



Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Öz-Yeterlik ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü

The Mediating Role of Life Satisfaction in the Relationship between Emotional Self-efficacy and Loneliness in University Students

Esra Asıcı^{a1}, Gulshat Hudayberdiyeva^b

^aİzmir Demokrasi University, İzmir, Türkiye

^bKilis 7 Aralık University, Kilis, Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı, duygusal öz-yeterlik ile yalnızlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü incelemektir. Araştırmaya 388 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve regresyon temelli bootstrap teknikleri kullanılmıştır. Bulgular duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düşüncelyi destekleyici olarak kullanma ve duyguları düzenleme alt boyutlarından oluşan duygusal öz-yeterliğin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile pozitif, yalnızlık düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumunu ile yalnızlık arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Aracılık analizi sonuçları, yaşam doyumunun duygusal öz-yeterlik ile yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını ortaya koymuştur. Buna göre, duyguları algılama, anlama, düşüncelyi destekleyici olarak kullanma ve düzenleme yetenekleri konusunda kendilerine duydukları güven arttıkça üniversite öğrencileri yaşamlarından daha çok doyum almakta ve artan yaşam doyumunu yalnızlık duygularının azalmasına katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, yaşam doyumunu, duygusal öz-yeterlik, üniversite öğrencileri.

Abstract

The aim of the current study is to examine the mediating role of life satisfaction in the relationship between emotional self-efficacy and loneliness. The participants consisted of 388 university students. Data were collected through Emotional Self-Efficacy Scale, Life Satisfaction Scale, UCLA Loneliness Scale, and a demographic information form. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and regression-based bootstrapping techniques were used in the analyses. Findings demonstrated that emotional self-efficacy, which consists of perceiving, understanding, using, and managing emotions sub-dimensions, was significantly and positively correlated with life satisfaction and negatively correlated with loneliness. It was found that there was a statistically significant and negative correlation between life satisfaction and loneliness. The results of the mediating analysis revealed that life satisfaction partially mediated the relationship between emotional self-efficacy and loneliness. University students who are confident about their abilities in perceiving and understanding their emotions, using emotions supportive of thoughts, and managing emotions are more satisfied with their lives, and high life satisfaction leads to a decrease in loneliness.

Keywords: Loneliness, life satisfaction, emotional self-efficacy, university students.

© 2024 Başkent University Press, Başkent University Journal of Education. All rights reserved.

1. Giriş

Doğası gereği sosyal bir varlık olan insanın en temel ihtiyaçlarından biri ait olmaktır. Bu ihtiyacın karşılanması bireyin başkalarıyla olumlu ve anlamlı etkileşimler içinde olmasını gerektirir. Başkalarıyla tatmin edici kişilerarası

*ADDRESS FOR CORRESPONDENCE: Esra Asıcı, Psychological Counseling and Guidance, Faculty of Education, İzmir Demokrasi University, İzmir, Türkiye. E-mail address: esraasici01@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-0872-9042.

Gulshat Hudayberdiyeva, Institute of Graduate Education, Kilis 7 Aralık University, Kilis, Türkiye. E-mail address: hudayberdiyevagulsat@gmail.com, ORCID ID: 0009-0008-4659-6619.

Received Date: November 5th, 2023. Acceptance Date: March 12th, 2024.

ilişkiler kuramadığı için ait olma ihtiyacını karşılamakta güçlük çeken bireyler ise yalnızlık duygusuna kapılabilir (Baumeister ve Leary, 1995; Heinrich ve Gullone, 2006). Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin yetersiz olduğuna yönelik öznel algısıyla ilgili, tatsız ve sıkıntı veren duygusal bir durumdur (Bekhet vd., 2008; Russell ve Pang, 2020). Bireyin gerçekte sahip olduğu sosyal ilişkiler ile sahip olmayı arzu ettiği sosyal ilişkiler arasındaki tutarsızlıktan doğan (Perlmán & Peplau, 1981) yalnızlık; bireyin anlamlı bir sosyal ilişki içinde karşılıklı yardım, koruma ve güvenilir bir sırdaşlıktan yoksun olduğuna yönelik algısını yansıtmaktadır (Cacioppo ve Cacioppo, 2018). Weis'e (1973) göre yalnızlık, sosyal ve duygusal olmak üzere iki farklı türde deneyimlenmektedir. Sosyal yalnızlık, yalnızlığın nicel yönünü anlatmakta ve bireyin ortak ilgi alanlarını paylaştığı sosyal ilişki ağlarının yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır. Duygusal yalnızlık ise, yalnızlığın niteliksel yönünü anlatmakta, başka bir kişiyle yakın, samimi bir bağlılığın, derin ve anlamlı ilişkilerin olmaması durumunda ortaya çıkmaktadır (Weis, 1973; Russell vd., 1984).

Genellikle ileri yetişkinlik yıllarında zirve yapan bir durum olarak değerlendirilse de bazı çalışmalar yalnızlığın genç yetişkinlik yıllarında da artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (Luhmann ve Hawkey, 2016; Perlman, 1990). Bu bağlamda, özellikle de üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu vurgulanmaktadır (Hysing vd., 2020; Peltzer ve Pengpid, 2017; Zahedi vd., 2022). Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırılan genç yetişkinlik evresinde, birey kişilerarası ilişkiler kurma konusunda güçlük yaşadığında yalnızlık çekmeye başlamaktadır (Özü, 2017). Üniversite eğitimi için evinden, çevresinden ayrılarak yeni bir sosyal çevre kurmak zorlayıcı olabildiği için üniversite yılları yalnızlık açısından gelişimsel risk faktörleri içermekte (Hysing vd., 2020), ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş süreci üniversite öğrencilerini yalnızlık duygusuna karşı savunmasız bir grup haline getirmektedir (Diehl vd., 2018). Nitekim Türkiye'de yapılan bir araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin %60,2'sinin yalnızlığı deneyimlediğini ortaya koymaktadır (Özdemir ve Tuncay, 2008).

Üniversite öğrencilerinde yüksek düzeyde yalnızlık; sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik (Jiang vd., 2022), uyku problemleri ve riskli sağlık davranışları (Peltzer ve Pengpid, 2017) gibi zayıf fiziksel sağlık göstergeleriyle ilişkilidir. Yalnızlık ruh sağlığını da olumsuz etkilemekte; yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri arasında depresyon (McIntyre vd., 2018; Zhou vd., 2023), anksiyete (McIntyre vd., 2018) ve stres (Stoliker ve Lafreniere, 2015) gibi semptomlar görülebilmektedir. Ayrıca, yalnızlık üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılıkların gelişimiyle de ilişkilidir (Demir ve Buğa, 2019; Hasırcı vd., 2023; Karaoglan Yılmaz vd., 2023; Oktan, 2015). Dahası, üniversite öğrencilerinde görülen intihar davranışının önemli bir belirleyicisinin yalnızlık olabileceği belirtilmektedir (Pervin ve Ferdowsi, 2016; Zhou vd., 2023). Yalnızlık üniversite öğrencilerinin fiziksel ve ruhsal sağlığının yanı sıra akademik performansını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Stoliker ve Lafreniere, 2015; Zahedi vd., 2022).

Üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın yaygın bir problem olduğu ve yarattığı olumsuz sonuçlar dikkate alındığında; önleyici ve müdahale edici çalışmaların gerçekleştirilmesinin değerli olduğu düşünülmektedir. Yalnızlıkla ilişkili faktörlerin ne olduğuna ilişkin bir anlayışa sahip olmak, yalnızlığı deneyimleme açısından risk taşıyan kişilerin doğru bir şekilde belirlenmesi ve etkili önleme ve müdahale çalışmalarının gerçekleştirilebilmesi açısından önemlidir (Zysberg, 2012). Bu bağlamda, benimsenen anlayışlardan biri, kişinin yalnızlığı deneyimlemesine yol açan faktörün duygusal becerilerindeki eksiklik olduğunu vurgulamaktadır (Davis vd., 2019; Wols vd., 2015). Duygusal yeterlikler sosyal etkileşimler için bir gerekliliktir. Sosyal dünyada aktif olarak var olabilmek için birey, kişilerarası iletişimin ve ilişkilerin temeli olan duygusal bilgileri etkili bir şekilde işleme ve yönetme becerilerine sahip olmalıdır (Ghiggia vd., 2023). Bu becerilerin davranışa dönüşmesinde ise duygusal öz-yeterlik etkili olmaktadır (Caprara vd., 2008).

Öz-yeterlik; kişinin hedeflerine ulaşmak için gerçekleştirmesi gereken eylemleri yapabilme kapasitesine yönelik inançları olarak tanımlanmakta ve spesifik alanlara özgü olarak ele alınabilmektedir (Bandura, 1982). Duygusal öz-yeterlik ise; kişinin duygusal yetenekleri konusunda kendisine ne kadar güvendiğini anlatmak için kullanılmaktadır (Kirk vd., 2008). Duygusal becerilerle ilgili olan duygusal zeka kavramı; bilişsel bir yetenek (Mayer ve Salovey, 1997) ya da duygusal yeteneklere ilişkin algıları yansıtan bir kişilik özelliği (trait emotional self-efficacy, Petrides, 2011; Petrides vd., 2016) olarak tanımlanabilmektedir. Duygusal öz-yeterlik, kişilik özelliği olarak bilinen duygusal zekanın bir yönüdür; ancak onunla birebir aynı değildir (Kirk vd., 2008; 2011). Bu bağlamda; duygusal öz-yeterlik, bireyin (a) duyguları algılama, (b) duyguları anlama, (c) duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ve (d) duyguları düzenleme işlevlerini gösterme kapasitesine yönelik inancını yansıtmaktadır (Qualter vd., 2015). Duygusal öz-yeterliğe sahip olan bireyler olumsuz duyguların üstesinden gelebilme ve farklı durumlara uyum sağlayabilmek için duygusal işlevselliğini kullanabilme konusunda yetenekli olduklarına inanmaktadırlar (Southam-Gerow, 2014; Willemse, 2008).

Farklı yaş gruplarındaki bireylerle gerçekleştirilen geçmiş çalışmalar, ister yetenek (Wols vd., 2015; Zhang vd., 2015; Zysberg, 2012) isterse de kişilik özelliği (Borawski vd., 2022; Davis vd., 2019; Zhang vd., 2015; Zou, 2014) olarak ele alınsın, duygusal zeka ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını ve duygusal beceri eğitimini içeren müdahale çalışmalarının yalnızlığı azaltmada etkili olduğunu (Lasgaard vd., 2022) ortaya koymaktadır. Ancak

araştırmacılar, insanların günlük duygusal deneyimleri iyi yönetme konusunda birbirinden farklılık göstermelerinin tek nedeninin sahip oldukları beceriler olmadığına, etkili duygusal becerilere sahip olan bireylerin yapabileceklerine inanmadıklarında duygusal konuları başarıyla ele alabilmelerinin mümkün olmadığına dikkat çekmektedir (Caprara vd., 2008). Dolayısıyla, bireylerin davranışlarına gerçekte sahip oldukları becerilerden çok o beceriye ilişkin inançları yön vermektedir. Bu bağlamda, öz-yeterlik inançları bireyi belirli bir davranışı sergilemeye motive etme konusunda gerçekte sahip olunan yetenek ve becerilerden daha önemli olabilmektedir (Dacre Pool ve Qualter, 2013). Bu nedenle, duyguları algılama, anlama, kullanma ve düzenleme bileşenlerinden oluşan duygusal öz-yeterlik inançlarının üniversite öğrencilerinde yalnızlığı anlamak açısından önemli olduğu düşünülmekte ve duygusal öz-yeterlikte meydana gelen artışın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyindeki azalmayla ilişkili olması beklenmektedir.

