

Gönderim Tarihi: 04.06.2024

Kabul Tarihi: 06.08.2024

## YALNIZLIK, OLUMLU VE OLUMSUZ DENEYİM DÜZEYLERİ İLE SOSYAL MEDYA KULLANIM İLİŞKİSİ

### The Relationship between Loneliness, Positive and Negative Experience and Social Media Usage

**Fatma ÖZTAT**

Dr. Öğr. Üyesi; Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi  
Radyo, Televizyon ve Sinema, İletişim Bilimleri  
fatma.oztat@selcuk.edu.tr

**ORCID ID: 0000-0002-6988-7389**

**Birol GÜLNAR**

Prof. Dr.; Selçuk Üniversitesi, İletişim Fakültesi  
Radyo, Televizyon ve Sinema, İletişim Bilimleri  
bgulnar@selcuk.edu.tr

**ORCID ID: 0000-0002-7114-1500**

**Çalışmanın Türü: Araştırma**

#### Öz

Sosyal medya kullanımı ve psikolojik iyi oluş göstergeleri etrafında yoğunlaşan son dönem iletişim araştırmalarına, bir katkı sunmayı amaçlayan bu çalışmada, Konya'da 18 yaş ve üzeri 694 kişiyle çevrim içi anket çalışması yapılmıştır. Anket formunda; katılımcıların yalnızlık düzeyi, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyi, sosyal medya kullanımı ve bireysel nitelikleri belirlemeye yönelik ölçeklere yer verilmiştir. Katılımcıların %53,5'i kadın (N=371), %46,5'i erkektir (N=323). Katılımcılar düşük düzeyde yalnızlık hissetmektedir ( $J=2,0542$ ). Katılımcılar yüksek düzeyde olumlu ( $\bar{X}=3,5843$ ) ve orta düzeyde olumsuz deneyim düzeyine ( $\bar{X}=2,7015$ ) sahiptir. Katılımcılar günlük ortalama 41,27 dakika sosyal medya kullanmaktadır. Katılımcıların olumlu deneyim düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif ilişki görülmektedir. Katılımcıların olumsuz deneyim düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır. Twitter, YouTube ve Instagram kullanımı olumlu deneyim düzeyi ile negatif, olumsuz deneyim düzeyiyle pozitif ilişkilidir. YouTube kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif korelasyon vardır. Arkadaşlık kurma ve oyun oynama amacıyla sosyal medya kullanımı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça olumlu duyguları azalmakta, olumsuz duyguları artmaktadır. Lisans ve lisansüstü eğitim seviyesinde olumlu deneyim düzeyi düşük, olumsuz deneyim düzeyi diğer eğitim seviyelerine göre yüksektir. Öğrencilerin yalnızlık düzeyi anlamlı bir şekilde diğer mesleklere göre daha yüksektir. Diğer yandan öğrencilerin olumlu deneyim düzeyi diğer meslek gruplarına göre düşüken, öğrencilerin olumsuz deneyim düzeyi ise diğer meslek grupların göre daha yüksektir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Oluş, Yalnızlık, Olumlu Deneyim, Olumsuz Deneyim, Sosyal Medya.

#### Abstract

In this study, which aims to contribute to the recent communication research focusing on social media use and psychological well-being indicators, an online survey was conducted with 694 people aged 18 and over in Konya. In the questionnaire form; scales were included to determine the level of loneliness, positive and negative experience level, social media use and

individual qualities of the participants. 53.5% of the participants were female (N=371), %46,5'i male (N=323). Participants felt low levels of loneliness ( $\bar{X} = 2,0542$ ). Respondents have a high level of positivity ( $\bar{X} = 3,5843$ ) and a moderate level of negative experience ( $\bar{X} = 2,7015$ ). Participants use social media for an average of 41.27 minutes per day. There is a negative relationship between the positive experience level of the participants and the level of loneliness. There is a positive correlation between the negative experience level of the participants and their loneliness levels. The use of Twitter, YouTube and Instagram is negatively correlated with the level of positive experience and positively with the level of negative experience. There is a positive correlation between YouTube use and loneliness level. There is a positive correlation between the use of social media for the purpose of making friends and playing games and the level of loneliness. As the education level of the participants increases, their positive emotions decrease and their negative emotions increase. At the undergraduate and graduate education level, the level of positive experience is low, and the level of negative experience is higher than other education levels. Students' level of loneliness is significantly higher than in other professions. On the other hand, while the positive experience level of the students is lower than other occupational groups, the negative experience level of the students is higher than other occupational groups.

**Keywords:** Psychological Well-Being, Loneliness, Positive Experience, Negative Experience, Social Media.

## 1. GİRİŞ

İletişim çalışmalarının son döneminde; psikolojik iyi oluş göstergeleri ve medya kullanımına ilişkin çalışmalar hız kazanmıştır. Günlük hayatta yüz yüze iletişimden sosyal medya üzerinden gerçekleştirilen iletişime doğru hızlı bir dönüşüm söz konusudur. Bu süreç, sosyal hayatta birtakım dinamikleri dönüştürmektedir. Depresyon, yalnızlık ya da yaşam doyumu gibi psikolojik değişkenler, sosyal medya kullanımını açısından değerlendirilmektedir (Beyens vd., 2022; Kaur vd., 2021). Sosyal medya kullanımı, bireylerin yalnızlık düzeyi ile ilişkilendirilebilmektedir (Halston vd., 2019; Özgür, 2013; Zhang vd., 2021).

Sosyal medya kullanımının, psikolojik değişkenler üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Brandon, 2019; Pulido vd., 2020). Diğer yandan sosyal medya kullanımının tek yönlü bir bakış açısından uzak değerlendirilmesi gerekmektedir. Dezavantajlı bazı gruplar için sosyal medya iletişimi; mekan, zaman ve fiziksel engelleri ortadan kaldıracak için sosyal medya üzerinden sağlanabilecek birtakım avantajları da barındırabilmektedir (Ayman vd., 2018). Bu açıdan yalnızlık, sosyal medya kullanımına yönlendirebilen bir süreci başlatabilirken diğer yandan sosyal medyanın problemleri kullanımı da yalnızlığa neden olabilmektedir (Genel, 2021; Özgür vd., 2014).

Yalnızlık ve sosyal medya kullanımına daha geniş bir açıyla bakabilmek için sosyal hayatın içinde yer alan farklı göstergelere ihtiyaç

duyulmaktadır. Olumlu ve olumsuz deneyim, bireylerin yalnızlık düzeylerini etkileyebilmesi adına öne çıkan göstergeler arasındadır. Bireylerin olumlu ve olumsuz duygularının, yalnızlık düzeyini belirlemede öne çıkabileceği öngörülmektedir (Bakalim ve Muyan-Kılık, 2020). Diğer yandan bireysel nitelikler sosyal hayatın içinde psikolojik göstergelere yön verebilmektedir (Yang, 2019).

Bu çalışmada yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim ile sosyal medya kullanımı arasında var olabilecek ilişkiyi ortaya koymak adına literatür incelenmiş ve ilgili inceleme ışığında araştırma tasarımı hazırlanmıştır. Konya'da 18 yaş ve üzeri 694 katılımcıyla çevrim içi bir anket gerçekleştirilmiştir. Yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim ile sosyal medya kullanımına ilişkin ölçeklere anket formunda yer verilmiştir.

## 2. OLUMLU VE OLUMSUZ DENEYİM

Psikolojik iyi oluş çalışmaları disiplinler arası pek çok araştırmada yer bulmaktadır. Psikolojik iyi oluş üzerine yaklaşımlar temelde iki ayrı bakış açısıyla değerlendirilebilmektedir. Bunlardan ilki hazcı gelenektir. Hedonik iyi oluş olarak da ifade edilen bu yaklaşım; olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak açıklanabilmektedir. İkinci yaklaşım ise hayatı dolu ve derin bir tatminle yaşamak olarak ifade edilebilecek eudaimonik mutluluktur (Deci ve Ryan, 2008). Yaşamdan tatmin duygusu yüksek olan, olumlu duygulanım içinde olan ve düşük düzeyde olumsuz duygulanım algılayanların öznel iyi oluşa sahip oldukları ifade edilebilmektedir (Durak ve Durak, 2019).

Duygular insan yaşamının merkezi bileşenleridir, duygusal deneyimlerin hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilmektedir (Nezlek ve Kuppens, 2008). Olumlu ve olumsuz deneyimler, temelde olumlu ve olumsuz duygularla iç içe bir mekanizma oluşturmaktadır. Podber ve Gruenewald'ın (2023) çalışmasında olumlu deneyimler ve olumlu duygulanımlar arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Olumlu duygular; enerjik, neşeli, ilgili, uyanık ve coşkulu hissetmeyi de içeren, bireyin yaşama zevkli katılımını ve tutkusunu gösteren genel bir ruh hali olarak tanımlanabilmektedir. Olumsuz duygular ise öznel sıkıntının genel bir faktörüdür ve korku, öfke, suçluluk, üzüntü, küçümseme ve tiksinti gibi çok çeşitli duygusal durumları kapsamaktadır (Clark vd., 1989). Fredickson'un (2000) çalışmasında negatif duyguların; bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını, atalarının hayatta kalmayı teşvik etme işlevine hizmet eden belirli eylemlere doğru daralttığı ifade edilirken, olumlu duyguların ise bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını genişlettiği ve bu durumun da bireyin kalıcı kişisel kaynaklarını oluşturabildiği belirtilmiştir.

Olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu etrafında şekillenen çalışmalar, genellikle öznel iyi oluş üzerinde yoğunlaşmaktadır (Silva ve Caetano, 2013). Bireylerin kendi hayatlarındaki refaha ilişkin öz değerlendirmelerinden oluşan bu yaklaşımı benimseyen çalışmalar özellikle Diener ve arkadaşlarının araştırmalarında öne çıkmaktadır (Diener vd., 1985; Diener vd., 2010). Diener vd.'nin (2010) hedonik ve eudaimonik zemini kuşatarak geliştirdiği Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeği (SPANE); olumlu ve olumsuz duyguların, bireylerin öz değerlendirmelerine göre belirlendiği ve tek bir iyi oluş puanı sağladığı bir ölçüm düzeyidir. Alanda yaygın bir şekilde kullanılan Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'ne (PANAS) (Watson vd., 1988) göre, duyguların uyarılmışlık düzeyiyle ilgili daha dengeli bir yelpaze oluşturulmaya çalışıldığı öne sürülmektedir (Diener vd., 2010). Son dönemde duygu ölçümlerine yönelik farklı çalışmalar da göze çarpmaktadır. Rogers vd.'nin (2021) Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği (BEES) çalışmasında, katılımcılar art arda yedi gün boyunca olumlu ve olumsuz duygularını bildirmişlerdir. Elde edilen sonuçların, temel dinamikleri açısından SPANE (Diener vd., 2010) ölçeğine yakın olduğu belirtilmiştir.

Nezlek ve Kuppens'in çalışmasında (2008) olumlu duyguların yeniden değerlendirilmesi; benlik saygısında ve psikolojik uyumda artışla ilişkilendirilirken, olumlu duyguların bastırılması; olumlu duygu, benlik saygısı ve psikolojik uyumda azalma ve olumsuz duygularda artışla ilişkilendirilmiştir. Folkman'ın (2007) çalışmasında olumlu duyguların; fizyolojik, psikolojik ve sosyal başa çıkma kaynakları açısından onarıcı işlevinin bulunduğu ifade edilmektedir. Tammilehto vd.'nin (2023) araştırmalarında sosyal hayattaki bağlanmanın olumlu duygularla pozitif, olumsuz duygularla negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Juretic'in (2018) çalışmasında; sosyal korku, duyguları ifade etmeye ilişkin inançlar, duyguları bastırma, romantik ilişki kalitesi, olumlu ve olumsuz duyguları yaşama sıklığı ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğu ifade edilmiştir. Singh vd.'nin (2016) araştırmasında ise duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluş göstergeleri; olumlu duygularla pozitif ilişkiliyken, olumsuz duygularla negatif ilişkili ölçülmüştür. Eres vd.'nin (2021) çalışmasına göre; duygu düzenleme kapasitesi hem sosyal kaygı hem de yalnızlıkla ilişkilidir. Çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde; olumlu ve olumsuz duyguların; sosyal hayatın içerisindeki pek çok süreçle ilişkilendirilebileceği, olumlu olumsuz deneyimlerin özellikle diğer psikolojik iyi oluş göstergeleriyle anlamlı bir ilişki ağı içinde olduğu görülmektedir.

### 3. YALNIZLIK

Yalnızlık sosyal hayatın içinde yaygın bir deneyimdir. Başkalarının

arkadaşlığından yoksun olmayı ifade ederken aynı zamanda başkalarıyla beraber olma isteğini de içermektedir. Diğer yandan kişi, gruptaki diğer bireylere yakın olmasına rağmen kendisini yalnız hissedebilmektedir (Peplau, 1955). Victor vd.'nin (2019) çalışmasındaki; BBC'nin 55 bin katılımcıya ulaşan yalnızlık anketinin sonuçlarına göre yalnızlığın ilk beş tanımı; konuşacak kimsenin olmaması, dünyadan kopuk hissetmek, dışlanmış hissetmek, üzüntü ve yanlış anlaşılma hissi olmuştur. Yalnızlığın zıddını tanımlamak içinse; bağlı olmak, sosyal ilişkilerden memnuniyet, mutluluk, insanların dostluğu ve varlığı gibi kavramlar öne çıkmaktadır (Victor vd., 2019).

Ma vd.'ne (2019) göre yalnızlık; arzu edilen ve algılanan ulaşılabilirlik ve sosyal etkileşimlerin kalitesi arasında subjektif bir tutarsızlık olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan deneyim olarak tanımlanmaktadır. Seeman'a (2022) göre yalnızlık üç boyutta incelenebilmektedir. Bunlar; *olağanüstü boyut*, *sosyal boyut* ve *normatif bilişsel* boyutlardır. Yalnızlığın olağanüstü boyutu; yalnızlığın öznel sıra dışılığını vurgulamaktadır; kişinin sosyal hayatı hangi düzeyde olursa olsun, yalnızlığı belirlemek adına bireyin öznel düşüncelerinin esas alınmasıdır.

Yalnızlığın sosyal boyutu; kişinin sosyal etkileşimleri üzerinde durmaktadır. Sosyal boyut; bireyin sosyal hayatta ne derece bağ kurduğu, sosyal mekanizmalarda ne derece aktif olabildiği ile ilgilidir. Normatif-bilişsel boyut ise yine bireyin öznel durumunu odağa almaktadır; yalnızlığı, bireyin eksik olarak algıladığı şey üzerinden yorumlamaktadır. Saine ve Zhao'ya (2021) göre yalnızlık; *sosyal yalnızlık* ve *duygusal yalnızlıktan* oluşan çok yönlü bir duygudur.

Yalnızlık oldukça öznel ve neredeyse ancak bu durumu hisseden bir bireyin değerlendirebileceği birtakım dinamiklere sahiptir. Tek başına olmak varoluşsal bir konuyken, yalnız hissetmek bir ruh hali durumudur. Yalnızlık hissi, çoğunlukla kişisel bir alan açma veya ihtiyaç giderme üzerine kuruludur (Çöm ve Toydemir, 2022). Birey evde tek başınayken varoluşsal düzeyde bir yalnızlık içindeyken, etrafında insanlar olmasına rağmen yalnız hissediyorsa bu durum bireyin ruh hali ile ilgilidir (Fenger, 2018). Yalnızlığın öznel ölçümü, bireyin ruh halinin öznel değerlendirmesine dayalıdır. Yalnızlık sıklıkla kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği'ndeki (Russell vd., 1978) gibi maddelere istenilen cevaplarla ölçülür: "Kendimi yalıtılmış hissediyorum", "Konuşabileceğim insanlar var" ve "Kendimi bir grubun parçası gibi hissediyorum". Ölçekten alınan sonuç yani katılımcının yalnızlık düzeyi; sosyal olarak, yüksek düzeyde bağlantıdan son derece yalnızlığa kadar değişen puanların sürekliliğinden oluşmaktadır (Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Yalnızlık ölçümünde yoğunlukla UCLA (Russell vd., 1978) ölçeği karşımıza çıksa da alanda yalnızlıkla ilgili farklı ölçüm düzeyleri de bulunmaktadır. Scalise vd.'nin (1984) 40 soruluk çok boyutlu Yalnızlık Derecelendirme Ölçeği (LRS); yalnız bireyler tarafından bildirilen duyguların sıklığı ve yoğunluğunu dört boyut açısından (tükenme, yalıtılma, heyecan ve üzüntü) ölçmektedir. Vlaming vd.'nin (2014) geliştirdikleri Yalnızlık Okuryazarlığı Ölçeği (LLS), yalnızlığı ihtiyaç ve davranışsal hedefler olarak iki boyutta ele alan, kısa vadeli bir değerlendirme ölçeğidir. UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russell vd., 1978) ise, yıllar içinde geliştirilen veya sadeleştirilen versiyonlarıyla R-UCLA (Russell vd., 1980), ULS-3 (Russell, 1996; Hughes vd., 2004), ULS-4 (Hays ve DiMatteo, 1987), ULS-8 (Hays ve DiMatteo, 1987) beraber son dönem iletişim araştırmalarında en çok karşılaşılan yalnızlık ölçüm düzeylerinden olmuştur.

