



(ISSN: 2587-0238)

Doğan, B. G. & Turp, H. H. (2023). The mediating role of mindfulness in the relationship between high school students' loneliness and social media addiction levels, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(23), 1014-1039.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.617>

Article Type (Makale Türü): Research Article

THE MEDIATING ROLE OF MINDFULNESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH SCHOOL STUDENTS' LONELINESS AND SOCIAL MEDIA ADDICTION LEVELS

Betül Gökçen DOĞAN

Asst. Prof. Dr., Hatay Mustafa Kemal University, Hatay, Turkey, betulgokcen.dogan@gmail.com

ORCID: 0000-0001-7697-3341

Hurizat Hande TURP

Asst. Prof. Dr., Ağrı İbrahim Çeçen University, Ağrı, Turkey, hurizathande@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2052-3127

Received: 04.06.2023

Accepted: 19.08.2023

Published: 01.09.2023

ABSTRACT

It is thought that with the development and implementation of various programs, young minds will study, socialize, and develop more efficiently. This development will directly affect the development of the country. For this reason, it can be expressed as a need to investigate the concepts with which the loneliness variable is related. At this point, it is important to examine how the mindfulness levels of high school individuals play a role in the relationship between loneliness and social media addiction. For these reasons, it was aimed to examine the mediating role of mindfulness in the relationship between the loneliness and social media addiction levels of high school individuals. The sample of the study, which was designed in the relational survey model, consists of 1115 high school students in various provinces of Turkey. 838 of the students are girl and 277 of them are boy. Conscious Awareness Scale Adolescent Form, Social Media Addiction Scale for Adolescents and UCLA Loneliness Short Form were used as data collection tools in the study. Two significant findings were reached, and the findings were discussed by comparing them with the literature studies. The first of the findings is that the loneliness level of high school individuals is not a significant determinant according to gender. Secondly, it is the situation in which conscious awareness mediates the relationship between social media addiction and loneliness in high school individuals. In future studies, it is possible to work with individuals from different life stages. The status of individuals can be compared according to their life periods. In this way, loneliness can be better understood. It is thought that the results of this study can support psychological counselors working in schools in managing and directing students' loneliness in a healthy way.

Keywords: Mindfulness, loneliness, social media addiction level.

INTRODUCTION

Adolescence, which is called the most critical period of an individual's life, is assumed to cover the ages of 10-19 by the World Health Organization WHO (2017), although there are different opinions. In the Turkish education system, these ages of the individual can be expressed as pre-adolescence for the period covering the ages of 10-13, which coincides with the end of primary school and middle school years, middle adolescence for the period covering the ages of 14-16, when the most significant changes are experienced with the transition from middle school to high school, and late adolescence for the period after the age of 17 (Hay et al., 2009). It is known that an individual in high school experiences exam anxiety, communication problems with family and peers (Huang & Leung, 2009; Lin, Ko, & Wu, 2008; Yen et al., 2007), and in order to cope with these problems, they spend a problematic amount of time on social media applications such as tiktok, instagram, snapchat, facebook, whatsapp, and as a result, they become lonely (Bruce et al., 2019).

Loneliness is the subjective feeling of being in a state of emotional distress caused by the lack of interpersonal relationships and social contacts (Bruce et al., 2019). Even the results of studies conducted in periods when the existence of social media applications was not mentioned confirm that loneliness is associated with communication problems (Gerson & Perlman, 1979). Although loneliness can be a problem of every period, it is a risky situation especially for individuals in adolescence due to communication problems and changing social environment conditions (Brennan, 1982). It is a period when high school individuals start the process of moving away from the family and gaining a place in the environment of friends. It seems very likely that an individual who cannot be accepted especially among his/her friends and who is already estranged from his/her family will become increasingly lonely. Thus, the need for individuals to turn to social media arising from the feeling of loneliness (Doğan & Karakaş, 2016) results in individuals becoming even more lonely by developing social media addiction on the grounds that they do not feel lonely only virtually (Yalçın, 2015). In addition, when individuals suffer from loneliness, they become prone to all kinds of psychological problems (Yalom, 2000). At this point, it can be thought that high school students, especially those who spend long periods of time alone, need their smartphones (Bian & Leung 2015) and social media applications on those phones to make their time fun and get rid of the boring effects of loneliness. Therefore, it is thought that one of the important variables explaining loneliness is social media addiction.

It has been found that adolescents in high school who experience communication problems are more prone to social media addiction than adolescents in university (Caplan, 2003). High school adolescents continue to use social media increasingly (O'Keeffe et al., 2011) with great interest (Allen et al., 2014). For these reasons, the subject of this study was limited to high school adolescents. Many studies have been conducted to investigate which psychological characteristics are associated with social media. Some of these studies have found the following results. The desire of individuals to be popular by engaging in social interaction (Kaygusuz, 2013; Valkenburg & Peter, 2009), low self-esteem (Yüksel-Şahin & Öztoprak, 2019) were expressed as the reasons why they spend time on social media. In addition, in this period, individuals take steps to be accepted among their

friends without calculating profit and loss. In these days when social media is getting stronger (due to reasons such as pandemic, distance education, ease of access to technological tools), it can be said that individuals try to overcome the problems they experience through various social media channels. When these problems are analysed, it is seen that they are basically problems that make individuals feel lonely. For example, when it is considered that individuals' underdeveloped social skills are associated with low self-esteem, it has been stated that these situations lead individuals to loneliness and subsequently to excessive use of the Internet (Engelberg & Sjöberg, 2004). Finally, it is seen that individuals with low social skills and low self-esteem spend time on various platforms to gain them.

To get rid of the destructive effects of loneliness, it would be appropriate to develop skills that will enable individuals to take an active step instead of using a passive escape method such as spending long hours on social media. There are supportive studies showing that increasing mindfulness gains, one of these skills, reduces the level of loneliness (Raymond, 2018). Therefore, in this study, it was thought that mindfulness may be effective in the relationship between loneliness and social media addiction.

Although the concept of mindfulness has been defined in many ways by those who study and use it, the explanations provided by most researchers have common features. In one of the first definitions, a spiritual writing, it is mentioned as follows: "The miracle that can recall our scattered mind in an instant and return it to wholeness so that we can live every minute of life" (Hanh, 1976, p. 14) The meaning is often expressed as paying attention in a purposeful, non-judgemental way. In operational terms, the spiritual concept of mindfulness can be defined as follows. In the present moment (Kabat-Zinn, 1994), it is defined as attention to the ongoing flow of stimuli -inside and outside the individual- in a voluntary, non-judgemental manner (Baer, 2003). At this point, it is thought that mindfulness practices can be effective in terms of reducing the negative effects of both social media addiction (Demirel & Düşünceli, 2022) and loneliness (Mbugua, 2022; Saini et al., 2019; Teoh et al., 2021), which provide non-judgemental acceptance of the moment the individual is in and provide an active coping skill. In addition to this information, due to the nature of mindfulness gains, it gently brings individuals who repeat their actions without realising it to the present moment. It is known that individuals who use social media problematically only make transitions / scrolls between / within the applications they use in autopilot mode. In this case, an individual gains the ability to bring his/her mind to the present moment and gain self-control through mindfulness gains. With the self-control gained, the individual will be able to be decisive in the decisions to turn to the social media application and to continue using it (Teoh et al., 2021). It is thought that young people will cope functionally with loneliness by accepting the present moment without judgement and with mindfulness that enables the development of self-compassion. In addition to this, it will be ensured that they will be able to stay away from social media addictions that they start with the intention of filling their free time in the time periods they spend unqualified and alone. There are studies in which programs that teach mindfulness-based skills in schools are implemented as an opportunity to meet the social emotional needs of individuals and to provide coping skills for situations that are not good for their behavioural or mental health (Bazzano et al., 2022). With the development and implementation of such programmes, it is thought that young minds will study more

efficiently, socialize, and develop. This development will directly affect the development of the country. For this reason, it can be expressed as a need to investigate the concepts that the loneliness variable is related to. At this point, it is important to examine the role of high school students' mindfulness levels in the relationship between loneliness and social media addiction. Therefore, the aim of the study is to examine the mediating role of mindfulness in the relationship between loneliness and social media addiction levels of high school individuals. In line with this general purpose, answers to the following questions are sought:

1. Do the loneliness levels of high school individuals differ according to gender?
2. Is the model in which the mediating role of mindfulness is tested in the relationship between social media addiction and loneliness of high school students confirmed?