Yalnızlığa yol açan faktörlerle ilgili benimsenen bir diğer anlayış, ruhsal problemleri olan bireylerin yaşamın stresini azaltmak için kendilerini toplumdan izole ettikleri ve bunun sonucunda da yalnız hissettikleri yönündedir (Meltzer vd., 2013). Çağdaş psikoloji anlayışı ruhsal problemleri olumlu özelliklerin yokluğuyla açıklamakta ve ruh sağlığının önemli bir yönü olarak iyi oluş kavramının üzerinde durmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş bireyin yaşamından hoşnut olmasını içermekte ve yaşam doyumunun varlığı ruh sağlığının önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Proctor vd., 2017). Bu çerçevede, yalnızlığın nedenlerinden birinin de düşük yaşam doymu olduğu düşünülebilir. Yaşam doymu; bireyin yaşamının bütününe yönelik yaptığı bilişsel değerlendirmeleri içermekte ve yaşamından hoşnut olma derecesini yansıtmaktadır (Diener vd., 1985; Pavot ve Diener, 2008). Yaşam doyumunun olumlu kişisel, psikolojik, davranışsal, sosyal, kişilerarası ve içsel kazanımlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Proctor vd., 2017). Buna paralel olarak, geçmiş çalışmalar yaşam doyumunun; umutsuzluk, kaygı (Gündoğar vd., 2007), psikiyatrik bozukluklar (Fergusson vd., 2015), suça eğilim (Mohamad vd., 2018), boşanma ve iş kaybı (Luhmann vd., 2013) gibi olumsuz durumlarla negatif yönde; sosyal problem çözme becerileri (Jiang vd., 2016), evlilik uyumu (Be vd., 2013), iş doymu (Bialowolski ve Weziak-Bialowolska, 2021) ve olumlu akademik kazanımlarla (Antaramian, 2017) pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kişinin genel yaşam doymu belirli yaşam alanlarındaki memnuniyet düzeyinden etkilenmektedir. Bu bağlamda, genel yaşam doymu kişilerarası ilişkilerden, iş, eğitim ya da evlilik yaşamından duyulan memnuniyetle ilişkilidir (Jovanović vd., 2017). İçinde buldukları gelişimsel dönem dikkate alındığında; üniversite öğrencileri açısından özellikle de sosyal ilişkilerin genel yaşam doymu ile yakından ilişkili olacağı düşünülebilir. Zengin sosyal ağların (Amati vd., 2018) ve sosyal desteğin (Kasprzak, 2010) varlığı yaşam doymu açısından önemlidir. Dolayısıyla, sosyal ilişkilerin yetersizliğinden duyulan rahatsızlık durumunu ifade eden yalnızlık da üniversite öğrencilerinin yaşam doymu açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, ulusal düzeydeki çalışmaların çoğunda yalnızlığın yaşam doymunu yordayan bir faktör olarak ele alındığı görülmektedir (Bakalim ve Muyan-Yılık, 2020; Kaya ve Gokler, 2017; Tuzgöl Dost, 2007). Bunların içinde özellikle de Bakalim ve Muyan-Yılık'ın (2020) bulguları dikkate çekicidir. Bu çalışmanın sonuçları, kendisini yalnız olarak tanımlayan üniversite öğrencilerinin olumsuz duyguları daha çok deneyimlemelerine rağmen yaşam doyumlarının bu durumdan etkilenmediğini ortaya koymuştur. Buna göre, yalnızlıkla birlikte artan olumsuz duygular gençlerin yaşamlarının bütününe yönelik değerlendirmeleri üzerinde belirleyici değildir. Bu sonuç, tam tersi şekilde, üniversite öğrencilerinin yaşamlarına yönelik genel değerlendirmelerinin sosyal ilişkilerinin niceliğine ve niteliğine yönelik algıları üzerinde belirleyici olup olmayacağı sorusunu akla getirmektedir. Nitekim, yakın zamanda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doymu ile yalnızlık deneyimi arasında negatif ve iki yönlü bir ilişkinin olduğu; yalnızlığın yaşam doymunu hem yordadığı hem de yaşam doymu tarafından yordandığı görülmektedir (Rogowska ve Libera, 2022).

Yaşam doymuyla yakından ilişkili olan öznel iyi oluş kavramına (Ng, 2015) odaklanan VanderWeele ve arkadaşları (2012); öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarına karşı daha olumlu davranışlar sergileyerek, daha yakın sosyal bağlar geliştirebileceğini; öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerin ise sosyal geri çekilme eğiliminde olabileceklerini ve bunun da yalnızlığı ortaya çıkarabileceğini belirtmektedir. Bu bakış açısından yola çıkarak, yaşamdan doyum almayan üniversite öğrencilerinin sosyal etkileşimlerden uzaklaştıkları için yalnızlık duygusunu daha çok yaşayacakları düşünülebilir. Nitekim, gençler (Arends, 2023), üniversite öğrencileri (Demeter ve Rad, 2020; Kupcewicz vd., 2022) ve yetişkinlerle (Błachnio vd., 2019; Deutrom vd., 2022) gerçekleştirilen yakın tarihli uluslararası düzeydeki çalışmalar da yalnızlığın yaşam doymu tarafından negatif yönde yordandığını doğrulamaktadır. Yakın zamanda yapılan bir çalışmanın sonuçları da; ruh sağlığının sosyal bağlantılardaki değişimi açıklama konusunda, sosyal bağlantıların ruh sağlığındaki değişimi açıklamasından daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Schwartz ve Litwin, 2019). Şimdiki çalışmada, ruh sağlığının bir göstergesi olan yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordayıcı rolünü incelemenin, ulusal düzeyde daha önce yeteri kadar ilgi görmemiş olması nedeniyle alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmekte ve yaşam doyumunda meydana gelen artışın yalnızlık düzeyindeki azalmayla ilişkili olması beklenmektedir.

Araştırmalar yaşam doyumunun aynı zamanda bireyin duygusal yeterliklerine duyduğu güvenle de ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Geçmiş çalışmalar duygusal öz-yeterliğin (Calandri vd., 2021; Gunzenhauser vd., 2013; Totan ve Şahin, 2015) yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymakta; üzüntü ve korku duygularını yönetme konusunda kendi yeteneklerine güvenen bireylerin yaşamdan daha çok doyum aldıklarına dikkat çekmektedir (Caprara vd., 2020). Olumlu duygularını açıklama, duygularını düzenlemek için mizahı ve olumlu anıları kullanma konusunda öz-yeterlik inançlarına sahip olan bireylerin yaşam doyumları daha yüksektir (Caprara vd., 2022). Üniversite yaşamı duygusal, sosyal ve akademik alanlarda pek çok değişimi içeren önemli bir geçiş dönemidir. Bu süreçte gençler pek çok problemle karşı karşıya kalabilmekte ve geleceğini doğru yönde şekillendirebilmeyi baskısıyla yoğun stres yaşayabilmektedirler (Arslan ve Bektaş, 2019). Algılanan stresin artması da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Puri vd., 2016). Stresli yaşam olaylarının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde ise bireylerin duygusal becerilerinin önemli olduğu bilinmektedir (Bhullar vd., 2012; Ng vd., 2018). Yapılan bir çalışmada da duygusal becerileri gelişen üniversite öğrencilerinin yaşamdan aldıkları doyumun arttırdığı görülmüştür (Schoeps vd., 2020). Becerilerin davranış olarak ortaya çıkmasında öz-yeterlik inançlarının etkili olduğu dikkate alındığında (Caprara vd., 2008); duygusal becerilerini kullanabileceğine yönelik zayıf inançlara sahip olan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmakta zorlandıkları için yaşam doyumlarının azalacağı düşünülebilir. Bu düşünceyle araştırmada duygusal öz-yeterlik ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişkinin olması beklenmektedir.