Kircaburun vd.'nin (2021) internetin telafi edici kullanımı konulu araştırmasına göre; yalnızlık; mukbang izleme ve YouTube'un problemli kullanımıyla pozitif ilişkilidir. Popa (2023) ise yalnızlığın çeşitli zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirildiğini fakat yalnızlığın bu koşulların bir nedeni olduğu düşüncesinin daha az kabul edildiğini öne sürmektedir. Andersson'un (1990) narsizm ve yalnızlık konulu araştırmasına göre; çocukluk döneminde narsist müdahalelerin hayatın ilerleyen dönemlerinde yalnızlık düzeyini artırabileceği, yaşlılıkta yalnızlığın daha fazla olduğu ve ev hanımı annelerin yalnızlık duygusunun daha şiddetli olduğu ifade edilmiştir. Kearns ve Creaven'in (2016) çalışmasında olumlu-olumsuz duyguların yalnızlık düzeyinde belirleyici olduğu belirtilmiştir. Heinze vd.'nin (2014) araştırmasında davranışsal duygu bilgisi; kişinin bildirdiği yalnızlık, mağduriyet/reddedilme ve ebeveynlerin bildirdiği içselleştirme belirtileriyle ilişkilendirilmiştir.

Çiftçi vd.'nin (2023) sosyal medya ve yalnızlık konulu çalışmalarında; sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça yalnızlık ve sosyal dışlanmanın da arttığı, sosyal dışlanma düzeyi ile yalnızlık arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Shorter vd.'nin (2022) çalışmasında; yalnızlığın şiddeti, yalnızlığı azaltmaya yönelik sosyal medyayı kullanma motivasyonlarını etkilemektedir.

Literatür taraması ışığında aşağıda yer alan araştırma sorularına yer verilmiştir:

Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların bireysel nitelikleri nasıl dağılmaktadır?

Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların yalnızlık, olumlu ve olumsuz

deneyim düzeyleri nedir?

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı ve sosyal medya kullanım amaçları nedir?

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların cinsiyetine, yaşına, eğitim durumuna ve mesleklerine göre yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanım düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Araştırma Sorusu 4: Katılımcıların, yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanımları arasında ilişki var mıdır?

#### 4. YÖNTEM

Bu çalışmada nicel tasarım benimsenmiştir. Katılımcıların, yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanımları arasında var olabilecek ilişkileri ortaya koymak amacıyla Konya'da 18 yaş ve üzeri 694 bireyle çevrim içi anket yoluyla bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. Çevrim içi ankette; yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim, sosyal medya kullanımı ve katılımcıların bireysel niteliklerini belirlemeye yönelik soru gruplarına yer verilmiştir. Katılımcıların yalnızlık düzeyini ölçmek için Russel vd.'nin (1978) geliştirdiği, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından sadeleştirilmiş Doğan vd. (2011) tarafından Türkçe versiyonu oluşturulmuş Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların olumlu ve olumsuz deneyim düzeylerini ölçmek içinse Diener vd.'nin (2010) geliştirdiği, Türkçe çalışmasını Durak ve Durak'ın (2019) yaptığı Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22 programıyla analiz edilmiştir, sonuçlar ilgili analiz yöntemleri ışığında tartışılmıştır.

##### 4.1. Evren - Örneklem

Alan araştırması Konya'nın merkez ilçelerindeki (Karatay, Meram, Selçuklu) 18 yaş üstü bireylerle çevrim içi anket yoluyla gerçekleştirilmiştir. Konya'nın merkez ilçelerindeki 18 yaş ve üzeri nüfus sayısını belirlemek adına YSK'nın (2023) güncel seçmen sayılarından faydalanılmıştır. Konya'nın merkez ilçelerinde 18 yaş ve üzeri 965.758 kişi bulunmaktadır. Buna göre %95 güvenilirlik seviyesi ve evrenin homojen olmadığı kabulü için gerekli örneklem 384 kişi olarak hesaplanmıştır (Saruhan & Özdemirci, 2018). Çevrim içi ankette geri dönüş sorunları yaşanabileceği göz önüne alınmış, örneklem sayısı 500'e çıkarılmıştır. Çalışmada basit tesadüfi örneklem tekniği benimsenmiştir. Basit tesadüfi örneklemede evreni oluşturan her birim eşit seçilme şansına sahiptir (Ergin, 1994). Hesaplamalarda her elemana verilecek ağırlık eşittir. Katılımcılar, 18 yaş ve üzeri bireylerden; meslek, eğitim, cinsiyet ve yaş gibi değişkenler açısından dengeli bir dağılım yakalanmaya

çalışılarak seçilmiştir. 100 kişilik çevrim içi anketin ön test sonuçlarından hareketle ölçeklerde ve soru gruplarında gerekli değişiklikler yapıp, çevrim içi anket formu son haline getirilmiştir. Çevrim içi anket, 694 kişilik bir katılımcı sayısına ulaşmıştır. Çalışmadaki katılımcıların %53,5'i kadın (N=371), %46,5'i ise erkektir (N=323).

#### 4.2. Veri Toplama Araçları

*Olumlu ve Olumsuz Deneyim:* Katılımcıların olumlu ve olumsuz deneyim düzeyini ölçmek için Diener vd.'nin (2010) geliştirdikleri 12 maddeden oluşan Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan, 5'li likert tipindeki ölçeği kullanarak (1 = Asla, 5 = Her zaman) 12 farklı duyguyu hangi sıklıkla hissettiklerini belirtmeleri istenmiştir. Diener vd. (2010) ölçeğin güvenilirliğini .89 olarak hesaplamışlardır. Ölçeğin geçerliliği yapı geçerliliği ile sağlanmıştır (Diener vd., 2009). Durak ve Durak'ın ölçeğin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri konulu çalışmalarında ölçeğin güvenilirliğini .91 olarak belirtmişlerdir (Durak ve Durak, 2019). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği .910 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları olan olumlu ve olumsuz deneyim düzeyinin negatif korelasyonundan yola çıkarak ölçeğin yapı geçerliliği taşıdığı görülmüştür.

*Yalnızlık:* Katılımcıların yalnızlık düzeyini ölçmek için Russel vd.'nin (1978) geliştirdiği 20 maddelik ölçeğin, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından sadeleştirilmiş versiyonu kullanılmıştır. Ölçek tek boyutludur. Hays ve Dimatteo'nun (1987) sadeleştirdiği yalnızlık ölçeği 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik değeri .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliliği yapı geçerliliği ile sağlanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu Doğan vd. (2011) tarafından kullanılmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin güvenilirliği .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliliği, yapı geçerliliği ile sağlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği .830 olarak ölçülmüştür. Çalışmada, yalnızlık veri setinin olumsuz deneyim düzeyi ile negatif, olumlu deneyim düzeyi ile pozitif ilişkisi görülmüş, veri setinin, yapı ve ayrışma geçerliliği taşıdığı anlaşılmıştır.

#### 4.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 22 ve Jamovi 1.8.2 programı aracılığıyla yapılmıştır. Öncelikle yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim veri setlerine ilişkin açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerine yer verilmiştir. Katılımcıların yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek için merkezi eğilim istatistiği kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo demografik verilerini belirleyebilmek için frekans analizi ve merkezi eğilim istatistiği kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo



demografik niteliklerine göre olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya kullanım düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı belirlemek için t-test ve ANOVA analizlerine yer verilmiştir. Katılımcıların olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri, yalnızlık düzeyleri, sosyal medya kullanım sıklıkları ve sosyal medya kullanım amaçları arasında var olabilecek ilişkileri ortaya koymak için korelasyon analizi kullanılmıştır.

## 5. BULGULAR

Çalışmada ilk olarak veri setlerine ilişkin faktör ve güvenilirlik analizlerine yer verilmiştir. Yalnızlık veri setinin maddelerine ilişkin faktör yükleri, açıklanan varyans değeri ve alfa sayısı Tablo 1’de paylaşılmıştır. Tek boyutlu ölçekte en yüksek faktör yüküne sahip madde ‘Kendimi dışlanmış hissediyorum’ (.832) olmuştur. En düşük faktör yükü ise ‘İstedğim zaman arkadaş bulabilirim’ (.644) seçeneğine aittir. Ölçeğe ilişkin alfa değeri .830, KMO değeri ise .839’dur. Barlett testi değeri ise  $\chi^2=2055,205$  ( $p < .05$ ) olarak anlamlı bulunmuştur.

**Tablo 1:** *Yalnızlık Veri Setine İlişkin Faktör Analizi*

Faktörler ve Maddeler	Faktör Yükleri	Açıklanan Kümülatif Varyans	Cronbach Alfa Total
Arkadaşım yok.	.696		
Başvurabileceğim kimse yok.	.703		
Cana yakın bir insanım.*	.707		
Kendimi dışlanmış hissediyorum.	.832		
Kendimi diğerlerinden soyutlanmış hissediyorum.	.817	47,078	.830
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.*	.644		
Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	.745		
Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değil.	.712		
(*: Çevrilmiş madde.)	Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	.839	
	Bartlett's Test of Sphericity	22055.205	
	df	28	
	sig.	.000	

Açıklayıcı faktör analizi ile tek faktörlü olduğu görülen yapının doğrulanması için Jamovi 1.8.2. yazılımıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizini değerlendirmek için modelin; anlamlılık, Kikare/sd, RMSEA, CFI ve TLI değerleri hesaplanmıştır (Karakaya, 2021). Varsayılan

modele ait uyum indeksleri Tablo 2’de paylaşılmıştır. Tablodaki referans değerlerle, test edilen tek faktörlü modelin uyum indeksleri karşılaştırılmış, modelin veri ile iyi uyum gösterdiği görülmüştür.