METHOD

Research Design

This research was conducted in the relational survey model. Relational survey model determines the relationship between two or more than two variables (Fraenkel et al., 2012).

Population and Sample

The population of the research is high school students in Turkey. The sample of the research consists of 1115 students studying high school in various provinces of Turkey. 838 of the students were female and 277 were male. The participants in the study group were selected by convenience sampling method. Convenient sampling is to include volunteers who are suitable for the study and who are easily accessible (Erkuş, 2011).

Data Collection Tools

Mindfulness Scale Adolescent Form: This measurement tool was developed by Brown et al. (2011) to determine the mindfulness levels of adolescents. An adaptation study was conducted by Turan (2020) for Turkish culture. The measurement tool is a 6-point Likert type and the increase in the scores indicates that the level of mindfulness is high in the personality trait of the individual. In the Turkish adaptation study, it was observed that it was in parallel with the original items. The highest score that can be obtained from the scale is 84 and the lowest score is 14. In the adaptation study, the internal consistency values were calculated as .78. Within the scope of the reliability study, two-half test reliability was performed and a value of .76 was obtained. Within the scope of this study, the internal consistency value was determined as .81.

Social Media Addiction Scale for Adolescents: The measurement tool was developed by Özgenel, Canpolat, and Ekşi (2019) to determine adolescents' social media addiction. The scale form is graded as 5-point Likert. Since the scale consists of 9 items, a participant can get a minimum of 9 points and a maximum of 45 points from the scale. A total score is obtained from the scale. The increase in scores indicates the high level of social media addiction.

The internal consistency coefficient of the scale was calculated as .90. Within the scope of this study, the internal consistency value was determined as .89.

UCLA Loneliness Scale Short Form: The scale developed by Hays and DiMatteo (1987) and adapted into Turkish by Yıldız and Duy (2014) consists of seven items. While low scores indicate a low level of loneliness, high scores indicate an increase in the intensity of the loneliness experienced. The internal consistency coefficient of the scale was found to be 0.74 and the test-retest reliability coefficient was 0.84. In this study, the internal consistency value was found to be .78.

Data Collection

Before collecting the data, the developers and adaptors of the measurement tools were contacted and permission to use the measurement tool was obtained. Then, the ethics committee of Hatay Mustafa Kemal University was applied, and ethics committee approval dated 07.04.2023 and numbered 902-01-FR 006 was obtained. High school students were reached through social media. The data were collected with the participation of volunteer students.

Analysing the Data

Before analysing the research data, it was examined whether certain assumptions were met. These assumptions are sample size, outlier, normality, linearity, multicollinearity and sequentiality. Then, the relationship between cognitive flexibility and other variables was analysed by Pearson Product Moment Correlation Coefficient. Then, the measurement model of the hypothetical model to be examined was tested with Confirmatory Factor Analysis. In the last stage, the proposed hypothetical model was analysed with structural equation modelling technique. LISREL 8.7 and AMOS 23 statistical package programmes were used in the study.

FINDINGS

Unpaired Samples T-Test was conducted to determine whether the loneliness levels of high school students vary depending on gender. The t-test results of students' loneliness scores according to being male or female are presented in Table 1.

Table 1. T-Test Scores of Students' Loneliness Scores According to Gender

Variables	Gender	n	\bar{X}	S_x	t	Sd	p
Loneliness	Female	835	14.48	5.12	0.881	1109	.379
	Male	276	14.17	4.38			

When Table 1 is analyzed, it is seen that the mean loneliness scores of high school students do not vary according to gender ($t(1008)=1.79, p>.05$), and the mean scores vary according to gender. The loneliness levels of females ($\bar{X}=14.48$) are quite close to the loneliness levels of males ($\bar{X}=14.17$). Therefore, a significant difference may not have been observed.

To answer the second question of the research, firstly, the relationships between the variables in the model to be tested were analyzed. The results are presented in Table 2.

Table 2. Correlations between Variables

Variables	1.	2.	3.
1.Loneliness	1		
2. Social Media Addiction	.259**	1	
3.Mindfulness	-.379**	-.433	1

**p<.01

When Table 2 is examined, it is seen that there are significant relationships between the variables considered in the hypothetical model proposed for this research. Accordingly, it was observed that there were significant positive relationships between loneliness and social media addiction ($r=.26, p<.01$) and negative relationships between mindfulness ($r=-.38, p<.01$). In addition, there is a significant negative relationship between social media addiction and mindfulness ($r=-.43, p<.01$).

Before the structural model test, the measurement model was tested in order to examine the suitability of the measurement tools used for the model test. It is seen that the measurement model gives sufficient and good fit values to test the structural model ($\chi^2 / Sd=2.98, RMSEA=0.057, SRMR=0.062, CFI=0.91, NFI=0.90, GFI=0.89, AGFI=0.91$). It was seen that the tested measurement models gave acceptable fit values. In this context, structural equation modelling of the hypothetical model was performed, and the representation of the model is presented in Figure 1.



Figure 1. Representation of the hypothetical model being tested

The fit values of the tested hypothetical model were within acceptable limits ($\chi^2 / Sd=3.2, RMSEA=0.063, SRMR=0.064, GFI=0.88, NNFI=0.89, AGFI=0.90, RFI=0.90$). The statistical significance of the relationships between the latent variables in this model was interpreted by looking at the t values and standardised beta coefficients. The results of these values are given in Table 3.

Table 3. Standardized Values and T Values for the Hypothetical Model Tested

Structural Relationships		Standardised load (β)	t Values	
Social Media Addiction	→	Mindfulness	-0.68	4.81
Mindfulness	→	Loneliness	-0.34	2.71
Social Media Addiction	→	Loneliness	0.06	4.03

When Table 3 and Figure 1 are analysed, social media addiction significantly affects mindfulness and mindfulness significantly affects loneliness. It was observed that when mindfulness mediated the relationship between social media addiction and loneliness, the relationship became meaningless. Accordingly, it can be said that mindfulness mediates the relationship between social media addiction and loneliness.

