

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ CHATGPT
KULLANIMI İLE SOSYAL KAYGI, YALNIZLIK VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜLŞAH DİLSİZ

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ CHATGPT
KULLANIMI İLE SOSYAL KAYGI, YALNIZLIK VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜLŞAH DİLSİZ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. BÜLENT KADRİ GÜLTEKİN

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Gülşah DİLSİZ tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Problemlı ChatGPT Kullanımı ile Sosyal Kaygı, Yalnızlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 09.06.2026 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Yüksek lisans tezimin yazımı ve yürütülmesi aşamalarında bilimsel etik kurallara titizlikle uyulduğunu, yararlanılan tüm eser ve çalışmalara akademik normlar çerçevesinde eksiksiz şekilde atıfta bulunulduğunu, elde edilen ve kullanılan verilerin aslına uygun olduğunu, ayrıca tezin hiçbir kısmının bu üniversite veya başka bir akademik kurum bünyesinde başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Gülşah DİLSİZ

09.06.2026



ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanma sürecinde bana yol gösteren, bilgi ve deneyimleriyle süreci daha anlaşılır ve ilerlenebilir hale getiren danışman hocam Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e teşekkür ederim.

Tez sürecinde desteklerini hissettiğim, zorlandığım zamanlarda beni motive eden ve yanımda olan tüm dostlarıma teşekkür ederim. Araştırmaya gönüllü olarak katılan ve bu çalışmanın tamamlanmasına katkı sağlayan tüm katılımcılara da ayrıca teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman yanımda olan aileme; annem Ayla DİLSİZ'e, babam Erol DİLSİZ'e, ikizim Dilara DİLSİZ'e ve erkek kardeşim Yiğit DİLSİZ'e sonsuz teşekkür ederim. Onların desteği, güveni ve sevgisi bu süreci tamamlayabilmem için benim en büyük dayanağım oldu.

Son olarak, zaman zaman zorlandığım bu süreçte pes etmeden devam edebildiğim için kendime de teşekkür ederim.

Gülşah DİLSİZ

09.06.2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. Problemlerli ChatGPT Kullanımı	8
1.1.1. Yapay Zekâ Kavramı.....	8
1.1.2. Büyük Dil Modelleri ve ChatGPT	8
1.1.3. ChatGPT’nin Kullanım Alanları	8
1.1.4. Problemlerli ChatGPT Kullanımı	9
1.1.5. Problemlerli ChatGPT Kullanımına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....	10
1.1.6. Problemlerli ChatGPT Kullanımı ve Yalnızlık	10
1.1.7. Problemlerli ChatGPT Kullanımı ve Sosyal Kaygı.....	11
1.1.8. Problemlerli ChatGPT Kullanımı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü	11
1.2. Sosyal Kaygı.....	12
1.2.1. Sosyal Fobi: Tanım ve Klinik Görünüm	12
1.2.2. Sosyal Fobi ve Etiyolojisi.....	13
1.2.3. Sosyal Fobi Yaygınlığı ve Epidemiyolojisi.....	14
1.2.4. Sosyal Kaygıya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	14
1.2.4.1. Savunma Emniyet Modeli	14
1.2.4.2. Klasik Koşullanma Modeli	15
1.2.4.3. Akılcı-Duygusal Davranış Modeli	15
1.2.4.4. Psikodinamik Model.....	15
1.2.5. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) Tanı Ölçütleri	16
1.3. Yalnızlık	17
1.3.1. Yalnızlık Kavramına Genel Bakış ve Tanımsal Çerçeve	17
1.3.2. Yalnızlığa Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	18
1.3.2.1. Psikoanalitik Kurama Göre Yalnızlık	18
1.3.2.2. Fenomenolojik (İnsancıl) Yaklaşımına Göre Yalnızlık.....	19
1.3.2.3. Etkileşim Kuramına Göre Yalnızlık	19
1.3.2.4. Bilişsel Kurama Göre Yalnızlık	19

1.3.2.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Yalnızlık	20
1.3.2.6. Bağlanma Kuramına Göre Yalnızlık	20
1.3.2.7. Varoluşçu Kurama Göre Yalnızlık	20
1.3.3. Yalnızlığın Ortaya Çıkış Nedenleri	21
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	23
1.4.1. Duygu Kavramı	23
1.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı	23
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü	25
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	27
2.1. Araştırmanın Yöntemi	27
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	27
2.3. Araştırmanın Uygulanması.....	28
2.4. Veri Toplama Araçları.....	28
2.4.1. Problemlili ChatGPT Kullanımı Ölçeği	28
2.4.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	29
2.4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California, Los Angeles)	30
2.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form.....	31
2.4.5. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	32
2.5. Verilerin Analizi	32
2.6. Etik İlkeler	34
BÖLÜM 3: BULGULAR	34
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	34
3.2. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular	43
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	43
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	46
SONUÇ VE ÖNERİLER	55
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	63
ÖZ GEÇMİŞ	69

KISALTMALAR

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	: American Psychological Association
DERS-16	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı
LSAS	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
UCLA	: University of California, Los Angeles Yalnızlık Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenlere İlişkin Çarpıklık Basıklık Değeri	33
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bulgular	34
Tablo 3: Katılımcıların İnternet ve ChatGPT Kullanımlarına İlişkin Bulgular.....	35
Tablo 4: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 5: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	36
Tablo 6: Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	38
Tablo 7: Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	38
Tablo 8: Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	39
Tablo 9: Katılımcıların İnternet Kullanım Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	40
Tablo 10: Katılımcıların ChatGPT'yi Kullanma Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	41
Tablo 11: Katılımcıların ChatGPT'yi Günlük Kullanma Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	42
Tablo 12: Ölçeklere İlişkin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları.....	43
Tablo 13: Problemlı ChatGPT Kullanımı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 14: Problemlı ChatGPT Kullanımının Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Değişkenleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi: Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	44

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yetişkin Bireylerde Problemler ChatGPT Kullanımı ile Sosyal Kaygı, Yalnızlık ve
Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gülşah DİLSİZ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Haziran, 2026 – 69 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, problemler ChatGPT kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemek ve problemler ChatGPT kullanımının bazı sosyodemografik özellikler ile kullanım özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 301 katılımcı oluşturmaktadır. Veriler Google Form aracılığıyla çevrim içi ortamda toplanmış ve SPSS paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma bulguları, problemler ChatGPT kullanımının sosyal kaçınma ve günlük ChatGPT kullanım süresiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Problemler ChatGPT kullanımı ile sosyal kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuş; günlük ChatGPT kullanım süresi arttıkça problemler ChatGPT kullanım düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı toplam puanı ve yalnızlık değişkenlerinin problemler ChatGPT kullanımıyla anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi sonucunda psikolojik değişkenlerin problemler ChatGPT kullanımını sınırlı düzeyde açıkladığı, sosyal kaçınmanın ise sınırda anlamlı pozitif bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, problemler ChatGPT kullanımının özellikle sosyal kaçınma eğilimi ve kullanım yoğunluğu bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Problemler ChatGPT kullanımı, sosyal kaygı, sosyal kaçınma, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Graduate Education Institute

**Examining the Relationship Between Problematic ChatGPT Use and Social Anxiety,
Loneliness, and Emotion Regulation Difficulties in Adults**

Gülşah DİLSİZ

Master's Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology Program

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Haziran, 2026 – 69 Pages

The aim of this study is to examine the relationships between problematic ChatGPT use and emotion regulation difficulties, social anxiety, and loneliness, and to determine whether problematic ChatGPT use differs according to certain sociodemographic and usage-related characteristics. The sample of the study consisted of 301 participants reached through convenience sampling. Data were collected online via Google Forms and analyzed using the SPSS statistical package.

The findings showed that problematic ChatGPT use was associated with social avoidance and daily ChatGPT use duration. A low-level, positive, and significant relationship was found between problematic ChatGPT use and social avoidance. In addition, problematic ChatGPT use significantly increased as daily ChatGPT use duration increased. However, emotion regulation difficulties, total social anxiety score, and loneliness were not significantly associated with problematic ChatGPT use. The regression analysis indicated that the psychological variables explained problematic ChatGPT use to a limited extent, while social avoidance was found to be a marginally significant positive predictor. Overall, the findings suggest that problematic ChatGPT use should be evaluated particularly in relation to social avoidance tendencies and intensity of use.

Keywords: Problematic ChatGPT use, social anxiety, social avoidance, loneliness, emotion regulation difficulties.

GİRİŞ

Araştırmanın Problemi

Son yıllarda yapay zekâ temelli uygulamaların yaygınlaşması, bireylerin bilgiye erişme, iletişim kurma, öğrenme ve günlük yaşam sorunlarıyla baş etme biçimlerinde önemli değişiklikler oluşturmuştur. Bu gelişmelerin en görünür örneklerinden biri olan ChatGPT, doğal dil işleme temelli çalışan, kullanıcılarla karşılıklı etkileşim kurabilen ve metin üretme, soru yanıtlama, çeviri yapma, özetleme, problem çözme ve akademik destek sağlama gibi farklı işlevleri yerine getirebilen bir büyük dil modeli olarak değerlendirilmektedir. ChatGPT'nin bu çok yönlü yapısı, onu yalnızca bilgi edinme aracı olmaktan çıkararak eğitim, üretkenlik, sosyal etkileşim ve destek arayışı gibi farklı kullanım alanlarıyla ilişkili hâle getirmiştir (Rahman ve Watanobe, 2023; Skjuve vd., 2024).

ChatGPT'nin günlük yaşamdaki kullanımının artması, bu teknolojinin işlevsel yönlerinin yanında problemli kullanım olasılığının da incelenmesini gerekli kılmaktadır. Problemli ChatGPT kullanımı, bireylerin bu teknolojiyi aşırı, kontrolsüz ya da günlük işlevselliği etkileyebilecek biçimde kullanmalarıyla ilişkilendirilmektedir. Maral vd. (2025), problemli ChatGPT kullanımının yapay zekâ bağımlılığı, internet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğu gibi farklı dijital bağımlılık türleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, ChatGPT kullanımının doğrudan “bağımlılık” olarak sınıflandırılması konusunda dikkatli olunması gerektiği; bu tür bir tanımlama için kontrol kaybı, psikolojik sıkıntı, olumsuz sonuçlar ve işlevsellikte bozulmaya ilişkin güçlü kanıtların gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Ciudad-Fernández vd., 2025). Bu nedenle bu çalışmada “ChatGPT bağımlılığı” yerine “problemli ChatGPT kullanımı” kavramının tercih edilmesi daha uygun görünmektedir.

Problemli ChatGPT kullanımının psikolojik değişkenlerle birlikte ele alınması, bu teknolojinin kullanıcılar açısından yalnızca teknik bir araç olmadığını göstermesi bakımından önemlidir. ChatGPT kullanım motivasyonları arasında sosyal etkileşim ve destek arayışının yer alması, bazı bireylerin bu sistemi sosyal temas kurma, destek alma ya da duygusal rahatlama amacıyla kullanabildiğini düşündürmektedir (Skjuve vd., 2024). Bu bağlamda yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü gibi psikolojik değişkenler, problemli ChatGPT kullanımının anlaşılmasında dikkate alınması gereken önemli alanlar olarak görülmektedir. Nitekim yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal destek ihtiyacı, sosyal

kaygı yaşayan bireylerin daha güvenli ve kontrollü iletişim alanlarına yönelme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygusal rahatlama arayışı, ChatGPT kullanımının psikolojik arka planını anlamak açısından birbiriyle ilişkili görünmektedir.

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin niceliksel ya da niteliksel açıdan beklentilerini karşılamaması sonucunda ortaya çıkan öznel bir yaşantı olarak ele alınmaktadır. ChatGPT kullanım motivasyonları arasında sosyal etkileşim ve destek kategorisinin bulunması, bu teknolojinin bazı kullanıcılar tarafından yalnızlıkla baş etme ya da sosyal destek ihtiyacını karşılama amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir (Skjuve vd., 2024). Bununla birlikte, ChatGPT'nin kişiselleştirilmiş ve sürekli yanıtlar sunabilmesi, kullanıcıda yakınlık veya bağ hissi oluşturabilmekte; ancak bu kullanımın gerçek sosyal ilişkilerin yerini alması durumunda problemli bir örüntüye dönüşebileceği belirtilmektedir (Yankouskaya vd., 2025). Bu nedenle yalnızlık ile problemli ChatGPT kullanımı arasındaki ilişkinin dikkatli biçimde incelenmesi gerekmektedir.

Sosyal kaygı açısından bakıldığında, ChatGPT'nin yargılayıcı olmayan, kontrol edilebilir ve sürekli erişilebilir yapısı bazı bireyler için daha güvenli bir etkileşim alanı olarak algılanabilir. Mevcut kaynaklarda ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, problemli konuşmaya dayalı yapay zekâ kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişki bildirildiği aktarılmaktadır (Ciudad-Fernández vd., 2025). Benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü bağlamında da ChatGPT'nin psikolojik destek, duygusal yardım arayışı veya baş etme süreçleriyle ilişkili biçimde kullanılabileceğine dair sınırlı bulgular bulunmaktadır. Liu ve Zhang (2024), ChatGPT gibi büyük dil modellerinin konuşma partneri olma ve destek sağlama gibi işlevler üstlenebileceğini, ancak bu sistemlere aşırı güvenmenin yeni riskler doğurabileceğini belirtmektedir. Bu noktada problem, ChatGPT'nin kullanılması değil; kullanımın bireyin sosyal, duygusal ve işlevsel alanlarında olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir örüntüye dönüşme olasılığıdır.