Literatürde ortaya konulan duygusal öz-yeterlik, yaşam doyumunu ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ikili ilişkiler dikkate alındığında; duyguları algılama, anlama, düşünceyi destekleyici olarak kullanma ve duyguları düzenleme bileşenlerinden oluşan duygusal öz-yeterlik inançlarının, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artırma yoluyla yalnızlık duygularının azalmasına yardımcı olması olası görünmektedir. Bu bağlamda şimdiki araştırmada, duygusal öz-yeterlik düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamıyla ilgili karşılaştıkları duygusal güçlüklerin üstesinden gelmekte zorlandıkları için yaşam doyumlarının azalacağı ve bunun da onların yalnızlık duygusunda bir artışa yol açabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada duygusal öz-yeterliğin yalnızlık üzerindeki doğrudan ve yaşam doyumunu aracılığıyla dolaylı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelendiği ilişkisel araştırma desenine dayalı olarak tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, araştırmada duygusal öz-yeterlik ile yalnızlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü aracılık analizi kullanılarak incelenmiştir. Duygusal öz-yeterlik bağımsız, yalnızlık bağımlı, yaşam doyumunu ise aracı değişken olarak ele alınmıştır.

2.2. Araştırmanın Katılımcıları

Bu çalışmaya Türkiye'deki otuz beş farklı üniversitede eğitim gören, yaşları 18 ile 34 ($M=22.68$, $SS=3.02$) arasında değişen toplam 388 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1
Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	194	50
	Erkek	193	49.7
	Diğer	1	0.3
Sınıf düzeyi	Birinci sınıf	66	17
	İkinci sınıf	100	25.8
	Üçüncü sınıf	99	25.5
	Dördüncü sınıf	80	20.6
	Beşinci sınıf	43	11.1
Sosyo-ekonomik düzey	Düşük	98	25.3
	Orta	263	67.8
	Yüksek	27	7.0
Toplam		388	100

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, okuduğu üniversite, sınıf düzeyi ve ekonomik durumu durumlarına ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan bir demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

2.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 olumsuz 10 olumlu olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipine (1-Hiç yaşamam, 4-Sık sık yaşarım) dayanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ile 80 arasında değişmekte olup alınan puanın artması bireyin yalnızlığı daha yoğun olarak yaşadığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak rapor edilmiştir (Demir, 1989). Şimdiki çalışma da ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek 5 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipine (1-Hiç katılmıyorum, 7-Tamamen katılıyorum) dayanmaktadır. Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilen ölçeğin üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri Durak ve arkadaşları (2010) tarafından incelenmiştir. Tek boyutlu olan ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 35 arasında değişmekte olup, alınan puanların artması bireyin yaşamdan daha çok doyum alması anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak rapor edilmiştir (Durak vd., 2010). Şimdiki çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği

Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 32 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipine (1-Kesinlikle katılmıyorum, 7-Kesinlikle katılıyorum) dayanmaktadır. Ölçek duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ve duyguları düzenleme olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyut için puan hesaplanabildiği gibi, ölçekten toplam bir puan da alınabilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 32 ile 160 arasında değişmekte olup, alınan yüksek puanlar bireyin duygusal öz-yeterliğinin yüksekliğini göstermektedir. Türkçe ölçek formu için ölçeğin toplamına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Şimdiki çalışmada ölçekten alınan toplam puanlar kullanılmış olup, ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna ilişkin onay alınmasının (Toplantı tarihi: 27.05.21 Toplantı sayısı: 2021/16, Karar no: 6) ardından 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında, ölçme araçları Google Forms aracılığıyla çevrimiçi ortama taşınarak toplanmıştır. Çevrimiçi anket formu iki bölümden oluşmuştur. İlk bölümde araştırmanın amacı, gönüllü katılım ve gizlilik konularında bilgilendirmelere, ikinci bölümde ise ölçme araçlarına yer verilmiştir. Çevrimiçi anket linki üç hafta süreyle Whatsapp grupları aracılığıyla farklı üniversitelerde okuyan üniversite öğrencilerine gönderilmiş, üç haftalık sürenin sonunda 398 gönüllü katılımcıdan dönüş alınmıştır.

Verilerin analizi SPSS 26 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi anket linkinde tüm soruların yanıtlanması zorunlu hale getirildiğinden dolayı veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. Analizlere başlanmadan önce veri setindeki tek değişkenli uç değerler standartlaştırılmış z değerleri; çok değişkenli uç değerler de Mahalanobis uzaklığı aracılığıyla incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda 10 gözlemin uç değer olduğu belirlendiği için veri setinden çıkarılarak analizler 388 kişiden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Çok değişkenli analizlerin gerçekleştirilebilmesi için normallik, çoklu bağlantı ve otokorelasyon varsayımlarının karşılanması gerekmektedir. Bu bağlamda literatürde, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 aralığında olması normalliğin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Uysal ve Kılıç, 2022). Değişkenler arasındaki ilişkinin .90'dan küçük, VIF

değerlerinin .10'dan küçük ve tolerans değerinin .10'dan büyük olması çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlamına gelmektedir (Çokluk vd., 2012). Durbin Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması otokorelasyon probleminin olmadığını göstermektedir (Küçükşille, 2014). Mevcut çalışmada hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları (Tablo 1) veri setinin normal dağılımdan önemli bir sapma sergilemediğini, Durbin Watson değeri (1.92) otokorelasyon probleminin olmadığını (Küçükşille, 2014), değişkenler arasındaki korelasyon (-.37, .26), VIF (1.07) ve tolerans (.93) değerleri çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir (Çokluk vd., 2012).

Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve Preacher ve Hayes'in (2004) regresyon temelli bootstrap teknikleri kullanılmıştır. SPSS için PROCESS Macro uygulaması Model 4 aracılığıyla yürütülen bootstrap tekniğinde 5000 yeniden örnekleme kullanılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı güven aralığı değerleri aracılığıyla incelenmiştir. PROCESS Macro ile gerçekleştirilen aracılık analizlerinde güven aralıkları (CI) sıfır değerini içermediğinde dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ifade edilmektedir (Hayes, 2013).

3. Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin minimum-maksimum, aritmetik ortalama değerleri, çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2

Tanımlayıcı istatistikler (n=388)