CONCLUSION and DISCUSSION

The first of the research findings is that loneliness does not vary according to gender. When the literature studies are examined, it is stated that gender-based analyses of emotional processes such as loneliness may have different results (Maes et al., 2019). In other words, it is seen that the results on gender and loneliness reach quite different results depending on the group studied. It is stated that men accept the possible negative consequences of loneliness less than they consider, while women express their loneliness levels more clearly (Borys & Perlman, 1985; Rokach, 2018). For this reason, it is thought that the results of the study are generally found as if girl have a higher level of loneliness. At this point, in a situation such as the self-report of the measurement tool used, the results may change due to the measurement tool / environment. The fact that the data were collected online in this study may have enabled individuals to express themselves more realistically. The fact that men also expressed themselves more comfortably may explain the finding of no gender difference. Another study in the literature is a study conducted with individuals between the ages of fifty and seventy, which is an older age group, and found that girls reported less loneliness than boys; the reason for the difference in the study is explained as follows: Men are more likely to consider the absence of a spouse or partner as loneliness, whereas women express being childless as loneliness (Broek 2017). This situation can be interpreted as the difference between genders is due to the difference in defining loneliness. In conclusion, consistent with the study on gender differences in loneliness, according to the results of a 39-year study involving samples from 45 countries with various socioeconomic, ethnic minority/majority and clinical conditions, there was no strong evidence of gender differences in loneliness (Maes et al., 2019). In summary, it is thought that boy and girl are more similar than different in terms of loneliness, but the measurement environment and the ways in which the studied group interprets loneliness cause differences to be found.

The second aim of the study is to examine the mediating role of high school adolescents' mindfulness levels in the relationship between social media addiction and loneliness levels. The results of the model tested for this purpose show that mindfulness has a significant negative effect on both loneliness and social media addiction. When mindfulness mediates the relationship between loneliness and social media addiction, the relationship decreases and is not significant.

According to the first finding of the study, loneliness has a negative relationship with mindfulness. As the mindfulness levels of high school adolescents increase, their loneliness levels decrease. In other words, individuals feel less loneliness when they are more accepting and aware of the moment, they are in. Like this finding of the study, there are studies on older groups in which the effect of mindfulness on reducing the feeling of loneliness is reported (Felsted, 2020; Lindsay et al., 2019). It is seen that the studies are applied in more elderly

groups. The studies may be since loneliness is thought to be a problem of old age. However, there is a study stating that this situation has become a common problem for youth and adolescence (Lasgaard et al., 2016). It has been stated that mindfulness intervention programmes for various age groups improve their loneliness levels (Nardi et al., 2022; Snape, 2017). Research suggests that stress is linked to feelings of loneliness (Campagne, 2019). Therefore, techniques that reduce stress, such as mindfulness, are presented as one of the effective intervention methods to reduce loneliness (Creswell et al., 2012; Felsted, 2020; Lindsay et al., 2021). According to the findings of the study that conducted a meta-analysis of intervention methods used to reduce loneliness, it was stated that mindfulness studies, one of the frequently preferred practices, achieved positive results (Veronese et al., 2021).

According to another finding of the research, there is a positive relationship between loneliness and social media addiction. As the loneliness levels of high school adolescents increase, their social media addiction increases. Similarly, in an experimental study conducted with university students, individuals who reduced their social media use by only half an hour a day reported that their loneliness levels improved, and their well-being increased accordingly (Hunt et al., 2018). According to the results of the study conducted with latent profile analysis, it is stated that the situation works in reverse for the late 30s and early 40s (Mckniff, et al., 2023). The study in which social media use in adulthood is evaluated as a factor that reduces loneliness is different from the findings of the study. When this finding is interpreted, it supports the necessity of conducting studies explaining the relationship between social media addiction and loneliness according to the age variable in our country.

With the model used in the study, it was found that when mindfulness mediated the relationship between loneliness and social media addiction, the relationship between the concepts decreased and was not significant. Loneliness stems from individuals' negative beliefs about themselves and/or others (Ypsilanti, 2018). In coping with these situations, the use of social media can be expressed as one of the methods that relieve the individual. In addition to this situation, mindfulness practices help individuals develop positive attitudes towards themselves. Researchers who conducted studies in China to prevent pre-adolescents from using their smartphones problematically found that this could be achieved through mindfulness skills (Jin et al., 2023). In addition, the fact that mindfulness practices do not have to be applied through channels such as smartphones or social media, in addition to this situation, the fact that it can be applied within a group makes the support to be provided especially for individuals who have problems with both social media and loneliness meaningful. The fact that the increase in social support offered to individuals will prevent individuals from using both loneliness levels and social media in a problematic way has also been supported in a study (Chen et al., 2022). Offering mindfulness practices, especially in the form of group lessons, will provide individuals with both a social support environment and an opportunity for insight. In this sense, it is recommended to conduct group studies aiming to gain mindfulness skills for high school adolescents.

SUGGESTIONS

As a result, loneliness does not vary according to gender in this study. In addition, it can be said that mindfulness mediates the relationship between social media addiction and loneliness. While interpreting the results obtained from the study, it should be taken into consideration that the results were obtained from voluntary high school students with the consent of their parents. In future studies, individuals in different life stages can be studied. The situations of individuals can be compared according to life stages. Thus, loneliness can be better understood. It is thought that the results of this study may support psychological counsellors working in schools in managing and guiding students' loneliness in a healthy way.

ETHICAL TEXT

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the author (s) for any violations that may arise regarding the article. This study was approved by the decision numbered 902-01-FR 006 meeting dated 07.04.2023 in line with the decisions of the Scientific Research and Publication Ethics Committee of Hatay Mustafa Kemal University.

Author(s) Contribution Rate: In this study, the contribution rate of the first author is 50% and the contribution rate of the second author is 50%.

REFERENCES

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist, 31*(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness-based training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Chavez-Gray, V., Akintimehin, T., Gustat, J., Barrera, D., & Roi, C. (2022). Effect of yoga and mindfulness intervention on symptoms of anxiety and depression in young adolescents attending middle school: A pragmatic community-based cluster randomized controlled trial in a racially diverse urban setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(19), 12076. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912076>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review, 33*(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau ve & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 269–290). New York: Wiley.

- Broek, T.V. (2017). Gender differences in the correlates of loneliness among Japanese persons aged 50–70. *Australasian Journal on Ageing*, 36. <https://doi.org/10.1111/ajag.12448>
- Bruce, L. D. H., Wu, J. S., Lustig, S. L., Russell, D. W., & Nemecek, D. A. (2019). Loneliness in the United States: A 2018 national panel survey of demographic, structural, cognitive, and behavioral characteristics. *American Journal of Health Promotion*, 33(8), 1123–1133. <https://doi.org/10.1177/0890117119856551>.
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 192-199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
- 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. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>
- Chen, Y., Liu, X., Chiu, D. T., Li, Y., Mi, B., Zhang, Y., Lu, M., & Hong, Y. (2022). Problematic social media use and depressive outcomes among college students in china: Observational and experimental findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4937. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094937>
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, M. G., Ma, J., Breen, E. C. & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26 (7), 1095-1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
- Demirel, G. ve Düşünceli, B. (2023). Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 347-364 <https://doi.org/10.24315/tred.1034662>
- Doğan, U. & Karakaş, Y. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Sitleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/suje/issue/20641/220120>
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & behavior*, 7(1), 41-47. <http://doi.org/10.1089/109493104322820101>
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Felsted, K. F. (2020). *Mindfulness, stress, and aging*. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36 (4), 685-696. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.010>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258–261. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.258>
- Hanh, N. (1976). *The Miracle of Mindfulness. A Manual of Meditation*. Boston: Beacon.
- Hay, W.W., Levin, M.J., Sondheimer, J.M., Deterding, R.R., (2009). *Current diagnosis & Treatment in pediatrics*. (19th ed.) McGraw-Hill Publisher. <https://doi.org/10.1036/007154433X>
- Hays, R.D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Pers Assess*, 51,69-81.