Bu çerçevede mevcut araştırmanın problemi, yetişkin bireylerde problemli ChatGPT kullanımı ile yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin henüz yeterince açıklığa kavuşmamış olmasıdır. Alanyazında ChatGPT'nin kullanım amaçlarına, fırsatlarına ve olası risklerine ilişkin çalışmalar bulunmakla birlikte, problemli ChatGPT kullanımının yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü ile ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu değişkenlerin birlikte incelenmesi,

hem problemli ChatGPT kullanımının psikolojik arka planını anlamak hem de yapay zekâ temelli sohbet uygulamalarının ruh sağlığıyla ilişkili yönlerini değerlendirmek açısından önemli görülmektedir (Ciudad-Fernández vd., 2025; Maral vd., 2025; Skjuve vd., 2024).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde problemli ChatGPT kullanımı ile yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri incelemektir. ChatGPT'nin bilgi edinme, akademik destek alma, üretkenliği artırma, sosyal etkileşim kurma ve destek arama gibi farklı amaçlarla kullanılabilirdiği dikkate alındığında, bu teknolojinin bireylerin psikolojik yaşantılarıyla ilişkili biçimde değerlendirilmesi gerekli görünmektedir (Skjuve vd., 2024). Bu doğrultuda araştırma, problemli ChatGPT kullanımını yalnızca bir teknoloji kullanım davranışı olarak değil, bireyin sosyal ve duygusal işlevselliğiyle ilişkili bir yapı olarak ele almayı amaçlamaktadır.

Araştırmada yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin problemli ChatGPT kullanımıyla nasıl bir ilişki gösterdiğinin belirlenmesi hedeflenmektedir. Yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal destek arayışı, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin daha az tehdit edici etkileşim alanlarına yönelme ihtimali ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygusal rahatlama amacıyla dijital araçlara başvurabilmesi, bu değişkenlerin problemli ChatGPT kullanımı bağlamında birlikte ele alınmasını anlamlı kılmaktadır. Böylece araştırma, ChatGPT kullanımının bireylerin psikolojik gereksinimleriyle ilişkisini daha bütünlüklü biçimde değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırmanın bir diğer amacı, problemli ChatGPT kullanımı kavramının klinik psikoloji alanındaki değişkenlerle birlikte ele alınmasına katkı sağlamaktır. Mevcut literatürde ChatGPT kullanımının doğrudan bağımlılık olarak değerlendirilmesi konusunda dikkatli olunması gerektiği belirtilmekte; buna karşın problemli kullanımın psikolojik sıkıntı, öz kontrol ve farklı dijital bağımlılık türleriyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Ciudad-Fernández vd., 2025; Maral vd., 2025). Bu nedenle araştırmada, problemli ChatGPT kullanımının yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini inceleyerek, yeni gelişmekte olan bu araştırma alanına katkı sunulması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Yapay zekâ temelli sohbet uygulamalarının yaygınlaşması, bireylerin dijital teknolojilerle kurduğu ilişkiyi daha karmaşık hâle getirmiştir. ChatGPT gibi sistemler yalnızca bilgiye erişim ya da akademik destek amacıyla değil; sosyal etkileşim, destek arayışı, duygusal rahatlama ve düşünceleri düzenleme gibi farklı amaçlarla da kullanılabilir (Skjuve vd., 2024; Liu ve Zhang, 2024). Bu nedenle ChatGPT kullanımının psikolojik değişkenlerle birlikte incelenmesi, güncel dijital yaşam pratiklerinin ruh sağlığıyla ilişkisini anlamak açısından önem taşımaktadır.

Problemlili ChatGPT kullanımı henüz yeni gelişen bir araştırma alanıdır. Bu alanda yapılan çalışmalar, ChatGPT kullanımını doğrudan bağımlılık olarak tanımlama konusunda güçlü kanıtların sınırlı olduğunu belirtmekle birlikte, problemlili kullanım örüntülerinin psikolojik sıkıntı ve farklı dijital bağımlılık göstergeleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir (Ciudad-Fernández vd., 2025; Maral vd., 2025). Bu durum, ChatGPT kullanımını aşırı patolojikleştirmeden; ancak olası risklerini de göz ardı etmeden incelemenin gerekli olduğunu göstermektedir. Bu araştırma, problemlili ChatGPT kullanımını yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü gibi klinik açıdan anlamlı değişkenlerle birlikte ele alması bakımından önemlidir.

Araştırmanın bir diğer önemi, ChatGPT ile yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilere dair doğrudan çalışmaların sınırlı olmasıdır. Mevcut literatürde ChatGPT'nin sosyal etkileşim ve destek arayışıyla kullanılabilirliği, bazı kullanıcılar için yakınlık veya bağ hissi oluşturabileceği ve psikolojik destek ya da duygusal yardım arayışıyla ilişkili biçimde kullanılabilirliği belirtilmektedir (Skjuve vd., 2024; Yankouskaya vd., 2025; Liu ve Zhang, 2024). Ancak bu bulguların önemli bir kısmı doğrudan bu değişkenleri ölçen araştırmalardan değil, ChatGPT kullanım motivasyonları ve problemlili yapay zekâ kullanımı tartışmalarından elde edilmektedir. Bu nedenle söz konusu değişkenlerin aynı araştırma içinde ele alınması, alanyazındaki boşluğun azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak bu araştırma, yetişkin bireylerde problemlili ChatGPT kullanımının psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyerek hem güncel yapay zekâ literatürüne hem de klinik psikoloji alanına katkı sunma potansiyeli taşımaktadır. Elde edilen bulguların, ChatGPT gibi üretken yapay zekâ sistemlerinin yalnızca fayda sağlayan teknolojiler olarak değil, aynı

zamanda bazı bireyler için sosyal, duygusal ve işlevsel risklerle ilişkili olabilecek araçlar olarak değerlendirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Bu yönüyle araştırma, dijital teknoloji kullanımının ruh sağlığıyla ilişkisini anlamaya ve yapay zekâ temelli uygulamaların bilinçli kullanımına yönelik çalışmalara temel oluşturabilecek niteliktedir.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir:

18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde problemlili ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Soruları

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin problemlili ChatGPT kullanımı, sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde problemlili ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde problemlili ChatGPT kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde problemlili ChatGPT kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri problemlili ChatGPT kullanımının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada test edilen hipotezler aşağıda sunulmuştur.

H1: 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin problemlili ChatGPT kullanımı, sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin problemli ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin problemli ChatGPT kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin problemli ChatGPT kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve yalnızlık problemli ChatGPT kullanımını yordamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 18-65 yaş aralığında yer alan, ChatGPT kullanan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan yetişkin bireylerle sınırlıdır. Araştırmada elde edilen veriler, katılımcıların öz bildirimlerine dayalı olarak toplanmıştır. Bu nedenle katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtların doğruluğu ve içtenliği araştırmanın önemli sınırlılıklarından biridir.

Araştırma çevrim içi anket yöntemiyle yürütüldüğünden, internet erişimi olan ve Google Form üzerinden araştırmaya katılabilen bireylerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma kesitsel desenle yürütüldüğünden, değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilmiş; ancak bu ilişkiler üzerinden nedensel sonuçlara ulaşılamamıştır. Araştırmada problemli ChatGPT kullanımı, sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri belirli ölçeğe araçlarıyla değerlendirildiğinden, bulgular kullanılan ölçeğe araçlarının kapsamı ve psikometrik özellikleriyle sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada, katılımcıların veri toplama araçlarında yer alan soruları içten, doğru ve kendi yaşantılarına uygun biçimde yanıtladıkları varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan Problemli ChatGPT Kullanımı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form'un araştırmanın değişkenlerini ölçmek için uygun araçlar olduğu kabul edilmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin ChatGPT kullanıcısı oldukları ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılmaktadır. Ayrıca çevrim içi ortamda toplanan verilerin, araştırmanın amacı doğrultusunda analiz edilmeye elverişli olduğu kabul edilmektedir.

Tanımlar

Problemli ChatGPT Kullanımı: Bireyin ChatGPT kullanımını kontrol etmekte zorlanması, bu kullanıma aşırı düzeyde yönelmesi ve kullanımın günlük yaşam işlevselliği, sosyal ilişkiler veya psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler oluşturabilecek bir örüntü hâline gelmesi olarak ele alınmaktadır. Bu çalışmada problemli ChatGPT kullanımı, Problemli ChatGPT Kullanımı Ölçeği'nden alınan puanlar doğrultusunda değerlendirilmiştir (Maral vd., 2025).

Sosyal Kaygı: Bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine, küçük düşeceğine ya da yetersiz görüleceğine ilişkin yoğun korku ve kaygı yaşamasıyla ilişkili bir durumdur. Bu araştırmada sosyal kaygı düzeyi, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği aracılığıyla değerlendirilmiştir (Liebowitz, 1987; Soykan vd., 2003).

Yalnızlık: Bireyin mevcut sosyal ilişkilerinin niceliksel ya da niteliksel açıdan beklentilerini karşılamaması sonucunda ortaya çıkan öznel sosyal yoksunluk yaşantısıdır. Bu araştırmada yalnızlık düzeyi, UCLA Yalnızlık Ölçeği aracılığıyla değerlendirilmiştir (Peplau ve Perlman, 1982; Russell vd., 1980; Demir, 1989).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin duygularını fark etme, anlama, kabul etme, olumsuz duygular sırasında dürtülerini kontrol etme, amaca yönelik davranışlarını sürdürebilme ve uygun duygu düzenleme stratejilerine erişme konularında yaşadığı güçlükleri ifade etmektedir. Bu araştırmada duygu düzenleme güçlüğü, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form ile değerlendirilmiştir (Gratz ve Roemer, 2004; Bjureberg vd., 2016; Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Problemli ChatGPT Kullanımı

1.1.1. Yapay Zekâ Kavramı

Yapay zekâ, insan dilini işleme, metin üretme, soru yanıtlama, çeviri yapma, özetleme ve problem çözme gibi görevleri yerine getirebilen bilgisayar temelli sistemleri kapsayan geniş bir teknoloji alanıdır. Son yıllarda doğal dil işleme alanında yaşanan gelişmeler, yapay zekâ sistemlerinin insan dilini anlama ve üretme kapasitesini artırmış; bu gelişmeler büyük dil modelleri ve üretken yapay zekâ uygulamalarının kullanımını yaygınlaştırmıştır (Rahman ve Watanobe, 2023).

1.1.2. Büyük Dil Modelleri ve ChatGPT

Büyük dil modelleri, geniş metin veri kümeleri üzerinde eğitilen ve kullanıcıdan gelen girdilere bağlama uygun yanıtlar üretebilen üretken yapay zekâ sistemleridir. ChatGPT de bu kapsamda değerlendirilen, doğal dil üzerinden kullanıcıyla etkileşim kurabilen bir büyük dil modeli örneğidir. Rahman ve Watanobe'ye göre ChatGPT, OpenAI tarafından geliştirilen ve Kasım 2022'de kullanıma sunulan bir doğal dil işleme modelidir. ChatGPT, kullanıcıyla gerçek zamanlı bir konuşma sürdürebilmekte, insan benzeri yanıtlar üretebilmekte ve farklı görevlerde kullanılabilecek yeni içerikler oluşturabilmektedir (Rahman ve Watanobe, 2023).

ChatGPT; soru yanıtlama, metin üretme, dil bilgisi düzeltme, problem çözmeye yardım etme ve kod üretme gibi çeşitli görevleri yerine getirebilmektedir. Üretken konuşmaya dayalı yapay zekâ sistemlerinin bu çok yönlü kullanım kapasitesinin, kullanıcı motivasyonları üzerinde önemli etkileri olabileceğini belirtmektedir (Skjuve vd., 2024).

1.1.3. ChatGPT'nin Kullanım Alanları

ChatGPT'nin eğitim ve araştırma alanında çeşitli fırsatlar sunduğu belirtilmektedir. ChatGPT; kişiselleştirilmiş geri bildirim sağlama, erişilebilirliği artırma, etkileşimli öğrenme süreçlerini destekleme, ders hazırlama, değerlendirme süreçlerine yardımcı olma ve karmaşık kavramların öğretimini kolaylaştırma gibi alanlarda kullanılabilmektedir. Bununla birlikte aynı çalışmada, ChatGPT'nin akademik dürüstlük, çevrim içi sınav güvenliği, insan benzeri metin üretimi, eleştirel düşünme becerilerinin azalması ve üretilen

bilginin doğruluğunu değerlendirme güçlüğü gibi riskler taşıdığı da belirtilmiştir (Rahman ve Watanobe, 2023).

Skjuve vd. (2024) tarafından yürütülen çalışmada, ChatGPT kullanan 197 erken dönem kullanıcıdan elde edilen açık uçlu yanıtlar incelenmiştir. Çalışmada kullanıcıların ChatGPT’yi altı temel motivasyonla kullandığı belirlenmiştir. Bu motivasyonlar; üretkenlik, yenilik, yaratıcı çalışma, öğrenme ve gelişim, eğlence ile sosyal etkileşim ve destek olarak sınıflandırılmıştır.

Skjuve vd. (2024) çalışmasında “sosyal etkileşim ve destek” kategorisinin yer alması, ChatGPT’nin yalnızca bilgi edinme veya üretkenliği artırma amacıyla kullanılmadığını göstermektedir. Bu bulguya göre bazı kullanıcılar, ChatGPT’yi sosyal temas kurma, destek alma veya etkileşim ihtiyacını karşılama amacıyla kullanabilmektedir.

1.1.4. Problemli ChatGPT Kullanımı

ChatGPT’nin günlük yaşama hızlı biçimde dâhil olması, bu teknolojinin yalnızca yararları açısından değil, problemli kullanım olasılığı açısından da değerlendirilmesine neden olmuştur. Maral vd. (2025) ChatGPT gibi yapay zekâ temelli araçların günlük yaşama hızla entegre olduğunu ve bu durumun problemli kullanım ile psikolojik etkiler konusunda yeni tartışmaları gündeme getirdiğini belirtmiştir. Yazarlar, bu nedenle Problemli ChatGPT Kullanımı Ölçeği’nin Türk örneklemindeki psikometrik özelliklerini incelemiştir.