**Tablo 2:** *Yalnızlık Ölçeği Model-Veri Uyum İndeksi*

Uyum İndeksleri	1 faktörlü model sonuçları	İyi Uyum	Referans
$\chi^2$ ,p	.01	<.05	Çokluk vd. 2012
$\chi^2$ /sd	2.75	< 3	Kline, 2011; Hair vd., 2012
RMSEA	.0503	.00 ≤RMSEA ≤.05	MacKenzie & Podsakoff, 2012
CFI	.985	.95 ≤CFI ≤1.00	Tabachnick & Fidell, 2015
TLI	.976	≥.90	Tabachnick ve Fidell, 2015

Olumlu Olumsuz Deneyim veri setinin maddelerine ilişkin faktör yükleri, açıklanan varyans değeri ve total alfa sayısı Tablo 3’te paylaşılmıştır. Olumlu Olumsuz Deneyim veri seti, iki alt boyuta sahiptir. Veri setine ilişkin olumlu ve olumsuz duyguları oluşturan maddelerin iki alt boyut olarak ayrıldığı görülmüştür. Ölçeğe ilişkin olumlu duygu ifadelerinin oluşturduğu ilk boyut toplam varyansın %51,606’sını açıklamaktadır. Çalışmanın devamında Olumlu Deneyim olarak adlandırılacak bu alt boyuta ilişkin alfa sayısı ,913’tür. Olumsuz duygulara ilişkin maddelerin oluşturduğu ikinci alt boyut ise toplam varyansın %13,345’ini açıklamaktadır. Olumsuz Deneyim olarak kullanılacak bu alt boyutun alfa değeri ,847’dir. Ölçekte en yüksek faktör yüküne sahip madde ‘Mutlu’ (.809) olmuştur. En düşük faktör yükü ise ‘Korkulu’ (.416) seçeneğine aittir. Ölçeğe ilişkin alfa değeri .910, KMO değeri ise .926’dır. Barlett testi değeri ise  $\chi^2=4954,479$  (p< .05) olarak anlamlı bulunmuştur

**Tablo 3:** *Olumlu ve Olumsuz Deneyim Veri Setine İlişkin Faktör Analizi*

Faktörler ve Maddeler	Faktör Yükleri	Açıklanan Kümülatif Varyans	Cronbach Alfa Total
Olumlu	,774		
Olumsuz*	,739		
İyi	,766		
Kötü*	,709		
Keyifli	,791	64,951	.910
Keyifsiz*	,779		
Mutlu	,809		
Üzgün*	,738		

Korkulu*	,416	
Neşeli	,764	
Kızgın*	,473	
Hoşnut	,739	
(*: Çevrilmiş madde.)	Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy	,926
	Bartlett's Test of Sphericity	4954,479
	df	66
	sig.	000

Açıklayıcı faktör analizi ile iki faktörlü olduğu görülen yapının doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizini değerlendirmek adına veri setinin; anlamlılık, Kikare/sd, RMSEA, CFI ve TLI değerleri ölçülmüştür. Varsayılan modele ait uyum indeksleri Tablo 4'te paylaşılmıştır. Tablodaki referans değerlerle, test edilen iki faktörlü modelin uyum indeksleri karşılaştırılmış, modelin veri ile iyi uyum gösterdiği anlaşılmıştır.

**Tablo 4:** Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeğinin Model-Veri Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	2 faktörlü model sonuçları	İyi Uyum	Referans
$\chi^2$ .p	.00	<.05	Çokluk vd. 2012
$\chi^2$ /sd	2.75	< 3	Kline, 2011; Hair vd., 2012
RMSEA	.0502	.00 ≤ RMSEA ≤ .05	MacKenzie & Podsakoff, 2012
CFI	.983	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	Tabachnick & Fidell, 2015
TLI	.977	≥ .90	Tabachnick ve Fidell, 2015

### 5.1. Demografik Veriler

Araştırma Sorusu 1'i yanıtlamak adına çalışmada ilk olarak demografik verilere yer verilmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımı frekans analizi ile ölçülmüştür. Çalışmadaki katılımcıların %53,5'i kadın (N=371), %46,5'i erkektir (N=323). Katılımcıların yaş ortalaması  $\bar{x}$  =36,01'dir. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında; %26,9'unun 18-24, %25,6'sının 25-34, %22,2'sinin 35-44, %14,3'ünün 45-54 ve %11'inin 55 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında; %29,4'ü lisans, %24,4'ü lise, %19'u ilköğretim, %16,4'ü lisansüstü, %7,8'i ortaokul ve %3'ü ise diğer (eğitim almamış ya da eğitim durumunu belirtmek istemeyen) eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %26,8'i özel sektör çalışanı, %18,4'ü ev hanımı, %18'i öğrenci, %15'i memur, %15,4'ü diğer meslek sahibi

(çalışmıyor ya da iş durumunu belirtmemiş) ve %6,3'ü emeklidir.

### 5.2. Katılımcıların Yalnızlık, Olumlu ve Olumsuz Deneyim Düzeyleri

Katılımcıların yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeylerine yönelik merkezi eğilim istatistiği sonuçları, Araştırma Sorusu 2'yi yanıtlamaya yönelik incelenmiştir. Buna göre katılımcıların yalnızlık düzeyi ortalaması  $\bar{x}=2,0542$  olarak ölçülmüştür. Bu sonuç katılımcıların yalnızlık düzeyi ortalamasının düşük olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların olumlu deneyim düzeyi ortalaması  $\bar{x}=3,5843$ 'tür. Buradan hareketle katılımcıların olumlu deneyim düzeyi ortalamasının yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların olumsuz deneyim düzeyi ortalaması ise  $\bar{x}=2,7015$ 'tir. Katılımcılar orta düzeyde olumsuz deneyim düzeyine sahiptirler. (İlgili sınıflandırma için, çalışmada kullanılan beşli likert ölçeğinden yola çıkılmıştır.

Cevapların en düşük 1, en yüksek de 5 puanı ifade ettiği göz önüne alınmıştır. Sorulara en düşük 1, en yüksek de 5 puanı ifade eden yanıtlar verildiği ve toplam bir indeks oluşturulduğu için  $4/5 = .80$  puan aralığında 1'den başlamak üzere derecelendirme yapılmıştır. 1,00-1,80 = çok düşük; 1,81-2,60 = düşük; 2,61-3,40 = orta; 3,41-4,20 = yüksek; 4,21-5,00 = çok yüksek.)

### 5.3. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Düzeyi

Katılımcıların günlük ortalama sosyal platform kullanım sıklıkları (dk.), Araştırma Sorusu 3'ü yanıtlamak için, merkezi eğilim istatistiği ile incelenmiştir. Buna göre katılımcılar günlük ortalama en çok  $\bar{x}=79,95$  dakika ile WhatsApp kullanmaktadırlar. WhatsApp uygulamasını sırasıyla; Instagram ( $\bar{x}=70,67$ ), YouTube ( $\bar{x}=49,38$ ), sosyal medya genel kullanımı ( $\bar{x}=41,27$ ), Facebook ( $\bar{x}=21,66$ ) ve Twitter ( $\bar{x}=14,18$ ) takip etmektedir. Katılımcıların en az kullandığı sosyal platform günlük ortalama  $\bar{x}=11,78$  dakika ile TikTok olmuştur.

Katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları merkezi eğilim istatistiği ile ölçülmüştür. Buna göre katılımcılar en fazla 'Gündemi Takip Etme' amacıyla ( $\bar{x}=3,67$ ) sosyal medya kullanmaktadırlar. 'Gündemi Takip Etme' amacını, sırasıyla; 'Zaman Geçirme' ( $\bar{x}=3,34$ ), 'Arkadaşları Takip Etme' ( $\bar{x}=3,24$ ), 'Oyun Oynama ve Eğlenme' ( $\bar{x}=2,32$ ) ve 'Arkadaşlık Kurma' ( $\bar{x}=1,88$ ) amaçları izlemektedir. Katılımcılar en az 'Kendini Tanıtma' ( $\bar{x}=1,83$ ) amacıyla sosyal medya kullanmaktadırlar.