- Huang, H., & Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 675-679. <http://doi.org/10.1089/cpb.2009.0060>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <http://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jin, Y., Xiong, W., Liu, X., & An, J. (2023). Trait mindfulness and problematic smartphone use in chinese early adolescent: The multiple mediating roles of negative affectivity and fear of missing out. *Behavioral Sciences*, 13(3), 222. <https://doi.org/10.3390/bs13030222>
- Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever You go, There You are: Mindfulness meditation in everydaylife*. Hyperion.
- Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler* (s. 164-193). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(10), 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1279-3>
- Lin M. P., Ko H. C., & Wu J. Y. W. (2008). The role of positive/negative outcome expectancy and refusal self-efficacy of Internet use on Internet addiction among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 451–457. <http://doi.org/10.1089/cpb.2007.0121>
- Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116 (9), 3488-3493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Mbugua, S. N. (2022). Development and Evaluation of a Nurse Practitioner-Directed Mindfulness Meditation Program to Decrease Loneliness for Geriatric Residents in a Long-Term Care Setting (Order No. 29993083). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2736718027). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/development-evaluation-nurse-practitioner/docview/2736718027/se-2>
- Mckniff, M., Simone, S. M., & Giovannetti, T. (2023). Age, Loneliness, and Social Media Use in Adults during COVID-19: A Latent Profile Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5969. <https://doi.org/10.3390/ijerph20115969>
- Nardi, W. R., Elshabassi, N., Spas, J., Zima, A., Saadeh, F., & Loucks, E. B. (2022). Students experiences of an 8-week mindfulness-based intervention at a college of opportunity: A qualitative investigation of the mindfulness-based college program. *BMC Public Health*, 22, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14775-5>

- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. & Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629-662. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Raymond, K. P. (2018). Mindfulness, Self-Compassion and Threat Related Attentional Bias: Implications for Social Anxiety and Loneliness in Late Adolescent College Students (Order No. 10746325). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2065125958). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/mindfulness-self-compassion-threat-related/docview/2065125958/se-2>
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59-64. <https://doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Saini, G. K., Haseeb, S. B., Taghi-Zada, Z., & Ng, J. Y. (2021). The effects of meditation on individuals facing loneliness: A scoping review. *BMC Psychology*, 9(1), 9-88. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00585-8>
- Snape, C. (2017). Mindfulness for Paranoia, Loneliness and Forgiveness (Order No. 28978842). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2607454983). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/mindfulness-paranoia-loneliness-forgiveness/docview/2607454983/se-2>
- Teoh, S., Letchumanan, V., & Lee, L.-H. (2021). Can mindfulness help to alleviate loneliness? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633319>
- Turan, M. E. (2020). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 5608-5625. <http://dx.doi.org/10.26466/opus.683364>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Veronese, N., Galvano, D., Francesca D'Antiga, Vecchiato, C., Furegon, E., Allocco, R., Smith, L., Gelmini, G., Gareri, P., Solmi, M., Yang, L., Trabucchi, M., De Leo, D., & Demurtas, J. (2021). Interventions for reducing loneliness: An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), e89-e96. <https://doi.org/10.1111/hsc.13248>
- World Health Organization. (2017). Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/255415>
- Yalçın, G. (2015). Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.
- Yen J. Y., Yen C. F., Chen C. C., Chen S. H. & Ko C. H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323-329. <http://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948>

- Yıldız, M.A., & Duy, M. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 194-203. <http://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>
- Ypsilanti, A. (2018). Lonely but avoidant—the unfortunate juxtaposition of loneliness and self-disgust. *Palgrave Communications*, 4(1)<https://doi.org/10.1057/s41599-018-0198-1>
- Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Özel Sayı*, 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

öz

Çeşitli programların geliştirilmesi ve uygulanması ile genç beyinlerin daha verimli çalışacağı, sosyalleşeceği ve gelişeceği düşünülmektedir. Bu gelişme ülke kalkınmasını doğrudan etkileyecektir. Bu nedenle yalnızlık değişkeninin ilişkili olduğu kavramların araştırılması gereği olarak ifade edilebilir. Bu noktada lise bireylerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığının incelenmesi önemlidir. Bu nedenlerle liseli bireylerin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli illerinde öğrenim gören 1115 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilerin 838'i kız, 277'si erkektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Kısa Formu kullanılmıştır. İki önemli bulguya ulaşılmış ve bulgular literatür çalışmaları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bulgulardan ilki liseli bireylerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir belirleyici olmadığıdır. İkincisi, liseli bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık ettiği durumdur. Gelecekteki çalışmalarda farklı yaşam evrelerinden bireylerle çalışmak mümkündür. Bireylerin durumları yaşam dönemlerine göre karşılaştırılabilir. Bu sayede yalnızlık daha iyi anlaşılabilir. Bu çalışmanın sonuçlarının okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara öğrencilerin yalnızlıklarını sağlıklı bir şekilde yönetme ve yönlendirme konusunda destek olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilinçli farkındalık, yalnızlık, sosyal medya bağımlılığı.

GİRİŞ

Bireyin yaşamının en kritik dönemi olarak adlandırılan ergenlik dönemi farklı görüşler olmasının yanı sıra World Health Organization WHO (2007) tarafından 10-19 yaşlarını kapsayacak biçimde tanımlanmıştır. Bireyin bu yaşları ise Türkiye eğitim sistemiyle bütünleştirilmiş biçimde incelendiğinde ilkokul sonu ve ortaokul yıllarına denk gelen ve 10-13 yaşlarını kapsayan döneme *ön ergenlik*, ortaokuldan liseye geçişle beraber en belirgin değişimlerin yaşandığı 14- 16 yaşlarını kapsayan döneme orta *ergenlik*, 17 yaş ve sonrasındaki dönem için ise *geç ergenlik* olacak biçimde ifade edilebilir (Hay vd., 2009). Lisedeki bir bireyin sınav kaygısı, aile ve akranlarıyla iletişim sorunları yaşadığı (Huang ve Leung, 2009; Lin vd., 2009; Yen, Ko ve Yen, 2007) ve bu sorunlarla baş edebilmek adına tiktok, instagram, snapchat, facebook, whatsapp gibi sosyal medya uygulamalarında sorumlu sayılabilecek ölçüde vakit geçirdikleri, bunun sonucunda da yalnızlaştığı bilinmektedir (Bruce vd., 2019).