Maral vd. (2025) tarafından yürütülen çalışmada, Problemli ChatGPT Kullanımı Ölçeği’nin tek boyutlu ve dokuz maddelik bir yapı gösterdiği bildirilmiştir. Çalışmada problemli ChatGPT kullanımının yapay zekâ bağımlılığı, internet oyun oynama bozukluğu ve internet bağımlılığı ile pozitif yönde; sorumluluk kişilik özelliği ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sıkıntı ve öz kontrol değişkenlerinin, problemli ChatGPT kullanımı ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği belirtilmiştir.

Problemli ChatGPT kullanımı ele alınırken, bu kullanımın doğrudan “bağımlılık” olarak adlandırılması konusunda dikkatli olunması gerektiği ifade edilmektedir. Ciudad-Fernández vd. (2025) yoğun veya alışkanlık hâline gelmiş ChatGPT kullanımının otomatik olarak bağımlılık şeklinde etiketlenmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Yazarlara göre bir davranışın bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için olumsuz sonuçlar, kontrol kaybı,

psikolojik sıkıntı ve işlevsellikte bozulma gibi göstergelere ilişkin güçlü kanıtların bulunması gerekmektedir

1.1.5. Problemlı ChatGPT Kullanımına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

Problemlı ChatGPT kullanımını açıklamak için kullanılabilecek kuramsal çerçevelerden biri I-PACE modelidir. Zhang, Zhao, Zhou ve Kim, ChatGPT örneği üzerinden yapay zekâya bağımlılık davranışını I-PACE modeli kapsamında incelemiştir. Çalışmada I-PACE modelinin; kişi özellikleri, duygusal süreçler, bilişsel süreçler ve yürütücü kontrol bileşenleri üzerinden problemlı teknoloji kullanımını açıklayan bir çerçeve sunduğu belirtilmiştir (Zhang vd., 2024).

Zhang vd. (2024) çalışmasında, yapay zekâya bağımlılık davranışı ChatGPT örneği üzerinden ele alınmış ve akademik öz-yeterlik, akademik stres, performans beklentileri ve yapay zekâ bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada 300 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler değerlendirilmiş; akademik öz-yeterlik ile yapay zekâ bağımlılığı arasındaki ilişkinin akademik stres ve performans beklentileri aracılığıyla açıklandığı bildirilmiştir.

Zhang vd. (2024) çalışmasında öğrencilerin yapay zekâya bağımlılık davranışının olası olumsuz sonuçları da incelenmiştir. Katılımcıların bildirdiği başlıca olumsuz sonuçlar arasında tembelliğin artması, yanlış bilginin yayılması, yaratıcılığın azalması, eleştirel düşünmenin ve bağımsız düşünmenin zayıflaması yer almıştır.

1.1.6. Problemlı ChatGPT Kullanımı ve Yalnızlık

Ciudad-Fernández vd. (2025) tarafından aktarılan çalışmada, problemlı konuşmaya dayalı yapay zekâ kullanımı ile sosyal kaygı, yalnızlık ve ruminasyon arasında pozitif ilişkiler rapor edilmiştir. Ancak aynı değerlendirmede, çok değişkenli analizlerde yalnızlığın anlamlı bir yordayıcı olmaktan çıktığı belirtilmiştir. Bu nedenle problemlı konuşmaya dayalı yapay zekâ kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin dikkatli yorumlanması gerekmektedir.

Skjuve vd. (2024) çalışmasında, ChatGPT kullanım motivasyonları arasında sosyal etkileşim ve destek kategorisi yer almıştır. Bu bulgu, bazı kullanıcıların ChatGPT'yi yalnızca bilgi almak veya akademik üretkenliği artırmak amacıyla değil, sosyal ve duygusal destek arayışıyla da kullanabildiğini göstermektedir. Ancak bu çalışma yalnızlık düzeyini

doğrudan ölçmediği için, ChatGPT kullanımının yalnızlık üzerindeki etkisi hakkında nedensel bir sonuç çıkarılmamalıdır.

Yankouskaya vd. (2025) ChatGPT'nin kişiselleştirilmiş, sürekli ve kullanıcıya uygun yanıtlar sunabilme özelliğinin, kullanıcıda yakınlık veya bağ hissi oluşturabileceğini tartışmaktadır. Yazarlara göre ChatGPT ile kurulan etkileşimlerin düşük çaba gerektirmesi, kontrol edilebilir olması ve duygusal onay sağlayabilmesi, bazı kullanıcılar açısından çekici hâle gelebilir. Bununla birlikte yazarlar, ChatGPT'ye arkadaşlık amacıyla yönelmenin tek başına bağımlılık anlamına gelmediğini; sorunun, bireyin sosyal ihtiyaçlarını gerçek ilişkiler yerine ChatGPT üzerinden karşılamaya bağımlı hâle gelmesi durumunda ortaya çıkabileceğini belirtmektedir.

1.1.7. Problemlı ChatGPT Kullanımı ve Sosyal Kaygı

Mevcut kaynaklar içinde ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Ciudad-Fernández vd. (2025) tarafından aktarılan Hu vd. çalışmasında, problemlı konuşmaya dayalı yapay zekâ kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişki bildirildiğı ifade edilmiştir. Bununla birlikte, Ciudad-Fernández vd. mevcut bulguların ChatGPT kullanımını bağımlılık olarak değerlendirmek için yeterli olmadığına dikkat çekmektedir.

Skjuve vd. (2024) çalışmasında sosyal etkileşim ve destek kategorisinin belirlenmesi, ChatGPT'nin bazı kullanıcılar tarafından destekleyici bir iletişim alanı olarak kullanıldığını göstermektedir. Ancak bu çalışmada sosyal kaygı doğrudan ölçölmediğinden, ChatGPT kullanımının sosyal kaygıyı artırdığı veya azalttığı yönünde doğrudan bir sonuca ulaşamaz. Bu nedenle sosyal kaygı ile ChatGPT kullanımı arasındaki ilişki, mevcut literatür doğrultusunda sınırlı ve dikkatli biçimde ele alınmalıdır.

1.1.8. Problemlı ChatGPT Kullanımı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bazı çalışmalar ChatGPT'nin psikolojik destek, duygusal yardım arayışı veya baş etme süreçleriyle ilişkili biçimde kullanılabilmesine dair sınırlı bulgular sunmaktadır. Zhang vd. (2024) çalışmasında, öğrencilerin büyük çoğunluğunun ChatGPT'yi akademik yardım amacıyla kullandığı; buna karşılık yalnızca küçük bir bölümünün psikolojik destek aramak için ChatGPT'ye başvurduğı belirtilmiştir.

Liu ve Zhang (2024) ChatGPT gibi büyük dil modellerinin problemli sosyal medya kullanımını azaltma sürecinde konuşma partneri olma, kişiselleştirilmiş bilgi ve kaynak sağlama, izleme ve müdahale süreçlerine destek olma gibi potansiyel işlevler üstlenebileceğini belirtmiştir. Ancak aynı çalışmada, bu sistemlere aşırı güvenmenin yeni riskler doğurabileceği; kullanıcıların sürekli erişilebilir olan bu sistemlere fazla bağımlı hâle gelebileceği ve insanlarla iletişimlerinin azalabileceği de ifade edilmiştir.

Bu nedenle mevcut kaynaklara dayanarak, duygu düzenleme gücüyle ilgili problemli ChatGPT kullanımı arasında doğrudan kanıtlanmış bir ilişki olduğu söylenmemelidir. Ancak ChatGPT'nin bazı kullanıcılar tarafından psikolojik destek arama, duygusal yardım alma veya rahatlama amacıyla kullanılabildiği; buna karşılık aşırı güvenme durumunda problemli kullanım riskinin ortaya çıkabileceği ifade edilebilir (Liu ve Zhang, 2024; Zhang vd., 2024).

1.2. Sosyal Kaygı

1.2.1. Sosyal Fobi: Tanım ve Klinik Görünüm

Sosyal fobi, bireyin sosyal etkileşim kurmasını veya performans sergilemesini gerektiren durumlarda yaşadığı şiddetli utanç duygusu ve aşağılanma korkusu ile karakterize bir bozukluktur (APA, 1994; akt. Eng ve ark., 2001). Bu tablonun en temel özelliği, kişinin başkaları tarafından değerlendirilebileceği ortamlarda olumsuz bir izlenim bırakacağı, rezil olacağı veya utanılacak bir duruma düşeceği yönündeki gerçekçi olmayan inançlarıdır. Bu bilişsel çarpıtmalar nedeniyle birey, sosyal ortamlardan olabildiğince kaçınma eğilimi gösterir. Klinik gözlemlere göre sosyal fobik bireylerin en sık kaçındığı durumlar; topluluk önünde konuşma yapmak, toplantılara katılmak veya başkalarının gözetimi altındayken yemek yemek, çalışmak ve genel tuvaletleri kullanmak gibi eylemlerdir (Köroğlu, 2010; Dilbaz, 1997).

Sosyal fobide yaşanan anksiyetenin şiddetlenerek devam etmesine neden olan en kritik faktör, kişinin yaşadığı kaygının çevredekiler tarafından fark edileceği ve bu durumun kendisini küçük düşüreceği korkusudur. Bu korku, "sürekli kendinin farkında olma" ve "katı özeleştirici" döngüsünü tetikler. Kişi kaçındığı durumla yüzleşmek zorunda kaldığında; yüzde kızarma, kalp çarpıntısı, terleme, bedende veya seste titreme ve ağız kuruluğu gibi yoğun somatik tepkiler verir. Bu fiziksel belirtilerin başkaları tarafından fark edileceğine dair inanç, anksiyete düzeyini daha da tırmandırır. Sosyal fobik bireyler, yaşadıkları bu korkuların aşırı

veya anlamsız olduğunun içđörüsüne sahip olmalarına rağmen, çoğu zaman bu durumlardan kaçınmayı seçer veya yoğun bir sıkıntı içinde bu durumlara katlanmak zorunda kalırlar (Köroğu, 2010; Dilbaz, 1997).

1.2.2. Sosyal Fobi ve Etiyolojisi

Birçok psikolojik rahatsızlıkta olduğu gibi, sosyal fobinin etiyolojik kökenleri hakkında da henüz kesin ve net bir fikir birliğine varılamamıştır (Köroğu vd., 2007). Bununla birlikte, literatürde sosyal fobinin gelişiminde rol oynayan etkenlerin başında genetik faktörlerin geldiği sıklıkla vurgulanmaktadır (Bal, 2010). Yapılan araştırmalar, sosyal fobisi olan ebeveynlerin çocuklarında bu rahatsızlığın belirtilerine daha yüksek oranlarda rastlandığını ortaya koymaktadır. Ancak sosyal fobi, yalnızca kalıtımsal değil, aynı zamanda çevresel faktörlerle de yakından ilişkilidir. Bu kapsamda; ailenin ebeveynlik tutumları, sosyo-ekonomik düzey, eğitim durumu ve yaşılan fiziksel çevre, sosyal fobinin ortaya çıkışını etkileyen kritik unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Ateş, 2014).

Biyolojik faktörler üzerine yapılan çalışmalar, büyüme hormonları ile sosyal fobi arasında ters yönlü bir etkileşim olduğuna işaret etmektedir. Gelişimsel süreçteki hormonal geriliklerin, bireyin sosyal fobi düzeyini artırabildiği saptanmıştır (Sayın, 2007). Diğer taraftan, sosyal fobinin öğrenilme yoluyla "bulaşıcı" bir nitelik taşıyabildiği ve travmatik deneyimlerin bir sonucu olarak gelişebildiği ifade edilmektedir. Birey, geçmişteki travmatik sosyal anılarını zihninde yeniden canlandırdıkça (geri çağırma süreci), yaşadığı kaygı düzeyi de pekişmektedir. Ayrıca, sosyal davranışların kazanılmasında model alma mekanizmasının önemi büyüktür; birey, çevresindeki kaygılı figürleri gözlemleyerek benzer kaçınma davranışlarını içselleştirebilmektedir (Türkçapar, 1999).

Nörolojik açıdan bakıldığında, beyin kimyasındaki değişimlerin sosyal fobi üzerindeki etkisi dikkat çekicidir. Araştırmalar; dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin beyindeki aktivite düzeyinin, kişinin sosyal olayları anlama ve durumlara uyum sağlama kapasitesini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Dolayısıyla, beyin yapısındaki ve işleyişindeki bu biyokimyasal farklılıklar sosyal fobi için önemli bir değişken kabul edilmektedir (Özdikmenli Demir, 2009). Bunlara ek olarak, DSM-5 (2013) verilerine göre bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, rahatsızlığı tetikleyen en temel psikolojik mekanizmalardan biridir. Özellikle ergenlik döneminde mizaç ve karakter yapısının, sosyal fobi gelişimi için bir risk faktörü oluşturabileceği; karakter özelliklerinin

psikolojik rahatsızlıklara yatkınlık üzerinde belirleyici bir rol oynadığı savunulmaktadır (Sadock ve Sadock, 2022).

1.2.3. Sosyal Fobi Yaygınlığı ve Epidemiyolojisi

Epidemiyolojik veriler ışığında sosyal anksiyete bozukluğunun demografik ve kronolojik seyri incelendiğinde; bu rahatsızlığın düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerde, kadınlarda ve bekâr popülasyonda daha yaygın görüldüğü saptanmıştır. Klinik örneklemelerde ise cinsiyet dağılımının kadın ve erkek bireyler arasında daha dengeli bir yapıda olduğu gözlemlenmektedir. Rahatsızlığın başlangıç evrelerine bakıldığında, semptomların genellikle 10'lu yaşların ortaları ile 20'li yaşların ilk yıllarında yoğunlaştığı, 25 yaşından sonraki başlangıçların ise oldukça istisnai olduğu bildirilmiştir. Literatürde sosyal fobinin ortalama başlangıç yaşı 7,3 olarak netleştirilmiş olup, özellikle 11-17 yaş aralığında görülme sıklığında belirgin bir ivmelenme yaşandığı kaydedilmiştir. Bununla birlikte, yirmili yaşlardan itibaren rahatsızlığın ortaya çıkma yoğunluğunun azaldığı ve ilerleyen yıllarda yeni vaka görülme olasılığının asgari düzeye indiği ifade edilmektedir (Özdikmenli Demir, 2009).