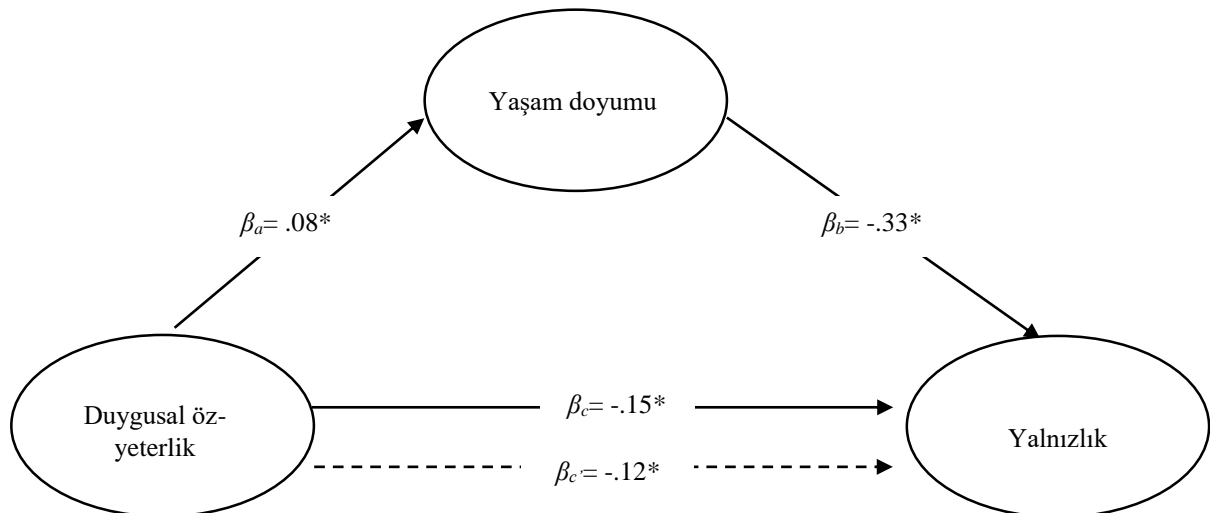
	Min.- Max.	M (SS)	Çarpık.	Basık.	Korelasyonlar		
					(1)	(2)	(3)
(1) Duygusal öz-yeterlik	48.00- 160.00	113.23 (19.93)	-.59	1.30	-		
(2) Yaşam doyumu	5.00- 35.00	20.65 (5.90)	-.10	-.60	.26*	-	
(3) Yalnızlık	20.00- 71.00	45.50 (8.06)	.65	.57	-.37*	-.32*	-

* $p < .01$

Tablo 2'de görüldüğü üzere, duygusal öz-yeterlik ile yaşam doyumu ($r = .26, p < .01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde; yalnızlık arasında ($r = -.37, p < .01$) negatif yönde ilişki vardır. Yaşam doyumu ile yalnızlık arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -.32, p < .01$). Cohen ve arkadaşlarının (2007) korelasyona dayalı etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre, .10 - .30 arası korelasyon değerleri zayıf, .30 -.50 arası korelasyon değerleri ise orta düzeyde etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır. Buna göre, duygusal öz-yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde; yalnızlık ile duygusal öz-yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin ise orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir.

Şekil 1

Duygusal öz-yeterlik ile yalnızlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü



Şekil 1’de görüldüğü üzere, duygusal öz-yeterliğin yalnızlık üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta c = -.15, sh = .02, t = -7.80, p = .000$). Duygusal öz-yeterlik yaşam doyumunu üzerinde de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrudan etkilidir ($\beta a = .08, sh = .02, t = 5.25, p = .000$). Ayrıca yaşam doyumunun yalnızlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrudan ve negatif yönde etkisi vardır ($\beta b = -.33, sh = .05, t = -5.08, p = .000$). Duygusal öz-yeterlik ve yaşam doyumunu (aracı değişken) eş zamanlı olarak modele dahil edildiğinde duygusal öz-yeterliğin yalnızlık üzerindeki etkisi $-.15$ ’ten $-.12$ ’ye düşmüştür ($\beta c' = -.12, sh = .02, t = -6.46, p = .000$). Buna göre, duygusal öz-yeterliğin yalnızlık üzerinde $-.12$ oranında doğrudan, $-.03$ oranında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde dolaylı olarak etkisi vardır. Bu dolaylı etki yaşam doyumunu aracılığıyla gerçekleşmektedir (nokta tahmini = $-.03, sh = .0075$ 95% BCa CI [-.0415, -.0119]). Bir diğer deyişle, duygusal öz-yeterlik ile yalnızlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun kısmi aracılık rolü oynadığı saptanmıştır. Aracılık analizi sonuçları; kurulan aracılık modelinin anlamlı olduğunu ($F(2-385) = 45.21, p = .000$) ve yalnızlıktaki değişimin %19’unu açıkladığını göstermiştir.

4. Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencileri arasında önemli bir halk sağlığı sorunu olan yalnızlık (Hysing et al., 2020; Peltzer ve Pengpid, 2017; Zahedi vd., 2022); hem fiziksel (Jiang vd., 2022; Peltzer ve Pengpid, 2017) ve ruhsal sağlık (Demir ve Buğa, 2019; Hasırcı vd., 2023; Karaoglan Yılmaz vd., 2023; McIntyre vd., 2018; Pervin ve Ferdowshi, 2016; Stoliker ve Lafreniere, 2015; Zhou vd., 2023) hem de akademik yaşam (Stoliker ve Lafreniere, 2015; Zahedi vd., 2022) açısından olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinde yalnızlığı önlemeye yönelik çalışmalar gerçekleştirmek değerlidir. Etkili önleyici çalışmaların yapılmasının ilk adımı ise yalnızlıkla ilişkili olan faktörlerin belirlenmesidir (Zysberg, 2012). Bu çalışmada duygusal öz-yeterlik ve yaşam doyumunu yalnızlıkla ilişkili faktörler olarak ele alınmış, duygusal öz-yeterliğin yalnızlık üzerindeki doğrudan ve yaşam doyumunu aracılığıyla dolaylı etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyiminin anlaşılmasında düşük düzeydeki duygusal öz-yeterlik ve yaşam doyumunun rolü olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın ilk bulgusu, duygusal öz-yeterlik ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre; duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma, ve duyguları düzenleme yeteneklerini etkili olarak kullanabileceğine yönelik olumlu inançlara (Kirk vd., 2008) sahip olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygusunu daha az deneyimledikleri söylenebilir. Elde edilen bu sonuç; duyguları algılama, anlama, kullanma, ve yönetme yeteneklerini içeren duygusal zeka kapasitesinin artmasının yalnızlığın azalmasına yardımcı olduğunu gösteren geçmiş bulgularla (Borawski vd., 2022; Davis vd., 2019; Wols vd., 2015; Zhang vd., 2015; Zou, 2014; Zysberg, 2012) paralellik göstermekte ve bireyin yalnız hissetmesine yol açan faktörün duygusal becerilerdeki eksiklik olduğu görüşünü (Davis vd., 2019; Wols vd., 2015) desteklemektedir. Bireyin aktif bir şekilde sosyal ilişkiler kurup bunları sürdürmesinde duygusal becerilerin varlığı bir gereklilik olarak görülmektedir (Ghiggia vd., 2023). Bu bağlamda, duygusal öz-yeterlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkiler geliştirme konusunda daha başarılı oldukları için yalnızlığı daha az deneyimledikleri düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, duygusal öz-yeterlikte meydana gelen artışla birlikte üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarında da artış ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç, duygularını yönetme konusunda kendilerine güvenen bireylerin yaşamdan daha çok doyum aldıklarını (Caprara vd., 2020; 2022), duygusal öz-yeterliğin (Calandri vd., 2021; Gunzenhauser vd., 2013; Totan ve Şahin, 2015) yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren geçmiş araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamının bütününe yönelik yaptığı bilişsel değerlendirmelerden oluşur ve yaşam doyumunu yüksek olan bireyler içinde buldukları yaşam koşullarından memnundur, değiştirmeyi istemez (Diener vd., 1985; Pavot ve Diener, 2008). Duygusal öz-yeterlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri karşılaştıkları problem durumları ya da stres yaşantıları karşısında uygun duygusal tepkileri verebilecekleri konusunda kendilerine güven duydukları için yaşamlarıyla ilgili daha olumlu düşünce ve duygular içinde olabilirler.