Yalnızlık, kişilerarası ilişkilerin ve sosyal temasların eksikliğinden kaynaklanan duygusal bir sıkıntı durumunda olmanın öznel hissidir (Bruce vd., 2019). Sosyal medya uygulamalarının varlığından bahsedilmeyen dönemlerde yapılan çalışmaların sonuçları dahi yalnızlığın iletişim sorunları ile ilişkili olduğunu doğrulanmaktadır (Gerson ve Perlman, 1979). Yalnızlık her dönemin sorunu olabileceği gibi özellikle ergenlik dönemindeki bireyleri gerek yaşadıkları iletişim sorunları gerekse değişen sosyal çevre koşulları nedeniyle daha riskli bir noktaya taşımaktadır (Brennan, 1982). Liseli bireylerin aileden uzaklaşma arkadaşı ortamında kendisine yer edinme sürecinin başladığı bir dönemdir. Özellikle arkadaşları arasında kabul göremeyen ve hali hazırda ailesinden uzaklaşmış bireyin giderek yalnızlaşması çok olası görünmektedir. Böylece bireylerin yalnızlık hissinden kaynaklanan sosyal medyaya yönelme ihtiyacı (Doğan ve Karakaş, 2016) zamanla yalnızca sanalda yalnız hissetmediği gerekçesiyle sosyal medya bağımlılığı geliştirerek daha da yalnızlaşan bireylere dönüşmesi ile sonuçlanmaktadır (Yalçın, 2015). Ayrıca bireyler yalnızlık çektiklerinde her tür psikolojik sorunu yaşamaya yatkın hale gelmektedirler (Yalom, 2000). Bu noktada özellikle tek başına uzun zamanlar geçiren liselilerin zamanlarını eğlenceli hale getirmek ve yalnızlığın sıkıcı etkilerinden kurtulmak amacıyla akıllı telefonlarına (Bian vd., 2014) ve o telefonlarındaki sosyal medya uygulamalarına ihtiyaç duydukları düşünülebilir. Bu nedenle yalnızlığı açıklayan önemli değişkenlerden birinin sosyal medya bağımlılığı olduğu düşünülmektedir.

İletişim sorunları yaşayan lisedeki ergenlerin üniversitedeki ergenlere göre daha fazla sosyal medya bağımlılığına yatkın olduğu saptanmıştır (Caplan, 2003). Liseli ergenlerin sosyal medyayı artan bir biçimde (O'Keeffe vd., 2011) büyük bir ilgiyle kullanmaya devam etmektedir (Allen vd., 2014). Bu sebeplerden dolayı bu çalışmanın konusu liseli ergen bireyler ile sınırlandırılmıştır. Sosyal medyanın hangi psikolojik özellikler ile ilişkili olduğunu araştıran pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları şu sonuçları bulmuştur. Bireylerin sosyal etkileşim içinde bulunarak popüler olma arzusu (Kaygusuz, 2013; Valkenburg ve Peter, 2009), düşük benlik saygısı (Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019), onların sosyal medyada zaman geçirme sebepleri olarak ifade edilmiştir. Ayrıca bu dönemde bireyler arkadaşları arasında kabul görmek için gereken her tür eyleme kâr zarar hesabı yapmaksızın adım atmaktadır. Sosyal medyanın daha da güçlendiği bugünlerde (pandemi, uzaktan eğitim, teknolojik araçlara ulaşım kolaylığı gibi sebeplerden dolayı) bireylerin çeşitli sosyal medya kanallarıyla yaşadıkları sorunları atlatmayı

denedikleri söylenebilmektedir. Bahsi geçen sorunlar incelendiğinde ise temelde bireyleri yalnız hissettiren problemler olduğu görülmektedir. Örneğin, bireylerin sosyal becerilerinin gelişmemiş olması düşük benlik saygıları ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu durumların bireyi yalnızlığa, akabinde internetin aşırı kullanımına yönelttiği ifade edilmiştir (Engelberg ve Sjöberg, 2004). Sonunda sosyal becerileri, benlik saygıları düşük bireylerin bunları kazanma yolu olarak çeşitli platformlarda zaman geçirdikleri görülmektedir.

Yalnızlığın yıkıcı etkilerinden kurtulmak amacıyla bireylerin sosyal medyada uzun saatler geçirmek gibi pasif bir kaçış yöntemi kullanmaları yerine aktif bir adım atmaya sağlayacak becerilerin geliştirilmesi yerinde olacaktır. Bu becerilerden biri olan bilinçli farkındalık kazanımlarının artmasının yalnızlık düzeyini düşürdüğüne yönelik destekleyici çalışmalar bulunmaktadır (Raymond, 2018). Bu nedenle bu çalışmada yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın etkili olabileceği düşünülmüştür.

Bilinçli farkındalık kavramını inceleyen ve kullananlar tarafından birçok şekilde tanımlanmış olsa da, çoğu araştırmacı tarafından sağlanan açıklamaların ortak özellikleri bulunmaktadır. İlk tanımlamalarından biri olan ruhani bir yazıda şu şekilde bahsedilmiştir: "Dağılmış zihnimizi bir anda geri çağırabilen ve hayatın her dakikasını yaşayabilmemiz için onu bütünlüğe geri döndürebilen mucize" (Hanh, 1976, s. 14) Anlam, çoğunlukla, amaçlı, yargılayıcı olmayan bir şekilde dikkati vermek olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık, ruhani kavramının operasyonel anlamda ise şu biçimde tanımlanması mümkündür. Şimdiki anda, (Kabat-Zinn, 1994) istedik, yargılayıcı olmayan bir biçimde, devam eden bireyin -içindeki ve dışındaki- uyararı akışına dönük dikkat olarak ifade edilmektedir (Baer, 2003). Bu noktada bilinçli farkındalık pratiklerinin bireyin içinde bulunduğu anın yargısız kabulünü sağlayan ve aktif bir baş etme sağlayan becerilerin hem sosyal medya bağımlılığının (Demirel ve Düşünceli, 2022) hem de yalnızlığın olumsuz etkilerini azaltması bakımından (Mbugua, 2022; Saini vd., 2019; Teoh vd., 2021) etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bilgilere ek olarak bilinçli farkındalık kazanımlarının doğası gereği içinde bulunduğu andan koparak yaptığı eylemi fark etmeksizin tekrarlayan bireyleri nazikçe şimdiki ana getirmektedir. Sosyal medyayı problemleri biçimde kullanan bireylerin ise sadece otomatik pilot modunda kullandığı uygulamalar arasında/içinde geçişler/kaydırmalar yaptığı bilinmektedir. Bu durumda bir birey bilinçli farkındalık kazanımları ile zihnini şimdiki ana getirip öz kontrolünü sağlama yetisi kazanmaktadır. Kazanılan öz kontrol ile birey, sosyal medya uygulamasına yönelme ve onu kullanmayı sürdürme kararlarında belirleyici olabilecektir (Teoh vd., 2021). İçinde bulunulan anın yargısızca kabul edilip, öz-şefkat duygularının gelişmesini sağlayan bilinçli farkındalık ile gençlerin yalnızlık durumlarında işlevsel olarak başa çıkacakları düşünülmektedir. Buna ek olarak- onların niteliksiz ve bir başına olarak geçirdikleri zaman dilimlerinde- boş zamanlarını doldurmak niyetiyle başladıkları sosyal medya bağımlılıklarından uzakta kalmaları sağlanabilecektir. Özellikle, okullarda, bilinçli farkındalık temelli becerileri öğreten programların, bireylerin sosyal duygusal ihtiyaçlarını karşılamak davranışsal veya zihinsel sağlıklarına iyi gelmeyen durumlarla baş etme becerileri sağlamak bakımından bir fırsat olarak uygulandığı çalışmalar bulunmaktadır (Bazzano vd., 2022). Bu tarz programların geliştirilmesi ve uygulanması ile genç beyinlerin daha verimli ders çalışacağı, sosyalleşeceği ve gelişeceği düşünülmektedir. Bu gelişim doğrudan ülkenin gelişimini etkileyecektir. Bu nedenle yalnızlık değişkeninin ilişki içinde olduğu kavramların araştırılması bir ihtiyaç olarak ifade edilebilmektedir. Bu noktada liseli bireylerin bilinçli farkındalık

düzeylerinin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığının incelenmesi önemli görülmektedir. Bu nedenle araştırmanın amacı liseli bireylerin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığının aracı rolünü incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1. Liseli bireylerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Liseli bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün test edildiği model doğrulanmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden daha çok değişken arasındaki ilişkiyi belirlemektedir (Fraenkel vd., 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli illerinde lise öğrenimi gören 1115 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin 838'i kadın, 277'si erkektir. Çalışma grubundaki katılımcılar uygun örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örneklem, çalışmaya uygun ve kolay ulaşılabilecek olanlardan gönüllü olanları araştırmaya dahil etmektir (Erkuş, 2011).