1.2.4. Sosyal Kaygıya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

1.2.4.1. Savunma Emniyet Modeli

Psikodinamik ve bağlanma kuramlarından beslenen Savunma Emniyet Modeli, sosyal fobiyi bireyin içsel savunma ve emniyet mekanizmaları arasındaki dengenin bozulmasıyla açıklar. Biyolojik olarak birbirini tamamlayan bu iki yapıdan savunma mekanizması, çevredeki potansiyel tehditleri belirleme ve korunma işlevini üstlenirken; emniyet mekanizması bireyin kendisini güvende hissederek gevşemesini sağlar. Sosyal fobi tablosunda, savunma mekanizmasının aşırı aktif hale gelmesi ve emniyet mekanizmasının zayıflaması söz konusudur. Bu dengesizlik, bireyin çevresindeki sosyal etkileşimleri yardımlaşma odaklı bir süreç yerine, tehdit içeren "yarışmacı" bir ortam olarak algılamasına neden olur. Dolayısıyla sosyal fobik birey, toplumsal uyaranlara karşı aşırı hassasiyet geliştirerek çevresini negatif bir tehdit odağı olarak kodlamaktadır (Türkçapar, 1999).

1.2.4.2. Klasik Koşullanma Modeli

Korku ve fobilerin kökenini öğrenme süreçlerine dayandıran Watson ve Rayner (1920), ünlü "Küçük Albert" deneyiyle korkunun koşullanma yoluyla nasıl oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bu modele göre birçok fobi, belirli bir uyaranla travmatik bir deneyimin eşleşmesi sonucunda ortaya çıkan koşullu tepkilerdir. Ancak yapılan çalışmalar, koşullanan korkunun ilgili durumdan uzaklaştığında sönme eğilimi gösterdiğini saptamıştır. Bu bağlamda klasik koşullanma modeli, klinik ortamda yıllarca süren ve sönmeyen fobik reaksiyonları açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Ayrıca, sosyal fobisi olan her bireyin özgeçmişinde bu tür somut bir travmatik olay eşleşmesine rastlanmaması, modelin açıklayıcı gücünü sınırlamaktadır (Watson ve Rayner, 1920, aktaran Kulaksızoğlu vd., 2009).

1.2.4.3. Akılcı-Duygusal Davranış Modeli

Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı-Duygusal Davranış Terapisi, sosyal fobinin temelinde bireyin sahip olduğu işlevsel olmayan düşünce süreçlerinin yattığını savunur. Bu modele göre, sosyal fobi yaşayan kişiler ampirik gerçeklikle bağdaşmayan, mükemmeliyetçi ve katı inanç sistemlerine sahiptir. "Herkes tarafından sevimliyim" veya "Her konuda tam yeterlilik göstermeliyim" gibi rasyonel olmayan beklentiler, bireyin üzerinde ağır bir baskı oluşturarak kendisini değersiz görmesine yol açar. Kişinin gerçekçi olmayan bu yüksek talepleri, sosyal ortamlarda kaçınılmaz olarak kaygı ve uyumsuz davranışları tetiklemektedir (Ellis, 1991, aktaran Butcher vd., 2013).

1.2.4.4. Psikodinamik Model

Psikodinamik perspektiften sosyal fobi, Freud'un "nevroz" kavramı çerçevesinde ele alınmakta ve temelinde erken dönem çatışmaların yattığı savunulmaktadır. Bu modelde sosyal fobinin temel belirtileri; sosyal çevrede yoğun bir utanç duyma, eleştirilmekten korkma ve bu hislerden kaçınma olarak kendini gösterir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013) verilerine göre, psikodinamik modelde sosyal fobiye anlamlandırmak için üç ana etken üzerinde durulmaktadır:

1. **Utanma:** Birey bilinçdışında yoğun bir onaylanma ve ilgi odağı olma arzusu taşırken, ebeveynlerin eleştirel tutumları sonucunda bu arzu derin bir utanma duygusuna dönüşür.

2. **Suçluluk Duygusu:** Sosyal fobi tanısı alan bazı vakalarda, bireyin ötekinden bilinçdışı düzeyde abartılı bir ilgi beklediği, ancak bu beklentinin yarattığı çatışma nedeniyle karşı tarafı bir "saldırgan" olarak konumlandığı görülmektedir. Bu süreçte ortaya çıkan suçluluk duygusu, genellikle kişinin rekabet ettiği figürlerin yerini alma konusundaki yetersizlik hissinden kaynaklanır. Söz konusu suçluluk duygusu, zamanla karmaşık bir hal alarak bireyin yaşadığı utanç duygusuyla iç içe geçer.
3. **Ayrılma Kaygısı:** Yeni ve bağımsız ortamlara girildiğinde duyulan korku, özünde ebeveyn sevgisinin kaybedileceği yönündeki ilkel bir kaygının dışa vurumu olarak değerlendirilir (APA, 2013).

1.2.5. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) Tanı Ölçütleri

Klinik değerlendirme süreçlerinde sosyal fobi tanısının netleştirilebilmesi için uzmanlar tarafından belirli tanı ölçütleri rehber edinilmektedir. Güncel literatürde ve klinik uygulamalarda DSM-IV'te yer alan "Sosyal Fobi" isimlendirmesi, DSM-5 ile "Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)" olarak güncellenmiş ve tanı ölçütleri bu doğrultuda yeniden düzenlenmiştir. DSM-5 tanımlamasına göre bu bozukluk; bireyin, başkaları tarafından titizlikle incelenebileceği bir ya da birden fazla sosyal ortamda yaşadığı belirgin, yerleşik ve gözlemlenebilir korku hali olarak ifade edilmektedir (APA, 2013).

Aşağıda, bu çalışmanın dayandığı DSM-5 Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) tanı kriterleri sunulmuştur:

- A. Bireyin, başkalarınca değerlendirilme ihtimalinin bulunduğu sosyal ortamlarda (örneğin; karşılıklı konuşma, tanımadığı kişilerle bir araya gelme), izlendiği durumlarda (örneğin; yemek yeme veya bir şeyler içme) ya da bir performansı sergilediği anlarda (örneğin; topluluk önünde konuşma yapma) yoğun bir korku veya anksiyete hissetmesi.
- B. Kişinin, kaygı duyduğuna dair belirtiler göstermekten veya çevresindekiler tarafından küçük düşürüleceği, dışlanacağı, utanç duyacağı ya da başkalarını rahatsız edeceği bir biçimde davranmaktan korkması.
- C. Söz konusu sosyal durumların, hemen hemen her seferinde bireyde doğrudan bir korku ya da kaygı tepkisini tetiklemesi.

- D. Sosyal ortamlardan sistematik olarak kaçınılması ya da bu tür durumların ancak çok yoğun bir huzursuzluk ve kaygı eşliğinde tolere edilmesi.
- E. Hissedilen korku ve kaygının, toplumsal durumun gerçek riskine veya bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel bağlama göre aşırı ve orantısız olması.
- F. Korku, kaygı ya da kaçınma davranışlarının süreklilik arz ederek en az 6 ay veya daha uzun bir zaman dilimini kapsaması.
- G. Yaşanan belirtilerin; bireyin sosyal, mesleki, akademik veya diğer önemli yaşam alanlarındaki işleyişinde klinik düzeyde belirgin bir bozulmaya ya da ciddi bir sıkıntıya neden olması.
- H. Belirtilerin; herhangi bir maddenin (kötüye kullanılan ilaçlar, alkol vb.) fizyolojik etkileriyle veya genel bir tıbbi sağlık problemiyle açıklanamaması.
- İ. Kaygı ve kaçınma tablosunun; panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm spektrum bozukluğu gibi başka bir ruhsal rahatsızlıkla daha iyi tanımlanamıyor olması.
- J. Eğer bireyde Parkinson hastalığı, obezite veya belirgin fiziksel deformasyonlar gibi tıbbi bir durum mevcutsa; yaşanan korku ve kaçınmanın bu durumdan bağımsız olması veya bu durumun yaratacağı olağan kaygı düzeyinden çok daha şiddetli seyretmesi.

Belirleyici Not (Yalnızca Performans Sırasında): Eğer duyulan korku, sadece toplum önünde konuşma yapma veya bir eylemi icra etme durumlarıyla sınırlıysa bu durum "yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında" alt tipi olarak belirtilir.

1.3. Yalnızlık

1.3.1. Yalnızlık Kavramına Genel Bakış ve Tanımsal Çerçeve

Yalnızlık, bireyin yaşam döngüsü içerisinde farklı evrelerde deneyimleyebildiği, genellikle huzursuzluk uyandıran ve kişinin psikolojik, sosyal ve duygusal dengesini sarsabilen çok boyutlu bir olgudur. Bu kavram temel olarak, bireyin mevcut sosyal ilişkilerinin niceliği veya niteliği ile sahip olmayı hedeflediği düzey arasındaki dengesizlikten doğan bir yoksunluk hali olarak tanımlanabilir. Söz konusu duygu, kişinin nesnel anlamda tek başına olup olmamasından ziyade, tamamen öznel bir algı süreci olarak tezahür eder. Bir başka ifadeyle, birey fiziksel açıdan sosyal bir çevrenin içinde bulunsu dahi, duygusal

ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda yoğun bir yalnızlık hissi yaşayabilmektedir (elik ve Kaya, 2018).

Benzer şekilde Perlman ve Peplau yalnızlığı, bireyin sosyal ağılarının sayısal ya da kalite bakımından yetersiz kalması sonucu ortaya çıkan ve arzulanan ilişkiler ile mevcut ilişkiler arasındaki boşluktan beslenen, rahatsızlık verici bir deneyim olarak nitelendirir. Bu perspektifte, odağın bireyin kişisel değerdendirmelerine ve algılarına kaydırıldığı görölmektedir. Ancak bireylerin bu değerdendirmeleri yaparken kullandıkları standartlar bazen gerçeklikten uzak veya bilişsel olarak çarpıtılmış olabilir. Bilişsel kuramcılar bu noktada, yalnızlığın temelinde sadece sosyal ağ eksikliğinin değil, aynı zamanda olumsuz benlik algısının ve bireyin yalnız kalma nedenlerine dair geliştirdiğı karamsar düşünce kalıplarının da yattığını savunmaktadır (Duy, 2003).

Ernst ve Cacioppo (1999) tarafından yürütölen çalışmalar ise yalnızlığın, kişinin arzuladığı sosyal bağılara erişememesi veya mevcut etkileşimlerinin tatmin edici bir derinliğe ulaşamaması durumunda yaşanan bir duygu durumu olduğunu vurgulamaktadır. Yalnızlık olgusu, sadece fiziksel bir izolasyon haliyle sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin ruhsal, sosyal ve duygusal gereksinimlerini doyuracak anlamlı bağlantıların yokluğuyla da doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla yalnızlık, kişinin içsel dünyasında hissettiğı öznel bir durumdur ve bu hissi yaşayan bireyler, çevrelerinde insanlar varken dahi kendilerini yalnız hissetmeye devam edebilirler.

1.3.2. Yalnızlığa Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

1.3.2.1. Psikoanalitik Kurama Göre Yalnızlık

Psikodinamik kuram, yalnızlığı gelişimsel bir sapma veya anormal bir durum olarak ele alır ve bu duygunun kökenlerini erken çocukluk dönemindeki anne-bebek bağlanma sürecine dayandırır. Bowlby' nin bağlanma teorisine göre, anne ile bebek arasındaki güvene dayalı bağın zedelenmesi, bireyin ileriki yaşamında yalnızlık duygusunun temelini oluşturur. Erken dönemde güvenli bir bağlanma geliştiremeyen bireyler, dünyayı güvenilmez ve tehdit edici bir yer olarak algılama eğilimindedir. Bu algı biçimi, kişinin sosyal ilişkilerden kaçınmasına ve yalnızlığı bir savunma mekanizması olarak tercih etmesine yol açabilir. Bağlanma sürecindeki bu aksaklıklar, bireyin başkalarıyla sağlıklı bağlar kurma kapasitesini

zayıflatarak hem yalnızlık duygusuna yatkınlık yaratır hem de sosyal bağlar geliştirme motivasyonunu olumsuz yönde etkiler (Sønderby ve Wagoner, 2013).

1.3.2.2. Fenomenolojik (İnsancıl) Yaklaşımına Göre Yalnızlık

Rogers (1994), yalnızlığı kişinin gerçek bir ilişki kuramadığını hissettiği derin bir vaziyet olarak tanımlar. Bu yaklaşıma göre insanlar, içsel kişiliklerinin anlaşılamayacağı endişesiyle yakınlarının onaylayacağı bir maske takarak davranırlar. Ancak bireyin savunma mekanizmaları zayıfladığında veya ortadan kalktığında içsel benlikleri görünür hale gelir; işte bu durum, kişinin en derin yalnızlık halini ifade eder. Benliğini ve kişiliğini gizlemeye çalışan bireyin yaşadığı yalnızlık, bu maskeleme sürecine paralel olarak artış gösterir. Rogers (1994), bu yalnızlığın ancak kişinin sevilmediği, kabul görmediği ve değersiz olduğuna dair inançlarını değiştirmesiyle giderilebileceğini vurgular. Nitekim yargılamayan ve kapsayıcı etkileşim gruplarının, bireyin yalnızlığına karşı koruyucu bir etkisi olduğu kabul edilmektedir (Yesarioğlu, 2023).