Geçmiş çalışmalarla (Arends, 2023; Bakalım ve Muyan-Yılık, 2020; Błachnio vd., 2019; Demeter ve Rad, 2020; Deutrom vd., 2022; Kaya ve Gokler, 2017; Kupcewicz vd., 2022; Rogowska ve Libera, 2022; Tuzgöl Dost, 2007) paralel olarak; çalışmada yaşam doyumunu ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Buna göre, yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmelere sahip olan üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkiler açısından daha avantajlı konumda oldukları söylenebilir. Yaşamından memnun olan üniversite öğrencilerinin stresli durumlarda uyum sağlayıcı başa çıkma mekanizmalarını daha çok kullandıkları için yalnızlık duygusunu daha az deneyimledikleri ileri sürülmektedir (Kupcewicz vd. 2022). Diğer taraftan, mutsuz ya da öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerde sosyal geri çekilme görülebilmektedir (VanderWeele vd., 2012). Bu bağlamda, yaşam doyumunu yüksek olan üniversite öğrencilerinin sosyal destek sistemlerini daha çok kullandıkları için yalnızlık duygusundan uzak

kaldıkları; yaşam doyumu düşük olan üniversite öğrencilerinin ise sosyal etkileşimlerden uzaklaştıkları için yalnızlık duygusunu daha çok deneyimledikleri düşünülebilir.

Araştırmada son olarak, yaşam doyumunun duygusal öz-yeterlik ile yalnızlık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Buna göre duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma, duyguları düzenleme becerilerine güvenmek (Kirk vd., 2008; Qualter vd., 2015), üniversite öğrencilerinin yaşamlarına ilişkin daha olumlu değerlendirmeler yapmalarını ve yaşamlarıyla ilgili daha çok olumlu duygu hissetmelerini (Diener vd., 1985; Pavot ve Diener, 2008) sağlamaktadır. Duygusal becerilerini kullanabileceklerine yönelik inançlarının yaşamlarından duydukları memnuniyeti artırmak suretiyle üniversite öğrencilerini yalnızlığa karşı güçlü kıldığı söylenebilir. Her ne kadar analiz sonuçları yaşam doyumunun aracılık rolünün anlamlı olduğunu gösterse de yaşam doyumunun aracılık etkisi değerlendirilirken, duygusal öz-yeterliğin yalnızlık üzerindeki etkisinin sadece %3'lük kısmının yaşam doyumunu aracılığıyla gerçekleştiği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yaygınlığını belirlemek amaçlanmamış olmakla birlikte, elde edilen sonuçlar değerlendirilirken, katılımcıların yalnızlık düzeyini de tartışmanın anlamlı olacağı düşünülmektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde (bknz. Tablo 1), öğrencilerin yalnızlık düzeyinin ortalamaya yakın olduğu söylenebilir. Bu sonuç, yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu dikkat çeken uluslararası çalışmalarla (Hysing vd., 2020; Peltzer ve Pengpid, 2017; Zahedi vd., 2022) uyusmuyor görünmektedir. Bu durum, araştırmalarda yalnızlığı değerlendirmek için kullanılan ölçme araçlarının farklılığından kaynaklanabilir. Örneğin, içinde Türkiye'nin de bulunduğu yirmi beş farklı ülkeden üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen Peltzer ve Pengpid'in (2017) çalışmasında yalnızlık "Geçen hafta boyunca kendinizi ne sıklıkta yalnız hissettiniz?" şeklindeki tek bir soru aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ayrıca yalnızlık deneyiminde kültürel faktörler de etkili olabilir. İnsanların çoğunlukla yalnız yaşaması ve geleneksel aile bağlarının daha zayıf olması nedeniyle bireyci kültürlerde yaşayan insanların toplulukçu kültürlerde yaşayanlara göre yalnızlığı daha çok deneyimlemeleri daha olası görülmektedir (Lykes & Kimmelmeier, 2014). Bu bağlamda, Türkiye'de toplulukçu kültürün daha baskın olması gençleri yalnızlığa karşı koruyucu bir işleve hizmet ediyor olabilir. Özdemir ve Tuncay (2008) çalışmalarında Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin %60,2'sinin yalnızlığı deneyimlediğini rapor etmişlerdir. Şimdiki çalışmanın bulgusu dikkate alındığında, aradan geçen yıllar içerisinde meydana gelen değişim, teknolojik gelişmelerle birlikte gençler için ilişki kurmanın ve ilişkiyi sürdürmenin eskisinden daha kolay olmasıyla ilgili olabilir. Günümüzde pek çok genç arkadaşlarıyla iletişim kurmada öncelikli olarak telefon kullanımını tercih edebilmektedir (Aydın, 2016). Nitekim araştırma verilerinin toplandığı COVID-19 pandemisi döneminde teknoloji temelli iletişim daha da yaygın hale gelmiştir. Bu dönemde gençlerin akıllı telefonları görüntülü konuşma ve haberleşme için kullanma oranları artmış (Çiçek vd., 2021), bazı gençler internet üzerinden arkadaşlarıyla iletişimde kalarak sosyal etkileşimlerini sürdürmüştür (Baltacı vd., 2020). Ayrıca, COVID-19 süreci fiziksel mesafe gerekliliği nedeniyle sosyal yaşamı sınırlandırmış olmasına rağmen, yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde aileleriyle vakit geçirebildiklerini (Öz Ceviz vd., 2020) ve aile içi bağlarının kuvvetlendiğini (Asıcı ve Günlü, 2021) dile getirdikleri görülmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan gençlerin aileleriyle daha çok bir arada olmasının yalnızlık duygularından uzak kalmalarına yardımcı olduğu da düşünülebilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinde yalnızlığın anlaşılması açısından değerli olmakla birlikte çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. İlk olarak, araştırmaya katılan üniversite öğrencileri arasında UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre yalnızlığın çok ciddi bir problem olmaması nedeniyle, gelecekte yalnızlık düzeyi daha yüksek olan üniversite öğrencileriyle benzer bir çalışma yürütmek daha değerli bulgular ortaya koymak açısından yararlı olabilir. İkinci olarak, şimdiki çalışmada yaşam doyumunu genel olarak değerlendirilmiştir. Ancak yaşam doyumunu çok boyutlu bir yapıdır. Aile içi ilişkilerden alınan doyum, arkadaş ilişkilerinden alınan doyum, romantik ilişkilerden alınan doyum ya da akademik yaşamdan alınan doyum gibi farklı boyutlarıyla da değerlendirilmesi mümkündür. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimini yaşam doyumunun farklı boyutları açısından da incelemek konuya ilişkin daha kapsamlı bir anlayış elde etmeye yardımcı olabilir. Üçüncü olarak, duygusal öz-yeterlik ve yaşam doyumunun yalnızlıktaki değişimin %19'unu açıklamıştır. Bu sonuç üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordayan pek çok değişkenin var olabileceğini göstermektedir. Gelecekte yalnızlığı yordayan diğer değişkenlere odaklanılabilir. Son olarak, bu araştırma nicel verilere dayalıdır; ancak konunun daha iyi anlaşılmasında nitel veriler de yararlı olabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, yükseköğretimde çalışan psikolojik danışmanlara yalnızlıkla mücadele eden danışanlara yönelik olarak gerçekleştirecekleri bireysel ve grup müdahalelerinde öz-yeterlik inançlarına odaklanmaları, duygusal yetenekleri fark etme ve geliştirmeye, yaşam doyumunu arttırmaya yönelik amaçlar belirlemeleri önerilebilir. Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için birinci sınıf öğretim programlarına duygu yönetimi, duygusal zorluklarla başa çıkma gibi dersler eklenerek, uyum sürecindeki duygusal zorluklarla başa çıkma kapasitelerini arttırmak hedeflenebilir. Bu çalışmanın ilişki olması nedeniyle, gelecekte yalnızlık düzeyi yüksek