#### 5.4. Veri Setlerine İlişkin Korelasyon Analizi

Bu çalışmada Yalnızlık, Olumlu ve Olumsuz Deneyim Ölçeklerinin geçerliliği, yapı ve ayrışma geçerliliği ile sağlanmıştır. Yalnızlık Ölçeğinin ( $r = .139 - .738$ ), Olumlu Deneyim ( $r = .596 - .745$ ) ve Olumsuz Deneyim ( $r = .303 - .675$ ) alt boyutlarının maddeler arası korelasyon sonuçları ile elde edilen pozitif ve anlamlı korelasyon değerleri aracılığı ile veri setlerinin yapı geçerliliği taşıdığı görülmüştür.

Diğer yandan yalnızlık düzeyi ile olumsuz deneyim düzeyi arasındaki anlamlı pozitif korelasyon ( $r = .477$ ,  $p < .01$ ) çalışmanın yapı geçerliliğine katkıda bulunmaktadır. Buna paralel olarak yalnızlık düzeyi ile olumlu deneyim arasındaki ( $r = -.520$ ,  $p < .01$ ) ve olumsuz deneyim ile olumlu deneyim arasındaki ( $r = -.577$ ,  $p < .01$ ) anlamlı negatif korelasyon da ayrışma geçerliliğini sağlamaktadır (Tablo 5).

**Tablo 5:** Veri Setlerine İlişkin Korelasyon Matrisi

	<i>Yalnızlık</i>	<i>Olumlu Deneyim</i>	<i>Olumsuz Deneyim</i>
<i>Yalnızlık</i>	1		
<i>Olumlu Deneyim</i>	-.520**	1	
<i>Olumsuz Deneyim</i>	.447**	-.577**	1

Not: \*\* $p < .01$

#### 5.5. Cinsiyet ve Veri Setlerine İlişkin T Test Sonuçları

Katılımcıların yalnızlık düzeyi, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (sig., .205,  $p > .05$ ). Katılımcıların olumlu (sig., .070,  $p > .05$ ) ve olumsuz (sig., .058,  $p > .05$ ) deneyim düzeyleri de cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

**Tablo 6:** Cinsiyet, Yalnızlık, Olumlu ve Olumsuz Deneyim Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>t Testi</i>	<i>Sig.</i>
<i>Yalnızlık</i>	<i>Erkek</i>	323	2,0488	,120	,205
	<i>Kadın</i>	371	2,0421		
<i>Olumlu Deneyim</i>	<i>Erkek</i>	323	3,5836	-,022	,070
	<i>Kadın</i>	371	3,5849		
<i>Olumsuz</i>	<i>Erkek</i>	323	2,5960	-3,705	,058

<i>Deneyim</i>	<i>Kadın</i>	371	2,7934
----------------	--------------	-----	--------

### 5.6. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Veri Setlerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların yalnızlık ( $F=9,610$ ,  $p<0,5$ ), olumlu ( $F= 8,077$ ,  $p<0,5$ ) ve olumsuz deneyim düzeyleri ( $F= 15106$ ,  $p<0,5$ ), katılımcıların yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Tablo 7).

Yalnızlık düzeyindeki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinin sonuçlarına göre; 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların yalnızlık düzeyi ( $\bar{x} = 2,3182$ ), diğer tüm yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksektir.

Olumlu deneyim düzeyindeki farklılaşmanın hangi birimler arasında olduğunu belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinin sonuçlarına göre; 18-24 yaş aralığındaki olumlu deneyim düzeyi ( $\bar{x} = 3,3111$ ), diğer tüm yaş gruplarına göre anlamlı olarak düşüktür.

Olumsuz deneyim düzeyindeki farklılaşmaya bakıldığında; 18-24 yaş aralığındaki olumsuz deneyim düzeyinin ( $\bar{x} = 3,0098$ ) diğer tüm yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 7:** Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Veri Setlerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

		<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>F Testi</i>	<i>Sig.</i>
<i>Yalnızlık</i>	18-24	187	2,3182	9,610	<b>,000</b>
	25-34	178	1,9712		
	35-44	154	1,9229		
	45-54	99	1,9634		
	55 ve üzeri	76	1,9013		
<i>Olumlu Deneyim</i>	18-24	187	3,3111	8,077	<b>,000</b>
	25-34	178	3,6685		
	35-44	154	3,6634		
	45-54	99	3,7088		
	55 ve üzeri	76	3,7368		
<i>Olumsuz Deneyim</i>	18-24	187	3,0098	15,106	<b>,000</b>
	25-34	178	2,6526		

35-44	154	2,6223
45-54	99	2,5572
55 ve üzeri	76	2,4057

### 5.7. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Veri Setlerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların yalnızlık düzeyi, eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $F= ,600, p > .05$ ).

**Tablo 8:** Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>F Testi</i>	<i>Sig.</i>
<i>Yalnızlık</i>	İlkokul	132	1,9545	,600
	Ortaokul	54	2,0810	
	Lise	169	2,0503	
	Lisans	204	2,0907	
	Lisans Üstü	114	2,0395	

Katılımcıların olumlu ( $F= 4,716, p < 0,5$ ) ve olumsuz deneyim düzeyleri ( $F= 6,127, p < 0,5$ ) ise eğitim düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Tablo 9). Olumlu deneyim düzeyindeki farklılaşmanın hangi birimler arasında olduğunu belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinin sonuçlarına göre; ilköğretim mezunlarının ( $\bar{x} = 3,7399$ ), lisans mezunlarına ( $\bar{x} = 3,4297$ ) göre, olumlu deneyim düzeyleri anlamlı bir şekilde yüksektir. Ortaokul mezunlarının ( $\bar{x} = 3,8981$ ) olumlu deneyim düzeyi ise lisans ( $\bar{x} = 3,4297$ ) ve lisansüstü ( $\bar{x} = 3,5000$ ) mezunlarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Katılımcıların olumsuz deneyim düzeylerinin eğitim seviyelerine göre farklılıkları çoklu karşılaştırma testi ile incelendiğinde; ilköğretim mezunlarının ( $\bar{x} = 2,5063$ ), lisans ( $\bar{x} = 2,8791$ ) ve lisansüstü ( $\bar{x} = 2,7733$ ) eğitim seviyesine sahip katılımcılara göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmektedir. Ortaokul mezunlarının ( $\bar{x} = 2,4907$ ) ise lisans mezunlarına ( $\bar{x} = 2,8791$ ) göre olumsuz deneyim düzeyi anlamlı bir şekilde düşüktür. Lise mezunlarının ( $\bar{x} = 2,6607$ ) olumsuz deneyim düzeyi lisans mezunlarına ( $\bar{x} = 2,8791$ ) göre anlamlı bir şekilde düşüktür.

**Tablo 9:** Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Olumlu ve Olumsuz Deneyim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

		<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>F Testi</i>	<i>Sig.</i>
<b>Olumlu Deneyim</b>	İlkokul	132	3,7399		
	Ortaokul	54	3,8981		
	Lise	169	3,6134	4,716	<b>,000</b>
	Lisans	204	3,4297		
	Lisans Üstü	114	3,5000		
<b>Olumsuz Deneyim</b>	İlkokul	132	2,5063		
	Ortaokul	54	2,4907		
	Lise	169	2,6607	6,127	<b>,000</b>
	Lisans	204	2,8791		
	Lisans Üstü	114	2,7734		

### 5.8. Katılımcıların Mesleklerine Göre Veri Setlerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Katılımcıların yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeylerinin mesleklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Buna göre katılımcıların yalnızlık düzeyi; ( $F= 3,771$ ,  $p<0,5$ ) mesleklerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Tablo: 10). Farklılaşmanın hangi meslek düzeylerinde olduğuna çoklu karşılaştırma testi ile bakıldığında; öğrencilerin ( $\bar{x}=2,5387$ ) yalnızlık düzeyinin; ev hanımları ( $\bar{x}=1,9453$ ) ve memurlara ( $\bar{x}=2,1532$ ) göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 10:** Katılımcıların Meslekleri ile Yalnızlık Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

		<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>F Testi</i>	<i>Sig.</i>
<b>Yalnızlık</b>	Öğrenci	125	2,5387		
	Ev Hanımı	128	1,9453		
	Memur	104	2,1532	3,771	<b>,002</b>
	Özel Sektör	186	2,5177		
	Emekli	44	1,7531		
	Diğer	107	2,1097		

Katılımcıların olumlu ( $F= 2,980$ ,  $p<0,5$ ) ve olumsuz deneyim düzeyleri ( $F= 5,373$ ,  $p<0,5$ ) ise mesleklerine göre anlamlı bir şekilde



farklılaşmaktadır (Tablo: 11). Buna göre; öğrencilerin ( $\bar{x}=3,3733$ ), ev hanımlarına ( $\bar{x}=3,7383$ ) göre olumlu deneyim düzeyleri anlamlı bir şekilde düşüktür. Diğer yandan öğrencilerin ( $\bar{x}=2,9613$ ) olumsuz deneyim düzeyi; ev hanımlarına ( $\bar{x}=2,6510$ ), memurlara ( $\bar{x}=2,6138$ ), özel sektör çalışanlarına ( $\bar{x}=2,6953$ ), emeklilere ( $\bar{x}=2,4280$ ) ve diğer meslek grubuna ( $\bar{x}=2,6667$ ) göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

