, S., Caplan, S. E., ve Fioravanti, G.(2016). Positive metacognitions about internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson Publications.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8(175). <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi iletişim fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 10, (3), 115-144.

- Çeçen, A. R. (2016). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101-113.
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Denollet, J., Nyklicek, I., Vingerhoets & A. J. J. M. (2008). Introduction: Emotions, Emotion Regulation, and Health. In A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklicek, J. Denollet (Eds.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues* (pp. 3-11). New York: Springer.
- Deters, F. G. ve Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579-586.
- Dikme, G. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İletişimde Ve Günlük Hayatta Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 99-128.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). The mediating role of general procrastination behaviors in the relationship between self-control and social media addiction in university students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 717-745.
- ER, M. (2020). *Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri ve Öz-Duyarlık Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

- Erdoğdu, Y. M. (2008). Duygusal zeka'nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 1-11.
- Fucito, L. M., Juliano, L. M. ve Toll, B. A. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(11), 1156-1161. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntq146>.
- George, D. ve Mallery, P.(2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. India: Pearson Education.
- Hooper, D., Coughlan, J. veMullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, A. C. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficit. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketicı davranışlarına etkileri Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jafarkarimi, H., Sim, Al. T. H., Saadatdoost, R. ve Hee, J. M. (2016). Facebook addiction among Malaysian students. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(6), 465-469.
- JHolt-Lunstad, J., Smith, Timothy B., Baker, M., Harris, T. ve Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives On Psychological Science*, 10(2), 227-237. doi:10.1177/1745691614568352

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. doi:10.1016/j.chb.2013.10.059
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 8(9), 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528 PMID: 22016701
- Lee, Z. W. Y., Cheung, C. M. K. ve Thadani, D. R. (4-7 January, 2012). An investigation into the problematic use of Facebook. *45th Hawaii International Conference on System Sciences* (1768-1776). Maui, HI, USA.
- Lee, M., Pekrun, R., Taxer, J. L., Schutz, P. A., Vogl, E., & Xie, X. (2016). Teachers' emotions and emotion management: Integrating emotion regulation theory with emotional labor research. *Social psychology of education*, 19(4), 843-863.
- Lin, M. F. G., Hoffman, E. S. ve Borengasser, C. (2013). Is social media too social for class? A case study of Twitter use. *TechTrends*, 57(2), 39-45.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Multivariate applications series. introduction to statistical mediation analysis*. New York, NY: Taylor and Francis.
- Mao, H. J., Li, H. J., Chiu, H., Chan, W. C. ve Chen, S. L. (2012). Effectiveness of antenatal emotional self-management training program in prevention of postnatal depression in Chinese women. *Perspectives in Psychiatric Care*, 48(4), 218-224. doi: 10.1111/j.1744-6163.2012.00331.x
- Margalit, M. (2010). *Lonely children and adolescents: self-perceptions, social exclusion, and hope*. New York: Springer Science & Business Media,.
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A. ve Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and

- their co-occurrence. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 866-871. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.04.006
- Mohajerin, B., Dolatshahi, B., Shahbaz, A. P. ve Farhoudian, A. (2013). Differences between expressive suppression and cognitive reappraisal in opioids and stimulant dependent patients. *International Journal Of High Risk Behaviors & Addiction*, 2(1), 8-14. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.8514>.
- Nadkarni, A. ve Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook?. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. doi:10.1016/j.paid.2011.11.007.
- Nasser-Abu Alhija, F. ve Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228.
- Neto, R., Golz, N. ve Polega, M. (2015). Social Media Use, Loneliness, and Academic Achievement: A Correlational Study with Urban High School Students. *Journal of Research in Education*, 25(2), 28-37.
- Niedenthal, P. M., Ric, F., & Krauth-Gruber, S. (2006). Regulation of emotions. P. M. Niedenthal, F. Ric, & S. Krauth-Gruber (Eds.), *Psychology Of Emotion: Interpersonal, Experiential, And Cognitive Approaches* (pp. 155–194) içinde. New York: Psychology Press.
- O'Day, E. B., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J. ve Heimberg, R. G. (2019). Social anxiety, loneliness, and the moderating role of emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(9), 751-773.
- Olowu, A. O. ve Seri, F. O. (2012). A study of social network addiction among youths in Nigeria. *Journal of Social Science and Policy Review*, 4, 62–71.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal

- öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(2), 325-345.
- Özteke-Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ve Verhagen, M. (2015). Loneliness across ontogeny. *Perspective on Psychological Science*, 10, 250-264. doi:10.1177/1745691615568999
- Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Fröjd, S. ve Marttunen, M. (2013). Peer victimization and social phobia: A follow-up study among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(4), 533-544. doi:10.1007/s00127-012-0583-9
- Rozgonjuk, D. ve Elhai, J. D. (2019). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 1-10.
- Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2017). Sosyal medya bozukluğu ölçeği'nin ergenlerde Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry*, 54(3). doi:10.5152/npa.2017.19285
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- Skues, J. L., Williams, B. ve Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414-2419. doi:10.1016/j.chb.2012.07.012

Ergenlerin Problemlili Sosyal Medya Kullanımlarında Yalnızlığın Yordayıcılığı:
Duyguları Yönetme Becerilerinin Aracılık Rolü

Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.