1.3.2.3. Etkileşim Kuramına Göre Yalnızlık

Etkileşim kuramı, yalnızlığı kişisel faktörler ile çevresel değişkenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan bir sonuç olarak değerlendirir. Kuramın öncüsü Weiss (1973), yalnızlığı duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki temel kategoride ele alır. Duygusal yalnızlık, bireyin aile, eş veya sevgili gibi yakın çevresiyle arzu edilen samimiyette ilişkiler kuramamasıdır; sosyal yalnızlık ise kişinin ihtiyaç duyduğu arkadaşlık ilişkilerinden yoksun kalması durumudur. Birey, toplumun beklentilerini karşılayacak etkileşimleri sağlayamadığında bu eksiklik yalnızlıkla sonuçlanır. Çevresel koşulların birey üzerindeki etkisini önemseyen Weiss (1973), günümüz yaşam şartlarının yalnızlığın ortaya çıkmasında belirleyici bir unsur olduğunu savunmaktadır.

1.3.2.4. Bilişsel Kurama Göre Yalnızlık

Bilişsel kuramcılarının yaklaşımları, yalnızlığın temel kaynağını samimi ilişkiler kuramama ve düşünce ile duyguları özgürce ifade edememe fırsatlarının yokluğuyla açıklamaktadır (Sermat, 1978). Yalnızlığın bilişsel bileşenleri incelendiğinde Anderson ve Arnoult (1985), kişilerarası başarısızlıkların içsel ama kontrol edilemez nedenlere atfedilmesinin yalnızlığı yordayan en güçlü bilişsel stil olduğunu ortaya koymuştur. Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığın, birey sosyal çevresindeki ilişkilerinde doyumsuzluk hissettiğinde

belirginleştğini ifade etmiştir. Bu yaklaşıma göre insanlar, sosyal yaşamdaki başarısızlıkları konusunda olumsuz açıklamalarda bulunup bu durumu "değişmez" olarak tanımlayabilirler. Bu nedenle yalnızlığın ortadan kaldırılması, bireyin yalnızlık algısındaki çarpık ve anlamsız inançların yeniden yapılandırılmasıyla mümkündür.

1.3.2.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Göre Yalnızlık

Bilişsel davranışçı yaklaşımı benimseyen Young (1982), yalnızlığın üç farklı formda ortaya çıktığını ifade etmiştir. Buna göre, bireyin kendi isteği veya bir kayıp yaşaması sonucunda gelişen kısa süreli deneyimler "geçici yalnızlık" olarak adlandırılırken; sosyal çevreden kopma veya sevilmemeye hissiyle ortaya çıkan durumlar "durumsal ve kronik yalnızlık" olarak sınıflandırılır. Young, yalnızlığın anlaşılıp giderilmesinin yolunu, bireyin yanlış ve çarpık düşünce sistemlerini ortaya çıkarmaktan geçtiğini belirtir. Her bireyin yalnızlığı kendi iç dünyasında farklı deneyimlediğini vurgulayan bu kuram, yalnızlığı pekiştiren asıl sebebin bireyin olumsuz düşünce kalıpları olduğunu savunur.

1.3.2.6. Bağlanma Kuramına Göre Yalnızlık

Bowlby' ye göre bağlanma, bireyin belirli bir kişiye karşı yakınlık kurma ve bu yakınlığı sürdürme eğilimiyle gelişen süreklilik arz eden duygusal bir bağıdır. Bu kuramın temel varsayımı, yenidoğanın bakım verene duyduğu mutlak ihtiyaçtır; bireyin hayatta kalabilmesi için sadece fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması değil, aynı zamanda duygusal bir bağın kurulması da zorunludur (aktaran Paktin, 2024). Weiss (1973) bu süreçte ebeveynlerin, bebeklerini güvende hissettirmek ve sürekli bir bağlanma figürü olarak duygusal ihtiyaçlarına yanıt vermek gibi temel sorumlulukları olduğunu belirtir. Weiss (1973), yalnızlığın kökeninde bireysel özelliklerden ziyade çevresel koşulların daha etkili olduğunu savunarak, günümüz yaşam tarzının yalnızlık üzerindeki kaçınılmaz etkisini vurgulamakta ve bunu insan yaşamının doğal bir parçası olarak değerlendirmektedir.

1.3.2.7. Varoluşçu Kurama Göre Yalnızlık

Varoluşçu kuram, yalnızlığı diğer yaklaşımlardan farklı olarak kaçınılması gereken bir eksiklik değil, insan varoluşunun doğal ve kaçınılmaz bir parçası olarak görür (Corey, 2011). Bu kurama göre yalnızlık, bireyi özgür kılan ve kendini keşfetmesine olanak tanıyan potansiyel bir deneyimdir (Özakkaş, 2013). Varoluşçu yaklaşımın temsilcisi Yalom (1980), yalnızlığın bireyin öznel anlam arayışıyla doğrudan ilişkili olduğunu savunur. Ona göre

insan, yaşamında "anlamsızlık, ölüm, özgürlük ve yalnızlık" olmak üzere dört temel çatışma ile karşı karşıyadır. Birey, yaşamına anlam kazandıramadığında veya ölüm gerçeğiyle yüzleştğinde, yalnızlık duygusu daha belirgin hale gelerek varoluşsal bir boyuta ulaşır (Yalom, 1980).

1.3.3. Yalnızlığın Ortaya Çıkış Nedenleri

Yalnızlık olgusunun gelişiminde rol oynayan etkenler, literatürde farklı teorisyenler tarafından çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. Michela, Peplau ve Weeks (1982), yalnızlığın oluşumunda belirleyici olan on üç temel faktörden bahsetmektedir. Bu faktörler şu şekilde özetlenebilir:

1. Kişinin reddedilme kaygısı sebebiyle sosyal bağ kurmaktan kaçınması.
2. Geçmişteki olumsuz deneyimlerin etkisiyle, yeni insanları tanıma fırsatının kalmadığına dair karamsar bir inanç geliştirilmesi.
3. Bireyin yeni sosyal çevreler edinme konusundaki motivasyon düşüklüğü ve çaba göstermekten geri durması.
4. Kişinin, ilişki başlatma veya sürdürme becerilerinde yetersiz olduğu yönündeki öz-algısı.
5. Bireyin, kendi kişilik özelliklerinin başkaları tarafından onaylanmayacağı veya hoş karşılanmayacağına dair duyduğu endişe.
6. Sosyal etkileşime imkan tanıyacak uygun ortam ve koşulların eksikliği.
7. Çevredeki diğer bireylerin sosyal temas kurma konusundaki isteksizliği.
8. Grup içi dinamiklerden dolayı, sosyal çevrelerin yalnızlık yaşayan bireyi fark edememesi veya dışarıda bırakması.
9. Kişilik yapısından kaynaklanan utangaçlığın, iletişim başlatma sürecini engellemesi.
10. Bireyin, fiziksel görünümünün başkalarının ilgisini çekmeyecek kadar yetersiz olduğu düşüncesi.
11. Arkadaşlık kurma yöntemleri veya sosyal protokoller hakkında bilgi eksikliği yaşanması.
12. Diğer insanların yakınlık kurma noktasında taşıdığı bireysel korkular.
13. Kişinin dahil olduğu sosyal ortamlarda yüzeysel kalan ve derinlik içermeyen ilişkiler kurması.

Benzer bir yaklaşımla Young (1982), yalnızlık hissini tetikleyen bilişsel süreçleri ve düşünce kalıplarını 12 başlık altında detaylandırmaktadır:

- **Yalnızlık Kaynaklı Mutsuzluk:** Yalnızlık deneyimi bireyde pasiflik ve depresif bir ruh hali yaratarak, olaylar üzerindeki kontrol hissini kaybına ve dolayısıyla derin bir mutsuzluğa yol açar.
- **İlişkilerde Güven Sorunu:** Uzun süreli yalnızlık, diğer insanların güvenilmez veya bencil olduğu yönünde olumsuz şemalar geliştirilmesine neden olabilir.
- **Sosyal Uygunsuzluk:** Kişinin sosyal becerilerinin mevcut ortama adapte olamaması, dışlanma hissini pekiştirerek bireyi etkileşimden uzaklaştırır.
- **Düşük Benlik Saygısı:** Bireyin kendisini değersiz veya sevmeye layık görmemesi, sosyal girişimlerini kısıtlayan önemli bir etkidir.
- **Sınır Koyma Eğilimi:** Anlaşılmayacağı düşüncesiyle bireyin kendi duygu ve düşüncelerine sınırlar koyması, çevresiyle arasındaki mesafeyi artırır.
- **Sosyal Kaygı:** Yetersizlik hissi ve küçük düşme korkusu, sosyal ortamlardan kaçınmaya ve dolayısıyla yalnızlığa zemin hazırlar.
- **Duygusal Bağlanma Sorunları:** Karşılıklı duygusal ihtiyaçların karşılanamaması, bireyin kendisini duygusal bir boşlukta hissetmesine neden olur.
- **Pasif Tutum:** İsteklerini belirtmek yerine başkalarının kendisini anlamasını beklemek, ilişkilerde tıkanmalara yol açar.
- **Eş Seçiminde Yaşanan Güçlükler:** Gerçekçi olmayan yüksek beklentiler veya yanlış seçim yapma korkusu, bireyin partner ilişkilerinden uzak durmasıyla sonuçlanır.
- **Cinsel Kaygılar:** Yakınlık kurma konusundaki performans endişesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu yalnızlığı tetikleyebilir.
- **Yakınlıktan Kaçınma:** Terk edilme veya incinme korkusuyla, bireyin yakın ilişkileri reddetmesi ya da bu ilişkilerden kaçınması durumudur.
- **Gerçekçi Olmayan Beklentiler:** Sosyal ilişkilerde aşırı talepkar olmak veya fedakarlıktan kaçınmak, mevcut bağların kopmasına ve yalnızlığın kronikleşmesine neden olabilir.

Sonuç olarak gerek bireysel özellikler gerekse çevresel ve bilişsel etmenler, bireyin yalnızlık deneyimini şekillendiren karmaşık bir yapı sunmaktadır.

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

1.4.1. Duygu Kavramı

Her ne kadar bireylerin çoğu duygu kavramına ilişkin belirli bir bilgiye sahip olsa da duyguların oldukça geniş ve ola andı ı çeşitlilik gösteren tepkilerle ortaya çıkması, bu kavramın tanımlanmasını güçleştirmektedir. Duygular genel olarak, bireyin kar ıla tı ı fırsatlara ve g  l  k durumlarına uyum sağlayıcı tepkiler vermesini düzenleyen, biyolojik temelli yanıtlar olarak ele alınmaktadır. Duygular; hafif ya da yoğun, olumlu ya da olumsuz, açık ya da örtük, kısa süreli ya da uzun süreli, birincil (ilk ortaya çıkan tepki) ya da ikincil (duygusal tepkiye verilen tepki) nitelikler taşıyabilmektedir. Bu yönüyle duygular, çok boyutlu ve değişken bir yapı göstermektedir. Farklı duygu kuramcıları, duyguların dört temel özelliğini vurgulamaktadır. İlk olarak duygu, dışsal ya da içsel bir durumun etkisiyle başlamaktadır. İkinci olarak dikkat unsuru ön plana çıkmaktadır. Bir durumun duygusal tepkiye yol açabilmesi için bireyin dikkatini o duruma yöneltmesi gerekmektedir.    nc   zellik ise değerlendirme sürecidir. Birey, kar ıla tı ı durumu o anda sahip olduğu amaçlara göre değerlendirmektedir. Bu amaçlar; kişinin değerleri, içinde bulunduğu kültür, yaşamındaki gelişim dönemi, kişilik özellikleri ve mevcut durumun koşulları ile ilişkilidir. Dördüncü  zellik ise duyguların şekillendirilebilir olmasıdır. Bir duygu ortaya çıktıktan sonra sabit ve değişmez biçimde ilerlemeyebilir. Bireyin içinde bulunduğu koşullara bağlı olarak farklı tepkiler geliştirmesi ve bu durumla ba  etmesi gerekebilir. Duyguların şekillendirilebilir olması, onların düzenlenebilir bir yapıya sahip olduğunu göstermesi bakımından duygu düzenleme kavramı açısından önemli g r lmektedir (Gross ve Mu oz, 1995; Werner ve Gross, 2010).

1.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygular, bireylerin günlük yaşam i levselli inde önemli bir role sahiptir. Bu nedenle, psikoloji alanındaki araştırmalar ile klinik uygulamalarda sıklıkla ele alınan konular arasında yer almaktadır. Gross ve Thompson (2007), duyguların karar verme, bellek süreçleri ve kişiler arası ilişkiler gibi pek çok davranış alanında farklı düzeylerde etkili olduğunu; aynı zamanda davranışsal, fizyolojik ve psikolojik tepkilerin oluşumuna zemin hazırladığını belirtmektedir. Bununla birlikte, duygular uygun bağlamda ortaya  ıkmadı ında ya da yoğunluk, süre ve içerik açısından bağlamla uyumsuz hale geldiğinde i levselliklerini kaybedebilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Gross (1998), duyguların ne zaman ve nasıl yaşandığı ile hangi biçimde ifade edildiğinin, olumlu ve olumsuz duyguların artması, azalması ya da sabit kalması üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda duygu düzenleme, bireyin hangi koşullarda hangi duyguyu yaşayacağını, bu duygunun ne kadar süreceğini, nasıl deneyimleneceğini ve nasıl ifade edileceğini belirleyen süreçler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Calkins (2010) ise duygu düzenlemeyi, amaçlı ya da amaç dışı, bilinçli ya da bilinçdışı biçimde ortaya çıkan; duyguların yaşanmasını ve ifade edilmesini etkileyen davranış, beceri ve stratejilerin tümü olarak ele almaktadır. Benzer biçimde Gross ve Thompson (2007), duygu düzenleme süreçlerinin kontrollü ya da kontrolsüz, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde gerçekleşebileceğini ve duygu deneyimini farklı biçimlerde etkileyebileceğini belirtmektedir. Ayrıca Koole (2009), duygu düzenlemeyi bireyin karşılaştığı duygularla başa çıkmaya yönelik tüm süreçler olarak tanımlamaktadır.