**Tablo 11:** Katılımcıların Meslekleri ile Olumlu ve Olumsuz Deneyim Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans Analizi

	N	Ortalama	F Testi	Sig.	
<b>Olumlu Deneyim</b>	Öğrenci	125	3,3733		
	Ev Hanımı	128	3,7383		
	Memur	104	3,5817	2,980	,011
	Özel Sektör	186	3,6075		
	Emekli	44	3,6894		
	Diğer	107	3,5654		
<b>Olumsuz Deneyim</b>	Öğrenci	125	2,9613		
	Ev Hanımı	128	2,6510		
	Memur	104	2,6138	5,373	,000
	Özel Sektör	186	2,6953		
	Emekli	44	2,4280		
	Diğer	107	2,6667		

### 5.9. Yalnızlık, Olumlu ve Olumsuz Deneyim Düzeyleri ile Sosyal Medya Kullanım İlişkisi

Katılımcıların yalnızlık düzeyleri, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanım sıklıkları Araştırma Sorusu 5'i yanıtlamak adına korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçları Tablo 12'de paylaşılan analize göre; katılımcıların yalnızlık düzeyi ile YouTube kullanımı arasında pozitif anlamlı ilişki ( $r=,164$ ,  $p< .01$ ) bulunmaktadır. YouTube kullanımı arttıkça yalnızlık düzeyi yükselmektedir. Olumlu deneyim düzeyi ile Twitter ( $r= -,119$ ,  $p< .01$ ), YouTube ( $r= -,115$ ,  $p< .01$ ), Instagram ( $r= -,083$ ,  $p< .05$ ) ve sosyal medya genel kullanım düzeyleri ( $r= -,091$ ,  $p< .05$ ) arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Olumsuz deneyim düzeyi ile Twitter ( $r= ,105$ ,  $p< .01$ ), YouTube ( $r= ,119$ ,  $p< .01$ ), Instagram ( $r= ,187$ ,  $p< .01$ ) ve sosyal medya genel kullanım düzeyleri ( $r= ,163$ ,  $p< .01$ ) arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 12:** *Yalnızlık, Olumlu ve Olumsuz Deneyim Düzeyi ile Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Korelasyon Analizi*

	<i>Facebook</i>	<i>Twitter</i>	<i>YouTube</i>	<i>WhatsApp</i>	<i>Instagram</i>	<i>TikTok</i>	<i>Genel</i>
<i>Yalnızlık</i>	,057	,014	<b>,164**</b>	-,028	,045	,018	,073
<i>Olumlu Deneyim</i>	,009	<b>-,119**</b>	<b>-,115**</b>	-,009	<b>-,083*</b>	-,020	<b>-,091*</b>
<i>Olumsuz Deneyim</i>	-,029	<b>,105**</b>	<b>,119**</b>	,074	<b>,187**</b>	,059	<b>,163*</b>

Not: \*p< .05, \*\*p< .01

Katılımcıların yalnızlık düzeyleri, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanım amaçları arasında korelasyon analizi yapılmıştır (Tablo: 13). Buna göre katılımcıların yalnızlık düzeyi ile arkadaşlık kurma ( $r= ,085$ ,  $p< .05$ ), oyun oynama ve eğlenme ( $r= ,076$ ,  $p< .05$ ) amaçlarıyla sosyal medya kullanımı arasında pozitif anlamlı korelasyon bulunmaktadır. Katılımcıların olumlu deneyim düzeyi ile sosyal medya kullanım amaçları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Olumsuz deneyim düzeyi ile sosyal medya kullanım amaçlarının ilişkisine bakıldığında olumsuz deneyim düzeyi ile zaman geçirme ( $r= ,151$ ,  $p< .01$ ) amacıyla sosyal medya kullanımı arasında anlamlı pozitif ilişki görülmektedir.

**Tablo 13:** *Yalnızlık, Olumlu ve Olumsuz Deneyim Düzeyi ile Sosyal Medya Kullanım Amaçları Korelasyon Analizi*

	<i>Arkadaşlık Kurma</i>	<i>Gündemi Takip Etme</i>	<i>Oyun Oynama</i>	<i>Kendini Tanıtma</i>	<i>Arkadaşları Takip Etme</i>	<i>Zaman Geçirme</i>	<i>İş Takibi</i>
<i>Yalnızlık</i>	<b>,085*</b>	-,025	<b>,076*</b>	,040	-,069	,064	-,002
<i>Olumlu Deneyim</i>	-,012	-,003	-,031	,014	,018	-,006	-,034
<i>Olumsuz Deneyim</i>	,001	,032	,069	,037	,066	<b>,151**</b>	,060

Not: \*p< .05, \*\*p< .01

## 6. DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Katılımcıların yalnızlık, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ile sosyal medya kullanım düzeyleri arasında var olabilecek ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada, Konya'da 18 yaş üzeri 694 kişiyle çevrim içi anket yoluyla bir alan araştırması gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yalnızlık düzeyi düşüktür. Katılımcıların olumlu deneyim düzeyi yüksek,

olumsuz deneyim düzeyi orta seviyededir. Olumlu deneyimin artması yalnızlığı düşürürken, olumsuz deneyimin artması yalnızlık düzeyini yükseltmektedir. Olumlu ve olumsuz deneyim ile yalnızlık düzeylerinin katılımcıların öznel değerlendirmeleri olduğu göz önüne alındığında, katılımcıların olumlu olarak niteledikleri duygular ve bunların sosyal hayattaki izdüşümlerini belirlemek ve artırmak adına yeni çalışmalar yapılabilir. Katılımcıların olumsuz duygularının nedenleri ve bunları önleme adına farklı çalışmalar yapıp yeniden yalnızlık düzeyleri kontrol edilebilir. Bu çalışmanın olumlu ve olumsuz deneyim ile yalnızlık ilişkisine dair sonuçları alandaki benzer çalışmalarla tutarlıdır (Wickrama vd., 2013; Bakalim ve Muyan-Kılık, 2020; Wegner ve Liu, 2023).

Katılımcılar günlük ortalama 41,27 dk. sosyal medya kullanmaktadırlar. Katılımcılar en fazla 'gündemi takip etme' amacıyla sosyal medya kullanmaktadırlar. Katılımcıların yalnızlık düzeyi, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyi, cinsiyetlerine göre farklılaşmamaktadır. Bulgular, Mishra ve Dixit'in (2017) ve Tong ve Wang'ın (2017); cinsiyet ile olumlu ve olumsuz deneyim düzeylerinin anlamlı ilişkisi olmadığına yönelik sonuçlarıyla tutarlıdır. Nicolaisen ve Thorsen'in (2013) boylamsal araştırmasında; erkek ve kadın katılımcıların yalnızlık düzeylerinde farklılıklar ölçülmüştür. Örneklem farklılığı ve araştırmanın zaman boyutunun; yalnızlık ve cinsiyet ilişkisine dair farklı sonuçlar oluşturabileceği göz önünde tutulmalıdır.

Katılımcıların yalnızlık düzeyi, olumlu ve olumsuz deneyim düzeyi, yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların yalnızlık ve olumsuz deneyim düzeyi, diğer yaş gruplarına göre (25-34,35-44,45-54,54 ve üzeri) anlamlı bir şekilde yüksektir. Buna paralel olarak 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların olumlu deneyim düzeyi ise diğer tüm yaş gruplarına göre anlamlı olarak düşüktür. Bu çalışmanın yalnızlık ve yaş ilişkisine dair sonuçları; Yang & Victor'un (2011) ergenlik döneminde yalnızlığın zirve yaptığı ifade ettiği bulguları ve Shovestul vd.'nin (2020) yalnızlığın 19 yaşında en yüksek seviyeye çıktığını ifade ettiği sonuçlarıyla örtüşmektedir. Diğer yandan Hawkey vd.'nin (2022) A.B.D.'de yaptığı yalnızlık ve demografik göstergeler konulu çalışmada, yalnızlık ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum yalnızlık ve yaş ilişkisine dair farklı örneklerde yeniden çalışma yapılması ihtiyacını doğurmaktadır.

Katılımcıların yalnızlık düzeyi eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu çalışmanın eğitim seviyesi ve yalnızlık düzeyine ilişkin bulguları; akademik deneyim ve yalnızlık arasında ilişki olmadığını öne süren Stoliker ve Lafreniere'nin (2015) bulgularıyla tutarlıdır.

Diğer yandan Lee ve Bierman'ın (2019) eğitim düzeyinin yalnızlığın konumlandırılmasında rolü olduğuna ilişkin bulguları, çalışmanın yaşlılık dönemine dair vurguları açısından; eğitim ve yalnızlık ilişkisine dair farklı bir zeminde durmaktadır.