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu: Bu ölçme aracı, Brown ve arkadaşları (2011) tarafından ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Turan (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçme aracı 6'lı Likert tipinde olup alınan puanlar artışı bireyin kişilik özelliğinde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında orijinal maddelerle paralellik gösterdiği görülmüştür. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 84, en düşük puan ise 14'tür. Uyarlama çalışmasında iç tutarlık değerlerini .78 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışması kapsamında iki yarı test güvenilirliği yapılmış ve değer olarak .76 elde edilmiştir. Bu araştırma kapsamında ise iç tutarlık değeri .81 olarak tespit edilmiştir.

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Ölçme aracı, ergenlerin sosyal medya bağımlılığını belirlemek için Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek formu 5'li Likert olarak derecelendirilmiştir. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Puanlardaki artış sosyal medya bağımlılığının yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ise iç tutarlık değeri .89 olarak tespit edilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu: Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen, Yıldız ve Duy (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların düşüklüğü yaşanan yalnızlık duygusunun azlığına işaret ederken, puanın yüksekliği yaşanan yalnızlık duygusunun yoğunluğunun artmasına işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.74 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ise iç tutarlık değeri .78 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler toplanmadan önce ölçme araçlarının geliştiricileri ve uyarlayıcıları ile iletişime geçilmiş ve ölçme aracının kullanım izni alınmıştır. Ardından Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi etik kuruluna başvurulmuş ve 07.04.2023 tarih ve 902-01-FR 006 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Lise öğrencilerine sosyal medya üzerinden ulaşılmıştır. Veriler, gönüllü öğrencilerin katılımıyla toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerini analiz etmeden önce birtakım varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu varsayımlar, örneklem büyüklüğü, uç değer, normallik, doğrusallık, çoklu bağlantılılık ve ardışıklıktır. Sonrasında, bilişsel esnekliğin diğer değişkenlerle ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Sonra incelenecek hipotetik modelin ölçme modeli Doğrulayıcı Faktör Analizi ile test edilmiştir. En son aşamada önerilen hipotetik model yapısal eşitlik modellemesi tekniği ile analiz edilmiştir. Araştırmada LISREL 8.7 ve AMOS 23 istatistik paket programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak değişip değişmediğini belirlemek için ilişkisiz Örnekler T-Testi yapılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının kadın ya da erkek olmaya göre t-testi sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Yalnızlık Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Puanları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	S_x	t	Sd	p
Yalnızlık	Kadın	835	14.48	5.12	0.881	1109	.379
	Erkek	276	14.17	4.38			

Tablo 1 incelendiğinde lise öğrencilerinin yalnızlık puan ortalamalarının cinsiyete göre değişmediği ($t(1008)=1.79$, $p>.05$), puan ortalamalarının cinsiyete göre değiştiği görülmektedir. Kadınların yalnızlık düzeyleri ($\bar{X}=14.48$) erkeklerin yalnızlık düzeyleri ($\bar{X}=14.17$) oldukça yakın puandadır. Bu nedenle anlamlı bir fark gözlenmemiş olabilir.

Araştırmanın ikinci sorusuna yanıt vermek için ilk olarak test edilecek modelde yer alan değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri incelenmiştir. Sonuçlar, tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1.	2.	3.
1.Yalnızlık	1		
2.Sosyal Medya Bağımlılığı	.259**	1	
3.Bilinçli Farkındalık	-.379**	-.433	1

**p<.01

Tablo 2 incelendiğinde bu araştırma için önerilen hipotetik modelde ele alınan değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Buna göre yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı ($r=.26, p<.01$) arasında pozitif; bilinçli farkındalık ($r=-.38, p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ($r=-.43, p<.01$) arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Araştırmada yapısal model testinden önce kullanılan ölçme araçlarının model testine uygunluğunun incelenmesi amacıyla ölçme modeli test edilmiştir. Ölçme modelinin yapısal modeli test etmek için yeterli ve iyi uyum değerleri verdiği görülmektedir ($\chi^2 /Sd=2.98$, $RMSEA=0.057$, $SRMR=0.062$, $CFI=0.91$, $NFI=0.90$, $GFI= 0.89$, $AGFI=0.91$). Test edilen ölçme modellerinin kabul edilebilir düzeyde uyum değerleri verdiği görülmüştür. Bu bağlamda hipotetik modele ilişkin yapısal eşitlik modellemeleri gerçekleştirilmiş ve modelin temsili Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1: Test edilen hipotetik modelin temsili

Test edilen hipotetik modelin uyum değerleri kabul edilir sınırlarda yer aldığı görülmektedir ($\chi^2 /Sd=3.2$, $RMSEA=0.063$, $SRMR=0.064$, $GFI=0.88$, $NNFI=0.89$, $AGFI= 0.90$, $RFI=0.90$). Bu modelde yer alan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlılığı t değerlerine ve standartize edilmiş beta katsayılarına bakılarak yorumlanmıştır. Bu değerlere ilişkin sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Test Edilen Hipotetik Modele İlişkin Standartize Değerler ve t Değerleri

Yapısal İlişkiler		Standartlaştırılmış yük. (β)	t Değerleri
Sosyal Medya Bağımlılığı → Bilinçli Farkındalık	-0.68	4.81	
Bilinçli Farkındalık → Yalnızlık	-0.34	2.71	
Sosyal Medya Bağımlılığı → Yalnızlık	0.06	4.03	