Duygu düzenleme becerisi, psikolojinin farklı alt alanlarında çeşitli biçimlerde açıklanmaktadır. Bilişsel yaklaşımlar, duygu düzenlemede bireyin belirli uyaranlara seçici dikkat göstermesinin ve duygularla ilişkili bilgileri nasıl yorumladığının önemli olduğunu vurgulamaktadır (Gross, 2002). Fizyolojik yaklaşımlar, çevreden gelen duysal uyaranlara karşı bedenin verdiği tepkilerin belirleyici rolüne dikkat çekmektedir. Gelişimsel yaklaşımlar ise duygusal yoğunluğun düzenlenmesinde bireyi yetiştiren kişilerin etkisini ön plana çıkarmaktadır (Gross, 1998).

Gross'un (1998) duygu düzenleme modeline göre birey, sahip olduğu duyguları yönetebilmekte; duygularını ne zaman, nasıl yaşayacağını ve hangi şekilde ifade edeceğini bildiğinde uygun düzenleme stratejilerini kullanabilmektedir. Bu modelde beş temel duygu düzenleme stratejisi bulunmaktadır:

Durum seçimi: Duygu ortaya çıkarabilecek ortamlara yönelme ya da bu ortamlardan kaçınma.

Durumun değiştirilmesi: Ortam koşullarını değiştirerek ortaya çıkan duygusal etkinin azaltılması.

Dikkatin yönlendirilmesi: Dikkatin ortam içerisindeki belirli bir noktaya odaklanması.

Bilişsel değişim: İçinde bulunulan durumun anlamının yeniden değerlendirilmesi.

Tepki düzenleme: Duygunun dışavurumunun artırılması ya da azaltılması.

Bu stratejilerden biri ya da birkaçı aynı anda kullanılabilir; içinde bulunulan koşullara göre uyumlu veya uyumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Gross, 1998).

1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bir durum karşısında duyguların hangi yoğunlukta yaşandığı kadar, bu duyguların nasıl ifade edildiği ve ne ölçüde düzenlenebildiği de ortaya çıkan sonuçlar üzerinde belirleyici olmaktadır. Çünkü bireyin yaşadığı olayların sonuçlarını doğrudan etkileyen temel unsurlardan biri, duygu düzenleme becerisidir. Özellikle ebeveyn ile çocuk arasındaki etkileşimlerin, çocuğun duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Thompson ve Calkins, 1996).

Linehan'a (1993) göre duygu düzenleme güçlüğü; duygusal tepkileri düzenlemede yetersizlik, yoğun ve uzun süre devam eden tepkiler ile duygusal uyaranlara karşı yüksek duyarlılığın birleşiminden oluşmaktadır. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü, Borderline Personality Disorder'un temel özelliklerinden biri olarak kabul edilmekte ve kendine zarar verme davranışları da dâhil olmak üzere bu bozuklukla ilişkili birçok davranışın temelinde yer almaktadır. Başka bir tanıma göre ise duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkilerin yönetiminde uyum sağlayıcı stratejiler yerine uyumsuz stratejilerin kullanılması şeklinde açıklanmaktadır. Bu kapsamda problem çözme uyumlu bir strateji olarak değerlendirilirken, duygusal bastırma uyumsuz stratejilere örnek gösterilmektedir (Aldao vd., 2010).

Duygu düzenleme stratejileri, yoğun duygular yaşanırken olumsuz deneyimleri artırabilecek dürtüsel ve uygunsuz davranışları engelleyerek bireyin sakinleşmesine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, duygu düzenlemenin psikolojik ve psikiyatrik sorunlar açısından klinik önem taşımasına rağmen, bu alandaki rolünün yeterince incelenmediği ifade edilmektedir. Ayrıca araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarının, duygu düzenleme ya da duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm boyutlarını kapsayacak düzeyde kapsamlı olmadığı belirtilmektedir. Etkili bir duygu düzenleme süreci; duyguların tanınması, anlaşılması, kabul edilmesi ve olumsuz duygular yaşanırken duyguları kontrol altında tutabilme ile amaca yönelik davranışları sürdürebilme becerilerini içeren çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Bu doğrultuda Gratz ve Roemer, uyumlu duygu düzenlemenin dört temel boyutta ele alınması gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Buna göre duygu düzenleme güçlüğü; (1) duygulara yönelik farkındalık ve anlayış eksikliği, (2) duyguların kabul edilmesinde yaşanan sorunlar, (3) olumsuz duygular sırasında dürtü kontrolünü sağlama ve amaca yönelik davranışları sürdürmede yaşanan güçlükler ile (4) durumun gerekliliklerine ve bireysel amaçlara uygun duygu düzenleme stratejilerine başvuramama boyutlarında tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Araştırmacılar bu kuramsal  er eve doğrultusunda Duygu Düzenleme Güçlüğü  l  ği'ni geliştirmişlerdir. Ölçek; duygusal tepkilere ilişkin farkındalık eksikliği (Farkındalık), duyguların yeterince anlaşılmaması (Açıklık), duyguların kabul edilmemesi (Kabul Etmeme), etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (Stratejiler), olumsuz duygular sırasında dürtü kontrolünde yaşanan sorunlar (Dürtü) ve olumsuz duygular esnasında amaca yönelik davranışları sürdürmede güçlük (Amaçlar) olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada, 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde problemli ChatGPT kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeye yönelik araştırma desenlerinden biridir.

Araştırmada problemli ChatGPT kullanımı, duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca problemli ChatGPT kullanımının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, araştırmanın kesitsel bir desenle yürütülmesi nedeniyle elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakta; ancak nedensel bir açıklama sunmamaktadır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de yaşayan, 18-65 yaş aralığında yer alan ve ChatGPT kullanan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılan ve veri toplama formunu çevrim içi ortamda dolduran 301 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

Araştırmaya dâhil edilme ölçütleri; 18-65 yaş aralığında olmak, daha önce ChatGPT kullanmış olmak ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek olarak belirlenmiştir. Bu ölçütleri karşılamayan bireyler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcılara Google Form aracılığıyla ulaşılmış; araştırma formu sosyal medya ve WhatsApp platformları üzerinden paylaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde örneklemin büyük çoğunluğunun kadın katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Eğitim düzeyi açısından en yüksek oran lisans mezunlarına aittir. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun bekâr olduğu, büyük bir kısmının çalıştığı ve önemli bir bölümünün ailesiyle yaşadığı görülmektedir.

2.3. Araştırmanın Uygulanması

Araştırma verileri, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulundan gerekli etik izin alındıktan sonra çevrim içi ortamda toplanmıştır. Veri toplama sürecinde Google Form aracılığıyla hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Araştırma formunun giriş kısmında katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı, elde edilen bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı açıklanmıştır.

Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden bilgilendirilmiş onam alınmış ve ardından katılımcıların sosyodemografik bilgi formu ile araştırmada kullanılan ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Veri toplama formu sosyal medya ve WhatsApp uygulaması aracılığıyla paylaşılmıştır. Katılımcılar formları kendi beyanlarına dayalı olarak doldurmuşlardır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandığından, katılımcılara herhangi bir aşamada çalışmadan ayrılacakları bilgisi verilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Problemlili ChatGPT Kullanımı Ölçeği

Problemlili ChatGPT Kullanımı Ölçeği, bireylerin ChatGPT kullanımına ilişkin problemlili kullanım eğilimlerini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, ChatGPT kullanımında kontrol güçlüğü, kullanım süresinde artış, kullanımı azaltmada zorlanma, kullanım nedeniyle günlük işlevsellikte bozulma ve olumsuz sonuçlara rağmen kullanımı sürdürme gibi problemlili kullanım göstergelerini değerlendirmeye yöneliktir. Bu yönüyle ölçek, ChatGPT kullanımının yalnızca sıklığını değil, bireyin işlevselliği ve psikolojik süreçleriyle ilişkili olabilecek problemlili kullanım örüntülerini ele almaktadır (Maral vd., 2025).

Problemlili ChatGPT Kullanımı Ölçeği'nin Türkçe formuna ilişkin psikometrik inceleme Maral, Naycı, Bilmez, Erdemir ve Satıcı (2025) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve toplam 9 maddeden oluştuğu belirtilmiştir. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Yanıt seçenekleri "1 = Hiç Katılmıyorum" ile "4 = Tamamen Katılıyorum" arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin problemlili ChatGPT kullanım düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Maral vd., 2025).

Maral vd. (2025) tarafından yürütülen çalışmada, ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik özellikleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin tek boyutlu yapısının desteklendiği ve problemli ChatGPT kullanımını değerlendirmede kullanılabilecek güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca problemli ChatGPT kullanımının yapay zekâ bağımlılığı, internet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğu ile pozitif yönde ilişkili olduğu; sorumluluk kişilik özelliği ile ise negatif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Maral vd., 2025).

Bu araştırmada Problemli ChatGPT Kullanımı Ölçeği, katılımcıların ChatGPT kullanımına ilişkin problemli kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılacaktır. Ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi, problemli ChatGPT kullanım eğiliminin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışmada ölçek, “ChatGPT bağımlılığı” kavramından ziyade, ChatGPT kullanımına ilişkin problemli kullanım örüntülerini değerlendiren bir araç olarak ele alınmıştır.

2.4.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Sosyal anksiyete düzeyini belirlemek amacıyla literatürde sıklıkla başvuru alan ölçme araçlarından biri Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’dir. Ölçek, 11 maddesi sosyal etkileşim durumlarını, 13 maddesi ise performans gerektiren eylemleri kapsayan toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde hem "korku" hem de "kaçınma" düzeyini ayrı ayrı değerlendirmektedir. Bu yapı doğrultusunda ölçek; sosyal etkileşim korkusu, performans korkusu, toplam korku, sosyal etkileşimden kaçınma, performanstan kaçınma ve toplam kaçınma olmak üzere altı farklı alt boyutta sonuç vermektedir. Ölçek içeriğinde; "ısrarcı bir satıcıya karşı çıkmak", "parti veya davet düzenlemek" ya da "küçük bir grup içerisinde etkinliğe dahil olmak" gibi günlük yaşamdan sosyal senaryolar yer almaktadır (Liebowitz, 1987).

4’lü Likert tipinde hazırlanan ölçeğin yanıt seçenekleri 0 (korku: yok / kaçınma: asla) ile 3 (korku: şiddetli / kaçınma: genellikle) arasında puanlanmaktadır. Toplam puan, tüm maddelerden elde edilen skorların birleştirilmesiyle hesaplanmaktadır. Elde edilen toplam puanlara göre kaygı düzeyleri şu şekilde kategorize edilmektedir: 55-65 arası "orta", 65-80 arası "belirgin", 80-95 arası "şiddetli" ve 95-144 arası puanlar "çok şiddetli" sosyal kaygıya işaret etmektedir. Genel olarak puanlardaki artış, bireyin sosyal kaygı düzeyinin de arttığını göstermektedir (Liebowitz, 1987). Türkiye örneklemini üzerine yapılan çalışmalarda, klinik

düzeydeki sosyal kaygı eşiği; kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için en az 25, toplam puan için ise 50 olarak saptanmıştır (Soykan vd., 2003).

Orijinal ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, iç tutarlılık katsayısının .92 olduğu ve ölçeğin anksiyete ile depresyon ölçümlerinden ayrılarak ayırt edici geçerlik sağladığı belirlenmiştir (Heimberg vd., 1999). Ölçeğin Türkçeye uyarlama süreci Tülin Gençöz tarafından gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda Türkçe formun iç tutarlılığı .98, test-tekrar test güvenirliği .97 olarak bulunmuş; Beck Anksiyete Ölçeği ile yapılan karşılaştırmada ise .25 düzeyinde yakınsak geçerlik değeri elde edilmiştir (Soykan vd., 2003).

2.4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California, Los Angeles)

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell vd. (1978) tarafından geliştirilen University of California, Los Angeles (UCLA) Yalnızlık Ölçeği, ilk aşamada 239 genç üzerinde test edilerek literatüre kazandırılmıştır. Başlangıçta 20 maddenin tamamı olumsuz ifadelerden oluşurken, bu durum ölçeğin yapısal geçerliliğini artırmak adına Russell vd. (1980) tarafından yenilenmiştir. Yapılan bu güncellemeyle ölçek maddelerinin yarısı olumlu, yarısı ise olumsuz ifadeleri içerecek şekilde dengelenmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması, geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması ise Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Bireylerin maddelerde sunulan durumları ne sıklıkla deneyimlediklerini belirlemek amacıyla hazırlanan ölçek, 4'lü Likert tipinde bir yapıya sahiptir. Ölçekte yer alan 10 madde düz (1, 4, 5, 6, 8, 10, 15, 16, 19, 20), diğer 10 madde ise ters (2, 3, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18) puanlanmaktadır. Puanlama sistemine göre olumlu ifadeler; "hiç yaşamam" için 4, "sık sık yaşarım" için 1 puan şeklinde derecelendirilirken; olumsuz ifadeler tam tersi şekilde "hiç yaşamam" için 1, "sık sık yaşarım" için 4 puan olarak hesaplanmaktadır. Uygulama sonunda tüm maddelerden alınan puanların toplamı "Genel Yalnızlık Puanı"nı vermektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir. Puan ile yalnızlık düzeyi arasında doğru orantılı bir ilişki bulunması nedeniyle, yüksek puanlar bireyin yüksek düzeyde yalnızlık yaşadığına, düşük puanlar ise düşük düzeyde yalnızlığa işaret etmektedir (Demir, 1990).

Tek boyutlu bir ölçme aracı olan UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin psikometrik özellikleri incelendiğinde, .96 gibi oldukça yüksek bir iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin zamana karşı değişmezliğini belirlemek amacıyla yapılan test-tekrar test yöntemi sonucunda güvenirlik katsayısı .73, korelasyon katsayısı ise .94 olarak saptanmıştır (İmamoğlu, 2008).