olan üniversite öğrencilerine yönelik deneysel çalışmalar gerçekleştirilerek, yalnızlığın azaltılmasında duygusal öz-yeterliği geliştirmeye ve yaşam doyumunu arttırmaya yönelik stratejilerin etkili olup olmadığını incelemek yararlı olabilir.

Kaynaklar

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74, Article 7. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), Article 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Arends, A. (2023). *A longitudinal study on the mediating role of self-esteem and life satisfaction on the effect of family support on loneliness in adolescents*. [Unpublished Master's Thesis]. Utrecht University.
- Arslan, I., & Bektaş, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8, 767-784. <https://doi.org/10.38079/igusabder.587380>
- Asıcı, E. & Günlü, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin gözünden COVID-19 salgını: Nitel bir araştırma. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(Özel sayı), 1-20.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Bakalım, O., & Muyan-Yılık, M. (2020). Yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 125-140.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). COVID-19 pandemisinde problemlerli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20(4), 728-739. <https://doi.org/10.1111/per.12011>
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207-213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x>
- Bhullar, N., Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2012). Trait emotional intelligence as a moderator of the relationship between psychological distress and satisfaction with life. *Individual Differences Research*, 10(1), 19-26.
- Bialowolski, P., & Weziak-Bialowolska, D. (2021). Longitudinal evidence for reciprocal effects between life satisfaction and job satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1287-1312. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00273-1>
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using facebook problematically you will feel lonely. *Social Science Computer Review*, 37(2), 270-278. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14831. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214831>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127-197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Calandri, E., Graziano, F., & Rollé, L. (2021). Social media, depressive symptoms and well-being in early adolescence. The moderating role of emotional self-efficacy and gender. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 660740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660740>
- Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment*, 20(3), 227-237. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>
- Caprara, M., Di Giunta, L., Bermúdez, J., & Caprara, G. V. (2020). How self-efficacy beliefs in dealing with negative emotions are associated to negative affect and to life satisfaction across gender and age. *PLoS One*, 15(11), Article e0242326. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242326>
- Caprara, M., Gerbino, M., Mebane, M. E., & Ramirez-Uclés, I. M. (2022). Self-efficacy beliefs in managing positive emotions: Associations with positive affect, negative affect, and life satisfaction across gender and ages. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, Article 927648. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.927648>

- Çiçek, B., Şahin, H., & Erkal, S. (2021). Covid-19 salgın döneminde üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(Özel Sayı), 52-80.
- Ghiggia, A., Castelli, L., Adenzato, M., & Di Tella, M. (2023). Emotional competencies and psychological distress: Is loneliness a mediating factor?. *Scandinavian Journal of Psychology*, (early view). <https://doi.org/10.1111/sjop.12987>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Çokluk, O., Şekerciöğlü, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. Baskı). Pegem Akademi.
- Dacre Pool, L., & Qualter, P. (2013). Emotional self-efficacy, graduate employability, and career satisfaction: Testing the associations. *Australian Journal of Psychology*, 65(4), 214-223. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12023>
- Davis, S. K., Nowland, R., & Qualter, P. (2019). The role of emotional intelligence in the maintenance of depression symptoms and loneliness among children. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1672. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01672>
- Demeter, E., & Rad, D. (2020). Global life satisfaction and general antisocial behavior in young individuals: the mediating role of perceived loneliness in regard to social sustainability-a preliminary investigation. *Sustainability*, 12(10), Article 4081. <https://doi.org/10.3390/su12104081>
- Demir, A. G. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, S., & Buğa, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: Bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 859-875. <https://doi.org/10.17679/inuefd.627543>
- Deutrom, J.; Katos, V.; Al-Mourad, M.B.; Ali, R. (2022). The relationships between gender, life satisfaction, loneliness and problematic internet use during COVID-19: Does the lockdown matter?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 1325. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031325>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), Article 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish University students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99, 413-429. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9589-4>
- Fergusson, D. M., McLeod, G. F. H., Horwood, L. J., Swain, N. R., Chapple, S., & Poulton, R. (2015). Life satisfaction and mental health problems (18 to 35 years). *Psychological Medicine*, 45(11), 2427-2436. <https://doi.org/10.1017/S0033291715000422>
- Gunzenhauser, C., Heikamp, T., Gerbino, M., Alessandri, G., Von Suchodoletz, A., Di Giunta, L., ... & Trommsdorff, G. (2013). Self-efficacy in regulating positive and negative emotions. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(3), 197-204. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000151>
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uşkun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Investigation of the predictors of life satisfaction in university students. *Turkish Journal Clinical Psychiatry*, 10(1), 14-27.
- Hasırcı, I., Örucü, E., & Kurt, P. (2023). Benlik saygısı, yalnızlık ve problemlü internet kullanımı ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Akademik Hassasiyetler*, 10(21), 116-142. <https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1219694>
- Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis a regression-based approach*. Guilford Press
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: A study of loneliness among university students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), Article e2781. <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781>
- Jiang, L., Cheskin, L. J., Frankenfeld, C. L., Rana, Z. H., & de Jonge, L. (2022). Loneliness is associated with unhealthful dietary behaviors and physical inactivity among US college students. *Journal of American College Health*, (online first). <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2141060>