Katılımcıların olumlu ve olumsuz deneyim düzeyleri ise eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. İlkokul mezunları, lisans mezunlarına göre anlamlı bir şekilde daha fazla olumlu deneyime sahiptir. Li vd.'nin (2013) Çinli katılımcılarla yürüttükleri araştırmanın bulgularında ise yüksek lisans ve üzeri eğitim seviyesindeki katılımcıların duygu dengelerinin (olumlu duygu düzeyinden olumsuz duygu düzeyi çıkarıldığında elde edilen denge düzeyi) daha alt eğitim seviyedeki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar; Çin örnekleminin Türkiye'deki eğitim sistemi ve hayat şartları açısından farklı bir dinamiğe sahip olduğunu düşündürmektedir. Farklı sonuçlar göz önüne alındığında, olumlu ve olumsuz deneyim ve eğitim düzeyi ilişkisine yönelik yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Öğrenciler, ev hanımları ve memurlara göre anlamlı bir şekilde daha fazla yalnızlık düzeyine sahiptir. İlköğretim mezunlarının olumlu deneyim düzeyleri, lisans mezunlarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Diğer yandan öğrencilerin olumsuz deneyim düzeyi; ev hanımlarına, memurlara, özel sektör çalışanlarına, emeklilere ve diğer meslek grubuna göre anlamlı bir şekilde yüksektir. YouTube kullanımı arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır. Yalnızlık ve YouTube kullanım ilişkisine dair bulgular, alandaki benzer çalışmalarla örtüşmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019; Bayrakçı ve Kurt, 2021). YouTube kullanımı ve sosyal medya genel kullanımı ile katılımcıların olumlu deneyim düzeyleri arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Twitter, YouTube, Instagram ve sosyal medya genel kullanımı arttıkça, katılımcıların olumsuz deneyim düzeyleri artmaktadır. Yalnızlık düzeyi arttıkça katılımcıların sosyal medyayı arkadaşlık kurma amacıyla kullanımı artmaktadır. Zaman geçirme amacıyla sosyal medya kullanımı katılımcıların olumsuz deneyim düzeyini yükseltmektedir.

Çalışma sonuçlarında öğrencilerin yalnızlık düzeyinin diğer meslek gruplarına göre yüksek çıkması, lisans eğitim seviyesindeki olumlu deneyim düzeyinin azlığı ve olumsuz deneyim düzeyinin yüksekliği düşündürücüdür. Öğrencilerinin yalnızlık durumunu ağırlıklı olarak eğitim sürecinde yaşama ihtimallerine karşı, sosyo ekonomik durumlarındaki değişiklikleri değerlendirebilecek yeni boylamsal araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Lisans mezunlarının daha fazla olumsuz deneyim bildirmesi, öğrencilik dönemindeki yalnızlığın bir devamı olarak değerlendirilebilmektedir.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyini azaltma adına, olumlu deneyimlerini artıracak yeni politikalar geliştirilebilir. Öğrenciler sosyal medya kullanımı hakkında özellikle YouTube ve Facebook kullanımına yönelik bilinçlendirilebilir.

## 7. SUMMARY

In daily life, there is a rapid transition from face-to-face communication to internet-mediated communication. This transformation affects many social mechanisms as well as the communication process. When individuals communicate on social media, they may report different situations in terms of psychological indicators such as loneliness, depression or life satisfaction (Pulido et al., 2020). For this reason, the last period of communication research is guided by studies on the relationship between psychological well-being and media use (Brandon, 2019).

In the light of the relevant literature, an online survey was conducted with 694 people aged 18 and over in Konya in order to reveal the relationships that may exist between the participants' loneliness, positive and negative experiences and social media usage levels. In the questionnaire form; there are questions about loneliness, positive and negative experience, social media use, and individual qualities. In this study, the scale of Positive and Negative Experience, consisting of 12 items, developed by Diener et al. (2010) was used to measure the positive and negative experience level of the participants. Diener et al. (2010) calculated the reliability of the scale as .89. The validity of the scale was ensured by construct validity (Diener et al., 2009). In their study on the psychometric properties of the Turkish version of the scale, they stated the reliability of the scale as .91 (Durak & Durak, 2019). A simplified version (Hays & DiMatteo, 1987) of the 20-item scale developed by Russell et al. (1978) was used to measure the loneliness of the participants. The reliability value of the scale it is calculated as .84. The validity of the scale was ensured by the construct validity. The Turkish version of the scale is Doğan et al. it was used by (2011). The reliability of the scale in the study it is calculated as .72. The validity of the scale was ensured by the construct validity.

Looking at the results; it was seen that 53.5% of the participants were female (N=371) and 46.5% were male (N=323). Participants felt low levels of loneliness (EMBED Equation.3 =2,0542). Participants use social media for 41.27 minutes per day. The most frequently used social platform was WhatsApp with an average of 79.95 minutes of daily use. The positive experience level of the participants reduces the level of loneliness. The negative experience level of the participants increases the level of

loneliness. The use of Facebook and YouTube increases loneliness. The level of loneliness does not differ according to the gender and educational status of the participants. The loneliness levels of the participants differ significantly according to their occupations. Students' level of loneliness is significantly higher than in other professions. The use of social media for the purpose of 'following friends' prevents loneliness as it ensures that existing connections are maintained. There is a need for new policies and social studies to help students with high levels of loneliness and negative experiences cope with this situation.

## 8. KAYNAKLAR

- Andersson, L. (1990). Narcissism ve loneliness. *The International Journal of Aging ve Human Development*, 30(2), 81-94. <https://doi.org/10.2190/VQRP-3N2X-DKHA-8A>
- Ayman, U., Kaya, A. ve Kağan, S. (2018). Reflections of associations ve foundations' applications in new media to increase the quality in disabled people's lives. *Quality ve Quantity*, 52(2), 1371-1389. <https://doi.org/10.1007/s11135-018-0729-2>
- Bakalım, O. ve Muyan-Kılık, M. (2020). Yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rolü. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(50), 125-140.
- Bayrakçı, O. ve Kurt, P. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Conference: 7 th International Management ve Social Research Conference*.
- Beyens, I., Keijsers, L. ve Coyne, S. (2022). Social media, parenting, ve well-being. *Current Opinion in Psychology*, 47, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101350>
- Brandon, F. (2019). Social media ve negative well-being . *Master's Thesis* . Stanford University .
- Clark, L., Watson, D. ve Leeka, J. (1989). Diurnal variation in the positive affects. *Motivation ve Emotion*, 13(3), 205-234.
- Çiftci, N., Yıldız, M. ve Çiftci, K. (2023). The mediating role of social ostracism in the effect of social media addiction on loneliness in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, 177-183. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.09.005>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çöm, Ş. ve Toydemir, H. H. (2022). Bir savaş yarası olarak dilsizlik: Çamur ve Flaşbellek filmlerindeki sessizliğe ideolojik bir bakış. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 11(96), 1151-1161. <https://dx.doi.org/10.7816/idil-11-96-01>
- Deci, E. ve Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, ve well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ve Smith, H. (1999). Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smit Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Pietro, C., Choi, D. ve Oishi, S. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing ve positive ve negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Doğan, T., Çötök, N. ve Tekin, E. (2011). Reliability ve validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia Social ve Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Durak, E. ve Durak, M. (2019). Psychometric properties of the Turkish version of the flourishing scale ve the scale of positive ve negative experience. *Mental Health, Religion ve Culture*, 22(10), 1021-1032. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1689548>
- Eres, R., Lim, M., Lanham, S., Jillard, C. ve Bates, G. (2021). Loneliness ve emotion regulation: implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>
- Ergin, D. (1994). Örneklem türleri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(6), 91-102.
- Fenger, A. (2018). Alone vs. loneliness. *Addiction Medicine ve Therapy*, 5(3), 127. <https://doi.org/10.15406/mojamt.2018.05.00105>
- Folkman, S. (2007). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress ve Coping*, 21(1), 3-14. <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health ve well-being. *Prevention ve Treatment*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Genel, M. G. (2021). Öğrencilerin sosyal medya tutumları ve yalnızlık algıları: Lise ve ön lisans Öğrencileri üzerine bir araştırma . *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 10(4), 2148-2159.
- Hair, J., Sarstedt, M., Ringle, C. & Mena, J. (2012). An assessment of the use of partial least squares structural equation modeling in marketing research. *Journal of the academy of marketing science*, 40(3), 414-433.
- Halston, A., Iwamoto, D., Junker, M. ve Chun, H. (2019). Social media ve loneliness. *International Journal of Psychological Studies*, 11(3), 27-38. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n3p27>
- Hawkey, L. ve Cacioppo, J. (2010). Loneliness matters: a theoretical ve empirical review of consequences vemechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkey, L., Buecker, S., Kaiser, T. & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>