2.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek, 36 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipinde yapılandırılmış bir ölçme aracıdır. Bu araştırmada kullanılan kısa form ise Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form'un Türkçe uyarlamasına ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .92 olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayılarının ise .78 ile .87 arasında değiştiği saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan Guttman yarıya bölme güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form, 16 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir ve toplam beş alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar; kabul etmeme, açıklık, amaçlar, stratejiler ve dürtü olarak adlandırılmıştır. Kabul etmeme alt boyutu, bireyin duygusal tepkilerini reddetmesini; açıklık alt boyutu, duygusal tepkilerini anlamlandırmada güçlük yaşamasını ifade etmektedir. Amaçlar alt boyutu, yoğun duygular yaşanırken amaca yönelik davranışları sürdürmede zorlanmayı göstermektedir. Stratejiler alt boyutu, etkili duygu düzenleme yöntemlerine erişimin sınırlı olmasını belirtmektedir. Dürtü alt boyutu ise olumsuz duygular hissedildiği durumlarda dürtüleri kontrol etmekte güçlük yaşanmasını ifade etmektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Puanlama seçenekleri; 1 = Hemen hemen hiç, 2 = Bazen, 3 = Yaklaşık yarı yarıya, 4 = Çoğu zaman ve 5 = Hemen hemen her zaman şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin duygu düzenleme güçlüğü belirtilerinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017).

2.4.5. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-Demografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından katılımcıların temel demografik özellikleri ile internet ve ChatGPT kullanım alışkanlıklarına ilişkin bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma durumu ve birlikte yaşadığı kişiler gibi sosyo-demografik değişkenlere yönelik sorular yer almaktadır. Bu bilgiler, katılımcıların genel özelliklerini tanımlamak ve araştırma değişkenlerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla kullanılacaktır.

Formda ayrıca katılımcıların günlük ortalama internet kullanım süreleri, ChatGPT'yi ne kadar süredir kullandıkları ve günlük ortalama ChatGPT kullanım süreleri sorgulanmaktadır. Bunun yanı sıra, katılımcıların ChatGPT'yi en çok hangi amaçla kullandıkları ve daha çok hangi durumlarda ChatGPT'ye yöneldikleri de form kapsamında değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda form, yalnızca katılımcıların demografik özelliklerini değil, aynı zamanda ChatGPT kullanım bağlamlarını ve kullanım motivasyonlarını belirlemeye yönelik bilgiler de sağlamaktadır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu toplam 11 sorudan oluşmaktadır. Formda açık uçlu soruların yanı sıra çoktan seçmeli sorular da yer almaktadır. Yaş, günlük ortalama internet kullanım süresi gibi bazı değişkenler açık uçlu olarak sorulurken; cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, birlikte yaşanan kişi, ChatGPT kullanım süresi, günlük ChatGPT kullanım süresi, kullanım amacı ve kullanım durumu gibi değişkenler seçenekli yanıt biçiminde düzenlenmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere başlanmadan önce veri seti incelenmiş, eksik ve hatalı veri olup olmadığı kontrol edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda analizler 301 katılımcıdan elde edilen geçerli veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini, internet kullanım sürelerini ve ChatGPT kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler kapsamında ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini

değerlendirmek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Problemli ChatGPT kullanımı ile duygu düzenleme gücü, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Problemli ChatGPT kullanımını yordayan değişkenleri incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların ölçek puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1
Değişkenlere İlişkin Çarpıklık Basıklık Değeri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Açıklık	1.019	1.438
Amaçlar	.461	-.551
Dürtü	.986	.349
Stratejiler	.994	.372
Kabul Etmeme	1.245	1.110
Duygu Düzenleme Toplam	.971	.606
Sosyal Kaygı Toplam	.935	1.115
Sosyal Kaçınma Toplam	1.322	1.187
Problemli ChatGPT Kullanımı Toplam	.577	-.610
UCLA Yalnızlık Toplam	.599	-.353

Araştırmada değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşıladığı ve parametrik analizlerin uygulanması için uygun olduğu değerlendirilmiştir. Bu nedenle araştırmada Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizi gibi parametrik testler kullanılmıştır.

2.6. Etik İlkeler

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun 06.02.2026 tarihli ve 2026/02 sayılı etik kurul onayı doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırma sürecinde bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun hareket edilmiştir.

Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esasına dayandığı ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları açıklanmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgisi talep edilmemiş; elde edilen verilerin gizliliği korunmuş ve veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan tüm ölçme araçları katılımcılara çevrim içi ortamda uygulanmış ve katılımcıların yanıtları öz bildirim esasına dayalı olarak değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bulgulara ve problemleri ChatGPT kullanımı ile duygu düzenleme güçlükleri, sosyal kaygı ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkilere yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2
Katılımcılara Ait Demografik Bulgular

Değişkenler	N (%)
Cinsiyet	
Kadın	233 (77,4)
Erkek	67 (22,3)
Diğer	1 (0,3)
Eğitim durumu	
İlkokul	7 (2,3)
Lise	17 (5,6)
Önlisans	20 (6,6)
Lisans	183 (60,8)
Yüksek lisans	67 (22,3)
Doktora	7 (2,3)
Medeni durum	
Evli	130 (43,2)
Bekar	164 (54,5)
Boşanmış/Ayrı	7 (2,3)
Çalışma durumu	
Çalışıyor	227 (75,4)
Çalışmıyor	74 (24,6)
Kiminle yaşıyor?	
Partner/eş ile	90 (29,9)
Aile ile	159 (52,8)
Yalnız	44 (14,6)
Ev arkadaşı ile	8 (2,7)

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde örneklemin büyük çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu görülmektedir (%77,4). Eğitim düzeyi açısından en yüksek oran lisans mezunlarına aittir (%60,8). Katılımcıların yarısından fazlası bekar (%54,5) ve büyük çoğunluğu çalışmaktadır (%75,4). Yaşam düzeni açısından katılımcıların çoğu ailesiyle yaşamaktadır (%52,8).

Tablo 3
Katılımcıların İnternet ve ChatGPT Kullanımlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	N (%)
Günlük internet kullanımı	
0–1 saat	3 (1,0)
1–2 saat	17 (5,6)
2–3 saat	51 (16,9)
3–4 saat	90 (29,9)
4–5 saat	66 (21,9)
5 saat üzeri	74 (24,6)
ChatGPT kullanım süresi	
1 aydan az	41 (13,6)
1–3 ay	36 (12,0)
4–6 ay	75 (24,9)
7–12 ay	66 (21,9)
1 yıldan fazla	83 (27,6)
Günlük ChatGPT kullanımı	
0–30 dk	250 (83,1)
30–60 dk	37 (12,3)
1–3 saat	9 (3,0)
3 saat ve üzeri	5 (1,7)

Günlük internet kullanım süresi en sık 3–4 saat aralığında yoğunlaşırken (%29,9), ChatGPT kullanım süresi en çok 1 yıldan fazla olan grupta görülmektedir (%27,6). Günlük ChatGPT kullanım süresinin ise büyük ölçüde 0–30 dakika aralığında olduğu belirlenmiştir (%83,1).

Tablo 4
Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=233)	Erkek (N=68)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Açıklık	2.07 ± 0.84	2.04 ± 0.90	0.23	.820
Amaçlar	2.68 ± 1.01	2.52 ± 1.04	1.08	.282
Dürtü	1.89 ± 0.84	1.92 ± 0.89	-0.24	.810
Stratejiler	2.04 ± 0.92	1.97 ± 1.00	0.54	.591
Kabul etmeme	1.95 ± 0.99	1.85 ± 0.86	0.71	.479
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	2.12 ± 0.79	2.05 ± 0.82	0.60	.550
Sosyal Kaygı	1.89 ± 0.53	1.84 ± 0.53	0.74	.463
Sosyal Kaçınma	1.71 ± 0.55	1.60 ± 0.48	1.43	.153
Problemlili ChatGPT kullanımı	1.51 ± 0.45	1.41 ± 0.41	1.53	.128
UCLA yalnızlık	1.73 ± 0.47	1.98 ± 0.57	-3.58	.001

Katılımcıların cinsiyetlerine göre değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, çoğu değişken açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Buna karşın, UCLA yalnızlık puanı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($t(299) = -3.58, p < .001$). Erkek katılımcıların yalnızlık düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Diğer değişkenler (duygu düzenleme alt boyutları, kaygı, kaçınma ve problemli ChatGPT kullanımı) açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	İlkokul/Lise/Önlisans (N=44)	Lisans (N=183)	Y.Lisans/Doktora (N=74)	F	P	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Açıklık	2.19 ± 0.91	2.11 ± 0.86	1.87 ± 0.76	2.72	.068	
Amaçlar	2.31 ± 1.06	2.73 ± 1.00	2.62 ± 0.99	3.11	.046*	3>1
Dürtü	1.86 ± 0.99	1.94 ± 0.86	1.82 ± 0.73	0.59	.556	
Stratejiler	2.00 ± 1.05	2.09 ± 0.95	1.88 ± 0.80	1.36	.260	
Kabul etmeme	1.86 ± 1.00	2.00 ± 1.01	1.78 ± 0.81	1.55	.214	
Duygu Düzenleme toplam	2.03 ± 0.90	2.17 ± 0.81	1.99 ± 0.68	1.61	.202	
Sosyal Kaygı	1.88 ± 0.50	1.92 ± 0.55	1.80 ± 0.48	1.36	.259	
Sosyal Kaçınma	1.62 ± 0.51	1.75 ± 0.56	1.55 ± 0.45	4.05	.018*	2>3
Problemli ChatGPT kullanımı	1.55 ± 0.46	1.48 ± 0.45	1.46 ± 0.41	0.67	.513	
UCLA yalnızlık	1.96 ± 0.49	1.78 ± 0.51	1.72 ± 0.47	3.49	.032*	1>2,3

Eğitim düzeyine göre değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bulgular, amaçlar, kaçınma ve UCLA yalnızlık değişkenleri açısından eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Amaçlar değişkeninde lisans mezunlarının ortalaması, ilkokul mezunlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur ($F(2, 298) = 3.11, p < .05$). Kaçınma değişkeninde lisans mezunlarının, yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($F(2, 298) = 4.05, p < .05$). UCLA yalnızlık puanlarında ise ilkokul mezunlarının, lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir ($F(2, 298) = 3.49, p < .05$).

Buna karşın diğer değişkenler açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 6

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Evli (N=130)	Bekar (N=171)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Açıklık	1.83 ± 0.71	2.24 ± 0.91	-4.28	.001**
Amaçlar	2.44 ± 0.94	2.79 ± 1.05	-3.02	.003**
Dürtü	1.84 ± 0.79	1.93 ± 0.89	-0.91	.362
Stratejiler	1.86 ± 0.86	2.16 ± 0.97	-2.79	.006**
Kabul etmeme	1.79 ± 0.90	2.03 ± 1.00	-2.07	.039*
Duygu Düzenleme Toplam	1.95 ± 0.74	2.22 ± 0.82	-2.97	.003**
Sosyal Kaygı	1.83 ± 0.49	1.92 ± 0.55	-1.50	.135
Sosyal Kaçınma	1.64 ± 0.55	1.71 ± 0.52	-1.08	.283
Problemli ChatGPT kullanımı	1.47 ± 0.45	1.50 ± 0.43	-0.62	.536
UCLA yalnızlık	1.75 ± 0.47	1.82 ± 0.52	-1.31	.192

Katılımcıların medeni durumlarına göre değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgular, bazı değişkenler açısından evli ve bekar bireyler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Buna göre, açıklık, amaçlar, stratejiler, kabul etmeme ve duygu düzenleme toplam puanı değişkenlerinde bekar bireylerin puanlarının evli bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < .05$). En belirgin fark açıklık değişkeninde görülmüştür, $t(299) = -4.28$, $p < .001$.