Takan, R. (2020). *Yalnızlık Ve Çocukluk Çağı Travmalarının Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerinde İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Tobin, S. J., Vanman, E. J., Verreynne, M. ve Saeri, A. K. (2015). Threats to belonging on Facebook: Lurking and ostracism. *Social Influence*, 10(1), 31-42.

Türkel, Z. (2018). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], (2019). Son Üç Ay İçinde İnternet Kullanan Bireylerin İnterneti Kişisel Kullanma Amaçları. <http://tuik.gov.tr/PreTabloArama.do> adresinden alınmıştır.

van den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.

Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2018). Active public Facebook use and adolescents' feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. *Journal of Adolescence*, 67, 35-44.

Wegmann, E., Stodt, B. ve Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal Of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162. doi: 10.1556/2006.4.2015.021 PMID: 26551905

- Worland, J. (2015). Why loneliness may be the next big public-health issue. Time Magazine. <http://time.com/3747784/loneliness-mortality/> adresinden alınmıştır.
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımın ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple mediation of emotion regulation strategies in the relationship between loneliness and positivity in adolescents. *Education & Science, 41*(186).
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC psychology, 8*, 1-7.
- Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences, 173*, 110647.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Today, the use of social media has become problematic. This situation seems even more risky for adolescents. As a matter of fact, it is seen that 95% of the adolescents have a social network account and 71% of them spend 1-5 hours on these networks daily. Thus, social media addiction emerges and this addiction negatively affects both physical and psychological health of individuals. For this reason, determining the factors that trigger social media use has become an important issue. When the literature is examined, it is seen that loneliness is a risk factor for problematic social media use. Loneliness is seen as a common public health problem, just like obesity and addiction, because loneliness increases the risk of death by 26%. Individuals who want to get rid of the disturbing effect of loneliness can try various methods. People who feel lonely prefer to use social networks to compensate for this lack of relationship. However, it is seen that there is no explanation why loneliness is a risk factor. This study examines the role of emotion management skill, which is thought to mediate this relationship. Because; it is thought that those with high emotional management skills will cope with the feeling of loneliness in a healthy manner.

Method

The aim of this study is to examine the mediating role of emotion management skills in the relationship between adolescents' level of loneliness and problematic social media use. In this context, data were collected from a total of 134 high school students, 75 girls and 59 boys, from five different high schools. The research was conducted according to the relational predictive design, one of the quantitative research designs. Data were collected by Social Media Disorder Scale, UCLA Loneliness Scale, Emotion Management Skills Scale and personal information form.

Social Media Disorder Scale consists of nine items. In the adaptation study of the scale on adolescents in Turkish culture, the internal consistency coefficient was found to be .81. The Cronbach alpha reliability coefficient for current study was found to be .82. The higher the score on the scale indicates that the use of social media is more problematic.

UCLA loneliness scale consists of 20 items and one dimension. In the adaptation of the scale to Turkish culture, the reliability coefficient was found as .96. In this study, Cronbach alpha reliability coefficient was found as .90. Increasing scores on the scale indicates an increase in loneliness.

The Emotion Management Skills Scale consists of 28 items. The internal consistency coefficient for the whole scale was found to be .83. The Cronbach alpha reliability coefficient calculated in this study was calculated as .81. The higher the scores on the scale, the healthier their emotion management skills.

Structural equation modeling was used in the analysis of the data. Also, Bootstrapping method was used to determine whether the mediating effect of emotion management skills was significant. With this method, the significance of direct and indirect effects is tested.

Findings (Results)

At the end of analyzes, loneliness was found to be significant negative predictors for emotion management skills and positive predictors for problematic social media use. Also emotion management skill is negative predictor for problematic social media use. In addition, it was found that the emotion management skill has a full mediating role in the relationship between loneliness and problematic social media use. In other words, loneliness was found to be an indirect predictor for problematic social media use through the emotion management skill.

Conclusion and Discussion

It was found that as the loneliness level of adolescents increased, their ability to manage emotions decreased. One of the important characteristics of people with high levels of loneliness is that they do not have an effective strategy to manage their negative emotions. In addition, it can be said that people who experience loneliness experience intense feeling of loneliness because their social skills are weak or they do not consider themselves valuable enough. As a result, it can be said that when the loneliness level of adolescents increases, their ability to manage their emotions in a healthy way will decrease.

The second finding of the study is that when adolescents' emotion management skills decrease, problematic social media use increases. The ability to manage emotions includes the ability to regulate emotions and adapt to new situations. When people who lack these skills experience negative emotions, they may prefer unhealthy methods such as suppressing, ignoring or running away. In this respect, social media may also function as a method of avoiding negative emotions.

Finally, it has been found that adolescents' loneliness levels have an indirect effect on problematic social media use through their emotion management skills. As a social being, human beings are expected to make various attempts to

get rid of this situation when they are alone. Because it needs others to meet its basic needs such as belonging to a group, asking for help, working together. Social media also offers people the opportunity to share their own ideas, communicate with others, and perform various fun activities. However, it is not possible for all people who feel lonely to use social media problematically. The finding of this study can be interpreted as the use of social media becomes problematic because people who feel lonely cannot manage their emotions in a healthy way. In this respect, in order to reduce the problematic use of social media by adolescents, they should be given the ability to manage their emotions and their loneliness should be reduced.