Tablo 3 ve Şekil 1 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak bilinçli farkındalığı etkilemekte, bilinçli farkındalık da anlamlı olarak yalnızlığı etkilemektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bilinçli farkındalık aracılık ettiği zaman ilişkinin anlamsızlaştığı gözlenmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık ettiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular; çalışmanın amacını ve problemini destekler nitelikte olmalıdır. Bulgular kısmında sadece bulgular sunulup açıklanmalıdır. Asla yorum yapılmamalıdır. Yorum, tartışma ve sonuç kısmında yapılmalıdır. Bulgular bölümünde gerek görüldüğünde tablo, şekil, grafik veya resimlerle kullanılıp açıklama yapılabilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma bulgularından ilki yalnızlığın cinsiyete göre değişmediği biçiminde bulunmuştur. Alan yazın çalışmaları incelendiğinde, yalnızlık gibi duygusal süreçlerin cinsiyet bazlı incelemelerinin çok değişken sonuçları olabileceği belirtilmektedir (Maes vd., 2019). Bir başka deyiş ile cinsiyet ve yalnızlık üzerine yapılan sonuçların çalışılan gruba bağlı olarak birbirinden oldukça farklı sonuçlara ulaştıkları görülmektedir. Erkeklerin yalnızlığın olası olumsuz sonuçlarını göz önünde bulundurdıklarından daha az kabul ettikleri kadınların ise yalnızlık düzeylerini daha açık biçimde ifade ettikleri belirtilmektedir (Borys ve Perlman, 1985; Rokach, 2018). Bu sebeple çalışma sonuçlarının genellikle kadınların daha fazla yalnızlık düzeyine sahipmiş gibi bulgulandığı düşünülmektedir. Bu noktada kullanılan ölçme aracının öz bildirim içermesi gibi bir durumda sonuçlar ölçme aracından/ortamından kaynaklı bir biçimde değişiyor olabilir. Bu çalışmada katılımcılardan verilerin çevrimiçi biçimde toplanmış olması bireylerin kendilerini daha gerçekçi ifade etmelerini sağlamış olabilir. Erkeklerin de kendilerini daha rahat ifade etmeleri cinsiyet arası farklılık çıkmama bulgusunu açıklayabilmektedir. Alan yazının bir başka çalışması, daha büyük yaş grubu olan elli ile yetmiş yaş aralığındaki bireyler ile yürütülen, kadınların erkeklerden daha az yalnızlık belirttiğini bulgulayan araştırmadır; çalışmada farkın sebebi şu şekilde açıklanmaktadır: Erkekler daha fazla bir eş ya da partner yokluğunu yalnızlık olarak değerlendirmektedirler, kadınlar ise çocuksuz olmayı yalnızlık olarak ifade etmektedirler (Van den Broek 2017). Bu durum cinsiyet arası farklılığın yalnızlığı tanımlama farklılığından kaynaklandığı biçiminde yorumlanabilmektedir. Sonuç olarak, yalnızlıkta cinsiyet farklılıklarına ilişkin anılan çalışmaya tutarlı bir biçimde, 45 ülkeden çeşitli sosyoekonomik, etnik azınlık/çoğunluk ve klinik duruma sahip örnekleri içeren 39 yıllık araştırmanın sonuçlarına göre, yalnızlıkta cinsiyet farklılıklarına dair güçlü kanıtlar bulunmamıştır (Maes vd., 2019). Özetle, erkeklerin ve kadınların yalnızlık açısından farklı olduklarından çok benzer oldukları ancak ölçme ortamının ve çalışılan grubun yalnızlığı yorumlama biçimlerinin fark bulunmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada liseli ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda test edilen modelin sonuçları bilinçli farkındalığın hem yalnızlık hem de sosyal medya bağımlılığı üzerinde negatif yönde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık aracılık ettiğinde ilişki düşmektedir ve anlamlı olmamaktadır.

Araştırmanın ilk bulgusuna göre yalnızlık bilinçli farkındalık ile negatif yönlü bir ilişki içerisindedir. Liseli ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. Bir diğer şekliyle, bireyler daha fazla içinde buldukları anın kabulünde ve farkında olma durumlarında daha az yalnızlık hissetmektedirler. Çalışmanın bu bulgusuna benzer şekilde yaşlı gruplar üzerinde bilinçli farkındalığın yalnızlık hissini azaltan etkisinin belirtildiği çalışmalar bulunmaktadır (Felsted, 2020; Lindsay vd., 2019). Çalışmaların daha fazla yaşlı grupta uygulandığı görülmektedir. Bahsi geçen çalışmalar bu durumun temelinde yalnızlığın daha fazla yaşlılık dönemine ait bir sorun olduğu düşünülmesinden kaynaklanabilir. Ancak bu durumun gençlik ve ergenlik yılları için de yaygın bir sorunu haline geldiğini ifade eden bir çalışma bulunmaktadır (Lasgaard vd., 2016). Çeşitli yaş gruplarına yönelik uygulanan bilinçli farkındalık müdahale programlarının onların yalnızlık düzeylerini iyileştirdiği ifade edilmiştir (Nardi vd.,2022; Snape, 2017). Araştırmalar stresin yalnızlık duygularıyla bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir (Campagne, 2019). Bu nedenle farkındalık gibi stresi azaltan teknikler, yalnızlığı azaltmak için de etkili müdahale yöntemlerinden biri olarak sunulmaktadır (Creswell vd., 2012; Felsted, 2020; Lindsay vd., 2021). Yalnızlığı azaltmak için kullanılan müdahale yöntemlerinin meta analizini yapan çalışmanın bulgularına göre sıklıkla tercih edilen uygulamalardan biri olan bilinçli farkındalık çalışmalarının olumlu sonuçlar elde ettikleri ifade edilmiştir (Veronese vd., 2021).

Araştırma bir diğer bulgusuna göre yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Liseli ergenlerin yalnızlık düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılıkları yükselmektedir. Benzer biçimde üniversite öğrencileri ile yapılan deneysel çalışma ile sosyal medya kullanımını günde yalnızca yarım saat azaltan bireylerin yalnızlık düzeylerinin iyileştiğini ve buna bağlı olarak iyi oluşlarının yükseldiğini belirtmişlerdir. (Hunt vd., 2018). Latent profil analizi ile yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre 30'lu yaşların sonu ve 40'lı yaşların başı için durumun ters biçimde işlediği ifade edilmektedir (Mckniff, vd., 2023). Yetişkinlikte sosyal medya kullanımının yalnızlığı azaltan bir faktör olarak değerlendirildiği çalışma anılan çalışmanın bulguları ile farklı yöndedir. Bu bulgu yorumlandığında ülkemizde de sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ile ilişkisinin yaş değişkenine göre açıklayan çalışmaların yapılması gerekliliğini desteklemektedir.

Araştırmada kullanılan model ile yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye bilinçli farkındalık aracılık ettiğinde kavramlar arasındaki ilişkinin düştüğünü ve anlamlı olmadığı bulgulanmıştır. Yalnızlık bireylerin kendilerine ve/veya başkalarına yönelik olumsuz inançlarından kaynaklanmaktadır (Ypsilanti, 2018). Bu durumlar ile baş etme konusunda sosyal medya kullanımı bireyi rahatlatan yöntemlerden biri olarak ifade edilebilmektedir. Bu duruma ek olarak, bilinçli farkındalık pratiklerinin bireylerin kendilerine yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Çin'de ön ergenlerin akıllı telefonlarını problemlerini bir biçimde kullanmalarının önüne geçme amacıyla çalışmalar yürüten araştırmacılar bunun bilinçli farkındalık becerileri ile sağlanabildiğini bulmuşlardır (Jin vd., 2023). Ayrıca, bilinçli farkındalık uygulamalarının akıllı telefon ya da sosyal medya gibi kanallar aracılığıyla uygulanma zorunluluğunun olmaması bu duruma ek olarak bir grup içinde uygulanabilir olması özellikle hem sosyal medya hem de yalnızlık konusunda sorun yaşayan bireylere yönelik sağlanacak desteği anlamlı kılmaktadır. Bireylere sunulan sosyal desteğin artmasının bireylerin hem yalnızlık düzeylerini hem de sosyal medyayı problemlerini bir biçimde kullanmalarını engelleyecek olması yapılan bir

çalışmada da desteklenmiştir (Chen vd.,2022). Bilinçli farkındalık uygulamalarının özellikle grup dersleri biçiminde sunulması bireylere hem bir sosyal destek ortamı hem de bir içgörü imkânı sağlayacaktır. Bu anlamda liseli ergenlere yönelik bilinçli farkındalık becerilerinin kazandırmayı hedefleyen grup çalışmaları yapılması önerilmektedir.