- Hays, R. ve DiMatteo, M. (1987). A Short-Form Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6)
- Heinze, J., Miller, A. ve Seifer, R. (2014). Emotion knowledge, loneliness, negative social experiences, ve internalizing symptoms among low-income preschoolers. *Social Development*, 24(2), 240-265. <https://doi.org/10.1111/sode.12083>
- Hughes, M., Waite, L., Hawkey, L. ve Cacioppo, J. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Jauhiainen, J., Özçürümez, S. ve Tursun, Ö. (2021). Internet ve social media uses, digital divides, ve digitally mediated transnationalism in forced migration: Syrians in Turkey. *Global Networks*, 22(2), 197-210. <https://doi.org/10.1111/glob.12339>
- Juretic, J. (2018). Quality of close relationships ve emotional regulation regarding social anxiety. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 441-451. <https://doi.org/10.24869/psyd.2018.441>
- Karakaya, K. (2021). Ölçek Geliştirme ve Güvenirlik Analizleri: Jamovi Uygulaması. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi [TARR]*, 6(5), 1330-1384. <https://doi.org/10.30622/tarr.1004560>
- Kaur, P., Islam, N., Tandon, A. ve Dhir, A. (2021). Social media users' online subjective well-being ve fatigue: A network heterogeneity perspective. *Technological Forecasting ve Social Change*, 172, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121039>
- Kearns, S. ve Creaven, A. (2016). Individual differences in positive ve negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality ve Mental Health*, 11(1), 64-74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kircaburun, K., Balta, S., Emirtekin, E., Tosuntas, Ş. ve Demetr, Z. (2021). Compensatory usage of the internet: the case of mukbang watching on YouTube. *Psychiatry Investig*, 18(4), 269-276. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0340>
- Kline, R. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. NY: Guilford.
- Lee, Y. ve Bierman, A. (2019). Loneliness as a mediator of perceived discrimination ve depression: examining education contingencies. *The International Journal of Aging ve Human Development*, 89(2), 206-227. <https://doi.org/10.1177/0091415018763402>
- Li, F., Bai, X. ve Wang, Y. (2013). The scale of positive ve negative experience (Spane): psychometric properties ve normative data in a large chinese sample. *PLoS ONE*, 8(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061137>
- Ma, R., Mann, F. ve Wang, J. (2019). The effectiveness of interventions for reducing subjective ve objective social isolation among people with mental health



- problems: a systematic review. *Social Psychiatry ve Psychiatric Epidemiology*, 55, 839-876.
- MacKenzie, S. ve Podsakoff, P. (2012). Common method bias in marketing: Causes, mechanisms, and procedural remedies. *Journal of Retailing*, 88(4), 542-555.
- Mishra, K. ve Dixit, S. (2017). Cultural adaptation of new affective well-being measure in hindi-speaking youth: scale of positive ve negative experience. *Psychological Studies*, 62, 188–195. <https://doi.org/10.1007/s12646-017-0401-2>
- Nezlek, J. ve Kuppens, P. (2008). Regulating positive e negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 73(3), 531-580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Nicolaisen, M. ve Thorsen, K. (2013). Loneliness among men ve women – a five-year follow-up study. *Aging ve Mental Health*, 18(2), 194-206. [/https://doi.org/10.1080/13607863.2013.821457](https://doi.org/10.1080/13607863.2013.821457)
- Ozgun, H., Demiralay, T. ve Demiralay, İ. (2014). Exploration of problematic internet use ve loneliness among distance education students. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 15(2), 75-90. <https://doi.org/10.17718/tojde.43009>
- Özgür, H. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesiHasan Özgür1Abstract In this research, it was aimed to analyze the social networking addiction of pre-service teachers in . *Computer Education ve Instructional Technologies*, 10(2), 667-690.
- Peplau, H. (1955). Loneliness. *The American Journal of Nursing*, 55(12), 1476-1481 . <https://doi.org/10.2307/3469548>
- Podber, N. ve Gruenewald, T. (2023). Positive life experiences ve mortality: Examination of psychobiological pathways. *Social Science ve Medicine*, 335, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116192>
- Popa, E. (2023). Loneliness as cause. *Topoi*. <https://doi.org/10.1007/s11245-023-09933-2>
- Pulido, C., Mara, L., Ionescu, V. ve Sorde-Marti, T. (2020). Social impact of psychological research on well-being shared in social media. *Social Impact of Research in Psychology*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00135>
- Rogers, S., Cruickshank, T. ve Nosaka, K. (2021). Reliability ve validity of the brief emotional experience Scale (BEES) for mood monitoring. *PsyArXiv*, 1-33. <https://doi.org/10.31234/osf.io/p4j7t>
- Ruby, S., ve Miao, Z. (2021). The asymmetrical effects of emotional loneliness vs. social loneliness on consumers' food preferences,. *Food QualityvePreference*, 87, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104040>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, ve factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Russell, D., Peplau, L. ve Cutrona, C. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent ve discriminant validity evidence. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>

- Russell, D., Peplau, L. ve Ferguson, M. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Saruhan, Ş., & Özdemirci, A. (2018). *Bilim, Felsefe ve Metodoloji*. Beta.
- Scalise, J., Ginter, E. ve Gerstein, L. (1984). Multidimensional loneliness measure: the loneliness rating scale (LRS). *Journal of Personality Assessment*, 48(5), 525-530. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4805\\_12](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4805_12)
- Seeman, A. (2022). The psychological structure of loneliness. *Environmental Research ve Public Health*, 19(3), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>
- Shorter, P., Turner, K. ve Mueller, J. (2022). Attachment style's impact on loneliness ve the motivations to use social media. *Computers in Human Behavior Reports*, 171, 38-47. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100212>
- Shovestul, B., Han, J., Germine, L. & Dodell-Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PLOS ONE*, 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229087>
- Silva, A. ve Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale ve scale of positive ve negative experience in portugal. *Social Indicator Research*, 110, 469-478. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9938-y>
- Singh, K., Junnarkar, M. ve Jaswal, S. (2016). Validating the flourishing scale ve the scale of positive ve negative experience in india. *Mental Health, Religion ve Culture*, 19(8), 943-954. <https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1229289>
- Stoliker, B. ve Lafreniere, K. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, ve learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.
- Tabachnick, B. & Fidell, L. (2015). *Using multivariate statistics (Vol. 5)*. Boston, MA: Pearson.
- Tammilehto, J., Kuppens, P., Bosmans, G., Flykt, M., Peltonen, K., Vänskä, M. ve Lindblom, J. (2023). Attachment orientation ve dynamics of negative ve positive emotions in daily life. *Journal of Research in Personality*, 105, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104398>
- Tong, K. ve Wang, Y. (2017). Validation of the flourishing scale ve scale of positive ve negative experience in a Chinese community sample. *PLoS ONE*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181616>
- Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Victor, C., Qualter, P. ve Barreto, M. (2019). What is loneliness: insights from the bbc loneliness experiment. *Innovation in Aging*, 3(1), 373. <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.1366>
- Vlaming, R., Nies, A., Groeniger, I., Huysduynen, E., Groot, L. ve Veer, P. (2014). Loneliness literacy scale: development ve evaluation of an early indicator for loneliness prevention. *Social Indicators Research*, 116(3), 989-1001. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0322-y>

- Watson, D., Clark, L., ve Tellegen, A. (1988). Development ve validation of brief measures of positive ve negative affect: the Panas Scales. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wegner, L. ve Liu, S. (2023). Positive ve negative experiences with the COVID-19 pandemic among lonely ve non-lonely populations in Germany . *Frontiers in Public Health*, 10, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1067038>
- Wickrama, K., O'Neal, C. ve Nepl, T. (2013). Life course trajectories of negative ve positive marital experiences ve loneliness in later years: exploring differential associations. *Family Process*, 59(1), 142-157. <https://doi.org/10.1111/famp.12410>
- Yang, F. (2019). Widowhood ve loneliness among Chinese older adults: the role of education ve gender. *Aging ve Mental Health* , 25(7), 1214-1223. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1732293>
- Yang, G. & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, 31(8), 1368-1388. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>
- YSK. (2023, 14 5). YSK. [ysk.gov.tr](https://www.ysk.gov.tr): [https://www.ysk.gov.tr/doc/dosyalar/docs/14Mayis2023/IL\\_ILCE\\_SECMEN\\_SANDIK\\_SAYILARI.pdf](https://www.ysk.gov.tr/doc/dosyalar/docs/14Mayis2023/IL_ILCE_SECMEN_SANDIK_SAYILARI.pdf) adresinden alındı
- Zhang, K., Kim, K., Silverstein, N. ve Song, Q. (2021). Social media communication ve loneliness among older adults: the mediating roles of social support ve social contact. *Gerontologist*, 61(6), 888-896. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa197>.

**Çatışma beyanı:** Çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da kurum ile finansal ilişkilerimizin bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan ederiz.

**Destek ve teşekkür:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

**Katkı Oranı Beyanı:** Dr. Öğr. Üyesi Fatma ÖZTAT %51; Prof. Dr. Birol GÜLNAR %49'dur.