- Jiang, X., Lyons, M. D., & Huebner, E. S. (2016). An examination of the reciprocal relations between life satisfaction and social problem solving in early adolescents. *Journal of Adolescence*, 53, 141-151. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.004>
- Jovanović, V., Joshanloo, M., Đunda, D., & Bakhshi, A. (2017). Gender differences in the relationship between domain-specific and general life satisfaction: A study in Iran and Serbia. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 185-204. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9461-z>
- Karaoglan Yılmaz, F., Avci, U. & Yılmaz, R. (2023). The role of loneliness and aggression on smartphone addiction among university students. *Current Psychology*, 42, 17909–17917. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03018-w>
- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 41(4), 144-154.
- Kaya, S., & Gokler, R. (2017). University students' loneliness and future time perspective as the predictors of their life satisfaction levels. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 3(1), 338-345.
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.010>
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2011). The effect of an expressive writing intervention for employees on emotional self-efficacy, emotional intelligence, affect, and workplace incivility. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(1), 179–195. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00708.x>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kupcewicz, E.; Mikla, M.;Kadučáková, H.; Grochans, E. (2022). Loneliness and satisfaction with life among nursing students in Poland, Spain and Slovakia during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), Article 2929. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052929>
- Küçükşille, E. (2014). Çoklu doğrusal regresyon modeli. Ş. Kalaycı (Ed.) *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*, s.259-269. Asil Yayın Dağıtım.
- Lasgaard, M., Løvschall, C., Qualter, P., Laustsen, L. M., Lim, M. H., Maindal, H. T., ... & Christensen, J. (2022). Are loneliness interventions effective in reducing loneliness? A meta-analytic review of 128 studies. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3), 129-266.
- Luhmann M., Hawkey L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39-45. <https://doi.org/10.1177/1948550612440105>
- Lykes, V. A., & Kimmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468-490. <https://doi.org/10.1177/0022022113509881>
- Mayer, J. D & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. In P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, pp. 3-31, Basic Books.
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: The role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230-239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McManus, S., & Brugha, T. S. (2013). Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48, 5-13. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0515-8>
- Mohamad, M., Mohammad, M., Mat Ali, N. A., & Awang, Z. (2018). The impact of life satisfaction on substance abuse: Delinquency as a mediator. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(1), 25-35. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1267021>
- Ng, Y. K. (2015). *Happiness, life satisfaction, or subjective well-being? A measurement and moral philosophical perspective*. Nanyang Technological University. Retrieved from <https://scholar.google.com.vn/scholar?oi=bibs&cluster=6838311531822591377&btnI=1&hl=en>.
- Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of School Psychology*, 70, 16-26. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.06.001>
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.

- Öz Ceviz, N., Tektaş N., Basmacı G. ve Tektaş, M. (2020). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(2), 312-329.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2, 1-6.
- Özü, Ö. (2017). Genç yetişkinlik dönemi ve uyum problemleri. İçinde F. S. Çakar (Edt.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları*, s. 333-366. Pegem Akademi.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247-255. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1321851>
- Perlman D (1990). *Age differences in loneliness: A meta-analysis*. Retrieved from <http://eric.ed.gov/?id=ED326767>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Pervin, M. M., & Ferdowshi, N. (2016). Suicidal ideation in relation to depression, loneliness and hopelessness among university students. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 25(1), 57-64.
- Petrides, K. V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 656–678). Wiley Blackwell.
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., & Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion Review*, 8(4), 335-341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods*, 36(4), 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence*, 2(1), 2165-2176. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_125-2
- Puri, P., Yadav, K., & Shekhawat, L. (2016). Stress and life satisfaction among college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(3), 353-355.
- Qualter, P., Pool, L. D., Gardner, K. J., Ashley-Kot, S., Wise, A., & Wols, A. (2015). The Emotional Self-Efficacy Scale: Adaptation and validation for young adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1), 33-45. <https://doi.org/10.1177/0734282914550383>
- Rogowska, A.M.; Libera, P. (2022). Life satisfaction and instagram addiction among university students during the COVID-19 pandemic: The bidirectional mediating role of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), Article 8414. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148414>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313.
- Russell, D.W., Pang, Y.C. (2020). Loneliness. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1085
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Schoeps, K., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2020). Impact of emotional development intervention program on subjective well-being of university students. *Higher Education*, 79(4), 711-729. <https://doi.org/10.1007/s10734-019-00433-0>
- Schwartz, E., & Litwin, H. (2019). The reciprocal relationship between social connectedness and mental health among older European adults: A SHARE-based analysis. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(4), 694-702. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx131>
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme: Uygulayıcının rehberi*. (Çev. Edit. Muzaffer Şahin). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.
- Totan, T., İkiz, E. F. ve Karaca, R. (2010). Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.
- Totan, T., & Sahin, R. (2015). The stepwise effect of emotional self-efficacy processes and emotional empathy on young people's satisfaction with life. *European Scientific Journal*, 11(14), 442-456.

- Tuzgöl, Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Uysal, İ., & Kılıç, A. F. (2022). Normal distribution dilemma. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12(1), 220-248. <https://doi.org/10.18039/ajesi.962653>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- Willemse, M. (2008). *Exploring the relationship between self-efficacy and aggression in a group of adolescents in the Peri-Urban Town of Worcester*. [Unpublished Master of Art Thesis]. University of Stellenbosch.
- Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 39, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.007>
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777-784. <https://doi.org/10.1093/aje/kws173>
- Zahedi, H., Sahebihagh, M. H., & Sarbakhsh, P. (2022). The magnitude of loneliness and associated risk factors among university students: A cross-sectional study. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(4), 411-417. <https://doi.org/0.18502/ijps.v17i4.10690>
- Zhang, W., Zou, H., Wang, M., & Finy, M. S. (2015). The role of the Dark Triad traits and two constructs of emotional intelligence on loneliness in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 75, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.025>
- Zhou, C., Gao, M., Shi, X., & Zhang, Z. (2023). Suicidal behavior, depression and loneliness among college students: the role of school belonging. *Psychology, Health & Medicine*, 28(6), 1520-1526. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2113105>
- Zou, J. (2014). Associations between trait emotional intelligence and loneliness in Chinese undergraduate students: Mediating effects of self-esteem and social support. *Psychological Reports*, 114(3), 880-890. <https://doi.org/10.2466/04.21.PR0.114k29w3>
- Zysberg, L. (2012). Loneliness and emotional intelligence. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 37-46. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.574746>