ÖNERİLER

Sonuç olarak bu çalışmada yalnızlık cinsiyete göre değişmemektedir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık ettiği söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar yorumlanırken lisede öğrenim gören anne ve babasının onayı olan, gönüllü öğrencilerden elde edildiği dikkate alınmalıdır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda farklı yaşam dönemlerindeki bireylerle çalışılabilir. Yaşam dönemlerine göre bireylerin durumları karşılaştırılabilir. Böylelikle yalnızlık daha iyi anlaşılabilir. Bu çalışmanın sonuçları okullarda çalışan psikolojik danışmanlarının öğrencilerin yalnızlıklarını sağlıklı bir biçimde yönetme ve yönlendirme konusunda destek olabileceği düşünülmektedir.

Etik Metni

Bu yazıda dergi yazım kuralları, yayın ilkeleri, araştırma ve yayın etiği ve dergi etik kurallarına uyulmuştur. Yazı ile ilgili doğabilecek ihlaller yazarların sorumluluğundadır. Bu çalışma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu kararları doğrultusunda 07.04.2023 tarih ve 902-01-FR 006 sayılı toplantı kararı ile onaylanmıştır.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %50, ikinci yazarın katkı oranı ise %50'dir.

KAYNAKÇA

- Ilen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness-based training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Chavez-Gray, V., Akintimehin, T., Gustat, J., Barrera, D., & Roi, C. (2022). Effect of yoga and mindfulness intervention on symptoms of anxiety and depression in young adolescents attending middle school: A pragmatic community-based cluster randomized controlled trial in a racially diverse urban setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12076. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912076>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>

- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau ve & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 269–290). New York: Wiley.
- Broek, T.V. (2017). Gender differences in the correlates of loneliness among Japanese persons aged 50–70. *Australasian Journal on Ageing*, 36. <https://doi.org/10.1111/ajag.12448>
- Bruce, L. D. H., Wu, J. S., Lustig, S. L., Russell, D. W., & Nemecek, D. A. (2019). Loneliness in the United States: A 2018 national panel survey of demographic, structural, cognitive, and behavioral characteristics. *American Journal of Health Promotion*, 33(8), 1123–1133. <https://doi.org/10.1177/0890117119856551>.
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 192-199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
- 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. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>
- Chen, Y., Liu, X., Chiu, D. T., Li, Y., Mi, B., Zhang, Y., Lu, M., & Hong, Y. (2022). Problematic social media use and depressive outcomes among college students in china: Observational and experimental findings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4937. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094937>
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, M. G., Ma, J., Breen, E. C. & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26 (7), 1095-1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
- Demirel, G. ve Düşünceli, B. (2023). Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 347-364 <https://doi.org/10.24315/tred.1034662>
- Doğan, U. & Karakaş, Y. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Sitleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/suje/issue/20641/220120>
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & behavior*, 7(1), 41-47. <http://doi.org/10.1089/109493104322820101>
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Felsted, K. F. (2020). *Mindfulness, stress, and aging*. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36 (4), 685-696. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.010>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258–261. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.258>

- Hanh, N. (1976). *The Miracle of Mindfulness. A Manual of Meditation*. Boston: Beacon.
- Hay, W.W., Levin, M.J., Sondheimer, J.M., Deterding, R.R., (2009). Current diagnosis & Treatment in pediatrics. (19th ed.) McGraw-Hill Publisher. <https://doi.org/10.1036/007154433X>
- Hays, R.D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Pers Assess*, 51,69-81.
- Huang, H., & Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 675-679. <http://doi.org/10.1089/cpb.2009.0060>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <http://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jin, Y., Xiong, W., Liu, X., & An, J. (2023). Trait mindfulness and problematic smartphone use in chinese early adolescent: The multiple mediating roles of negative affectivity and fear of missing out. *Behavioral Sciences*, 13(3), 222. <https://doi.org/10.3390/bs13030222>
- Kabat-Zinn J. (1994). *Wherever You go, There You are: Mindfulness meditation in everydaylife*. Hyperion.
- Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.), *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler* (s. 164-193). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(10), 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1279-3>
- Lin M. P., Ko H. C., & Wu J. Y. W. (2008). The role of positive/negative outcome expectancy and refusal self-efficacy of Internet use on Internet addiction among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 451–457. <http://doi.org/10.1089/cpb.2007.0121>
- Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116 (9), 3488-3493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Mbugua, S. N. (2022). Development and Evaluation of a Nurse Practitioner-Directed Mindfulness Meditation Program to Decrease Loneliness for Geriatric Residents in a Long-Term Care Setting (Order No. 29993083). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2736718027). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/development-evaluation-nurse-practitioner/docview/2736718027/se-2>
- Mckniff, M., Simone, S. M., & Giovannetti, T. (2023). Age, Loneliness, and Social Media Use in Adults during COVID-19: A Latent Profile Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(11), 5969. <https://doi.org/10.3390/ijerph20115969>

- Nardi, W. R., Elshabassi, N., Spas, J., Zima, A., Saadeh, F., & Loucks, E. B. (2022). Students experiences of an 8-week mindfulness-based intervention at a college of opportunity: A qualitative investigation of the mindfulness-based college program. *BMC Public Health*, 22, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14775-5>
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. & Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Raymond, K. P. (2018). Mindfulness, Self-Compassion and Threat Related Attentional Bias: Implications for Social Anxiety and Loneliness in Late Adolescent College Students (Order No. 10746325). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2065125958). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/mindfulness-self-compassion-threat-related/docview/2065125958/se-2>
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59-64. <https://doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Saini, G. K., Haseeb, S. B., Taghi-Zada, Z., & Ng, J. Y. (2021). The effects of meditation on individuals facing loneliness: A scoping review. *BMC Psychology*, 9(1), 9-88. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00585-8>
- Snape, C. (2017). Mindfulness for Paranoia, Loneliness and Forgiveness (Order No. 28978842). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2607454983). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/mindfulness-paranoia-loneliness-forgiveness/docview/2607454983/se-2>
- Teoh, S., Letchumanan, V., & Lee, L.-H. (2021). Can mindfulness help to alleviate loneliness? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633319>
- Turan, M. E. (2020). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 5608–5625. <http://dx.doi.org/10.26466/opus.683364>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>
- Veronese, N., Galvano, D., Francesca D'Antiga, Vecchiato, C., Furegon, E., Allocco, R., Smith, L., Gelmini, G., Gareri, P., Solmi, M., Yang, L., Trabucchi, M., De Leo, D., & Demurtas, J. (2021). Interventions for reducing loneliness: An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), e89-e96. <https://doi.org/10.1111/hsc.13248>
- World Health Organization. (2017). Global accelerated action for the health of adolescents (AA-HA!): guidance to support country implementation. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/255415>
- Yalçın, G. (2015). Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.

Yen J. Y., Yen C. F., Chen C. C., Chen S. H. & Ko C. H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 323–329. <http://doi.org/10.1089/cpb.2006.9948>

Yıldız, M.A., & Duy, M. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 194-203. <http://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>

Ypsilanti, A. (2018). Lonely but avoidant—the unfortunate juxtaposition of loneliness and self-disgust. *Palgrave Communications*, 4(1)<https://doi.org/10.1057/s41599-018-0198-1>

Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Özel Sayı*, 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>