Buna karşın, dürtü, kaygı, kaçınma, problemli ChatGPT kullanımı ve yalnızlık değişkenleri açısından medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 7

Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Çalışanlar (N=227)	Çalışmayanlar (N=74)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Açıklık	2.00 ± 0.79	2.28 ± 1.00	-2.49	.013*
Amaçlar	2.61 ± 0.97	2.74 ± 1.14	-0.95	.342
Dürtü	1.88 ± 0.82	1.94 ± 0.94	-0.49	.623
Stratejiler	1.97 ± 0.89	2.19 ± 1.06	-1.72	.086
Kabul etmeme	1.88 ± 0.90	2.07 ± 1.12	-1.51	.133
Duygu Düzenleme Toplam	2.06 ± 0.75	2.23 ± 0.92	-1.63	.103
Sosyal Kaygı	1.85 ± 0.51	1.97 ± 0.57	-1.63	.105
Sosyal Kaçınma	1.67 ± 0.52	1.73 ± 0.56	-0.85	.396
Problemli ChatGPT kullanımı	1.46 ± 0.42	1.57 ± 0.48	-1.88	.061
UCLA yalnızlık	1.78 ± 0.50	1.82 ± 0.50	-0.59	.557

Katılımcıların çalışma durumlarına göre değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre, yalnızca açıklık değişkeninde çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t(299) = -2.49$, $p < .05$). Buna göre çalışmayan bireylerin açıklık düzeyleri, çalışan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Diğer değişkenler (amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme, duygu düzenleme toplam puanı, kaygı, kaçınma, problemlili ChatGPT kullanımı ve yalnızlık) açısından çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 8
Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Partner/eş ile (N=90)	Aile ile (N=159)	Yalnız (N=44)	Ev arkadaşı (N=8)	F (3, 297)	p	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Açıklık	1.83 ± 0.74	2.13 ± 0.87	2.23 ± 0.92	2.50 ± 0.80	4.00	.008**	1 < 2, 3, 4
Amaçlar	2.56 ± 0.97	2.58 ± 1.02	2.97 ± 1.10	2.96 ± 0.77	2.21	.087	—
Dürtü	1.89 ± 0.78	1.83 ± 0.82	2.11 ± 1.06	2.04 ± 0.82	1.27	.286	—
Stratejiler	1.90 ± 0.87	2.00 ± 0.92	2.33 ± 1.01	2.45 ± 1.20	2.73	.044*	3 > 1
Kabul etmeme	1.79 ± 0.93	1.88 ± 0.92	2.35 ± 1.10	2.08 ± 0.73	3.71	.012*	3 > 1, 2
Duygu Düzenleme Toplam	1.99 ± 0.75	2.07 ± 0.77	2.40 ± 0.93	2.41 ± 0.71	3.15	.025*	3 > 1, 2
Sosyal Kaygı	1.86 ± 0.48	1.88 ± 0.56	1.92 ± 0.53	1.90 ± 0.48	0.13	.944	—
Sosyal Kaçınma	1.61 ± 0.52	1.70 ± 0.56	1.77 ± 0.50	1.60 ± 0.35	1.1	.390	—
Problemlili ChatGPT kullanımı	1.48 ± 0.44	1.52 ± 0.45	1.35 ± 0.36	1.46 ± 0.47	1.74	.158	—
UCLA yalnızlık	1.72 ± 0.45	1.83 ± 0.51	1.75 ± 0.54	1.82 ± 0.60	1.6	.367	—

Katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bulgular, açıklık, stratejiler, kabul etmeme ve duygu düzenleme toplam puanı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Açıklık değişkeninde anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3, 297) = 4.00$, $p < .01$). Ortalama değerlere bakıldığında, yalnız yaşayan bireylerin ve ev arkadaşı ile yaşayanların, partner/eş ile yaşayanlara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Stratejiler değişkeninde de anlamlı farklılık bulunmuştur ($F(3, 297) = 2.73$, $p < .05$). Özellikle yalnız yaşayan bireylerin daha yüksek strateji puanlarına sahip olduğu dikkat

çekmektedir. Benzer şekilde, kabul etmeme değişkeninde ($F(3, 297) = 3.71, p < .05$) ve duygu düzenleme toplam puanında ($F(3, 297) = 3.15, p < .05$) düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur; bu farklılıkların özellikle yalnız yaşayan bireylerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Buna karşın, amaçlar, dürtü, kaygı, kaçınma, problemler ChatGPT kullanımı ve yalnızlık değişkenleri açısından kiminle yaşandığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 9
Katılımcıların İnternet Kullanım Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	0–2 saat ¹ (n=20)	2–3 saat ² (n=51)	3–4 saat ³ (n=90)	4–5 saat ⁴ (n=66)	5 saat üzeri ⁵ (n=74)	F	p	Fark
	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS			
Açıklık	1.87 ± 0.81	1.81 ± 0.85	1.95 ± 0.70	2.25 ± 0.88	2.26 ± 0.93	3.68	.006	4, 5 > 1
Amaçlar	2.33 ± 1.24	2.14 ± 0.89	2.70 ± 0.97	2.79 ± 0.96	2.86 ± 1.01	5.23	.000	3, 4, 5 > 2
Dürtü	1.63 ± 0.90	1.43 ± 0.44	1.96 ± 0.79	2.07 ± 0.97	2.06 ± 0.88	6.15	.000	3, 4, 5 > 2
Stratejiler	1.69 ± 0.94	1.59 ± 0.65	2.09 ± 0.94	2.19 ± 1.05	2.20 ± 0.88	4.88	.001	3, 4, 5 > 2
Kabul etmeme	1.75 ± 0.99	1.49 ± 0.54	2.07 ± 1.00	1.98 ± 1.04	2.05 ± 0.99	3.78	.005	3, 5 > 2
Duygu Düzenleme Toplam	1.83 ± 0.89	1.67 ± 0.54	2.16 ± 0.77	2.25 ± 0.88	2.28 ± 0.76	6.25	.000	3, 4, 5 > 2
Sosyal Kaygı	1.81 ± 0.49	1.73 ± 0.47	1.92 ± 0.56	1.89 ± 0.56	1.94 ± 0.48	1.53	.193	–
Sosyal Kaçınma	1.68 ± 0.53	1.55 ± 0.43	1.72 ± 0.59	1.67 ± 0.54	1.73 ± 0.51	1.16	.330	–
Problemler ChatGPT Kullanımı	1.33 ± 0.47	1.45 ± 0.38	1.52 ± 0.45	1.50 ± 0.46	1.49 ± 0.43	0.93	.447	–
UCLA Yalnızlık	1.80 ± 0.56	1.59 ± 0.45	1.81 ± 0.49	1.78 ± 0.45	1.91 ± 0.54	3.27	.012	5 > 2

Tablo 12’de sunulan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, günlük kullanım süresi grupları arasında açıklık ($F(4,296)=3.68, p<.01$), amaçlar ($F(4,296)=5.23, p<.001$), dürtü ($F(4,296)=6.15, p<.001$), stratejiler ($F(4,296)=4.88, p<.01$), kabul etmeme ($F(4,296)=3.78, p<.01$) ve duygu düzenleme gücü toplam puanı ($F(4,296)=6.25, p<.001$) açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Betimsel istatistikler incelendiğinde, bu değişkenlerde ortalama puanların kullanım süresi arttıkça yükseldiği ve özellikle 3–4 saat, 4–5 saat ve 5 saat üzeri grupların, 2–3 saat grubuna kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Buna karşılık, kaygı, kaçınma ve problemlili ChatGPT kullanımı açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Bu bulgu, kullanım süresinin her psikolojik değişken üzerinde eşit düzeyde etkili olmadığını göstermektedir.

Öte yandan, UCLA yalnızlık puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(4,296)=3.27, p<.05$). Ortalama değerler incelendiğinde, özellikle 5 saat ve üzeri kullanım grubunun, daha düşük kullanım süresine sahip gruplara kıyasla daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 10
Katılımcıların ChatGPT'yi Kullanma Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	1 aydan az (n=41)	1-3 ay (n=36)	4-6 ay (n=75)	7-12 ay (n=66)	1 yıldan fazla (n=83)	F	p
	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS		
Açıklık	1.95 ± 0.77	1.93 ± 0.71	2.04 ± 0.91	2.13 ± 0.93	2.15 ± 0.83	0.72	.577
Amaçlar	2.28 ± 1.01	2.47 ± 1.02	2.69 ± 1.04	2.74 ± 0.96	2.77 ± 1.01	2.14	.076
Dürtü	1.91 ± 0.95	1.82 ± 0.71	1.83 ± 0.89	1.86 ± 0.79	2.00 ± 0.87	0.54	.705
Stratejiler	1.95 ± 1.07	2.10 ± 0.92	1.99 ± 0.90	1.98 ± 0.86	2.11 ± 0.97	0.38	.826
Kabul etmeme	1.96 ± 1.05	1.99 ± 1.03	1.87 ± 0.94	1.95 ± 0.90	1.92 ± 0.98	0.14	.969
Duygu Düzenleme Toplam	2.00 ± 0.92	2.08 ± 0.81	2.08 ± 0.80	2.11 ± 0.75	2.18 ± 0.76	0.40	.810
Sosyal Kaygı	1.86 ± 0.46	1.81 ± 0.50	1.87 ± 0.52	1.91 ± 0.55	1.91 ± 0.57	0.29	.884
Sosyal Kaçınma	1.73 ± 0.57	1.65 ± 0.53	1.69 ± 0.48	1.66 ± 0.56	1.68 ± 0.55	0.18	.951
Problemlili ChatGPT Kullanımı	1.47 ± 0.50	1.37 ± 0.43	1.49 ± 0.41	1.49 ± 0.43	1.53 ± 0.45	0.87	.485
UCLA Yalnızlık	1.92 ± 0.55	1.71 ± 0.46	1.74 ± 0.45	1.74 ± 0.49	1.85 ± 0.53	1.54	.191

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların ChatGPT kullanım süresi (ay cinsinden) ile incelenen psikolojik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Analiz bulguları, açıklık ($F(4,296)=0.72, p=.577$), amaçlar ($F(4,296)=2.14, p=.076$), dürtü ($F(4,296)=0.54, p=.705$), stratejiler ($F(4,296)=0.38, p=.826$), kabul etmeme ($F(4,296)=0.14, p=.969$) ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ($F(4,296)=0.40, p=.810$) açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Benzer şekilde, sosyal kaygı ($F(4,296)=0.29, p=.884$), sosyal kaçınma ($F(4,296)=0.18, p=.951$), problemlili ChatGPT kullanımı ($F(4,296)=0.87, p=.485$) ve yalnızlık (UCLA)

($F(4,296)=1.54$, $p=.191$) puanları açısından da kullanım süresine bağlı anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Tablo 11

Katılımcıların ChatGPT'yi Günlük Kullanma Sürelerine Göre Ölçek ortalamalarının Karşılaştırılması

	0–60 dk (n=250)¹	30–60 dk (n=37)²	1–3 saat ve üzeri (n=14)³	F	p	Fark
	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS			
Açıklık	2.10 ± 0.87	1.85 ± 0.73	2.07 ± 0.87	1.33	.265	–
Amaçlar	2.66 ± 1.02	2.52 ± 0.95	2.62 ± 1.16	0.30	.743	–
Dürtü	1.91 ± 0.86	1.79 ± 0.76	1.98 ± 0.96	0.35	.705	–
Stratejiler	2.06 ± 0.96	1.74 ± 0.75	2.13 ± 0.73	2.11	.123	–
Kabul etmeme	1.96 ± 0.98	1.66 ± 0.84	2.00 ± 0.93	1.65	.193	–
Duygu Düzenleme Toplam	2.13 ± 0.81	1.89 ± 0.65	2.16 ± 0.76	1.48	.229	–
Sosyal Kaygı	1.88 ± 0.53	1.75 ± 0.44	2.17 ± 0.66	3.24	.041	1–3 saat > 30–60*
Sosyal Kaçınma	1.69 ± 0.55	1.56 ± 0.39	1.82 ± 0.56	1.50	.224	–
Problemli ChatGPT Kullanımı	1.47 ± 0.44	1.48 ± 0.38	1.77 ± 0.43	Mar.15	.044	1–3 saat > diğerleri*
UCLA Yalnızlık	1.79 ± 0.50	1.65 ± 0.47	2.08 ± 0.46	Mar.95	.020	1–3 saat > 30–60*

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, günlük ChatGPT kullanım süresi grupları arasında bazı psikolojik değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Öncelikle, sosyal kaygı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F(2,298)=3.24$, $p<.05$). Post-hoc analizler, 1–3 saat kullanım grubunun, 30–60 dakika kullanım grubuna kıyasla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, problemli ChatGPT kullanımı ($F(2,298)=3.15$, $p<.05$) ve yalnızlık (UCLA) puanları ($F(2,298)=3.95$, $p<.05$) açısından da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Post-hoc sonuçlara göre, 1–3 saat kullanım grubunun, diğer gruplara kıyasla daha yüksek PCK ve yalnızlık düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir.

Diğer değişkenler olan açıklık, amaçlar, dürtü, kabul etmeme, duygu düzenleme toplam puanı ve kaçınma açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

3.2. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Tablo 12

Ölçeklere İlişkin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları

<i>Değişkenler</i>	<i>Madde Sayısı (n)</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>
Problemli ChatGPT Kullanımı	9	.875
Sosyal Kaygı	24	.930
Sosyal Kaçınma	24	.943
UCLA Yalnızlık	20	.878
Duygu Düzenleme Güçlüğü	16	.944

Cronbach alfa katsayısının .70 ve üzeri olması ölçeğin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık güvenirlikleri Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Problemli ChatGPT Kullanımı Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı .875, Sosyal Kaygı Ölçeği'nin .930, Sosyal Kaçınma Ölçeği'nin .943, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin .878 ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin .944 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda tüm ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının .70'in üzerinde olduğu görülmüş ve ölçeklerin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu değerlendirilmiştir. Özellikle Sosyal Kaçınma Ölçeği ile Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin alfa değerlerinin .90'ın üzerinde olması, bu ölçeklerin çok yüksek güvenirlilik düzeyi gösterdiğine işaret etmektedir.

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 13

Problemli ChatGPT Kullanımı ile Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları										
1. Açıklık	—									
2. Amaçlar	.49**	—								
3. Dürtü	.48**	.62**	—							
4. Stratejiler	.58**	.73**	.73**	—						
5. Kabul etmeme	.46**	.61**	.70**	.79**	—					
6. Duygu Düzenleme Toplam	.66**	.84**	.84**	.95**	.87**	—				
7. Sosyal Kaygı	.36**	.31**	.37**	.35**	.42**	.42**	—			
8. Sosyal Kaçınma	.38**	.35**	.35**	.38**	.41**	.44**	.75**	—		
9. Problemli ChatGPT kullanımı	.01	.02	.05	.07	.09	.06	.09	.15*	—	
10. UCLA yalnızlık	.33**	.26**	.34**	.38**	.36**	.40**	.32**	.38**	.08	—

**p<0.01, *p<0.05

Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, problemli ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .09$, $p > .05$). Benzer şekilde problemli ChatGPT kullanımı ile sosyal kaçınma arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmuş olup bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r = .15$, $p < .05$).

Duygu düzenleme gücü alt boyutları ile problemli ChatGPT kullanımı arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde; açıklık ($r = .01$, $p > .05$), amaçlar ($r = .02$, $p > .05$), dürtü ($r = .05$, $p > .05$), stratejiler ($r = .07$, $p > .05$) ve kabul etmeme ($r = .09$, $p > .05$) alt boyutları ile problemli ChatGPT kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca duygu düzenleme gücü toplam puanı ile problemli ChatGPT kullanımı arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = .06$, $p > .05$). Elde edilen sonuçlar, duygu düzenleme gücünün bu örnekte problemli ChatGPT kullanımı ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir.

UCLA yalnızlık düzeyi ile problemli ChatGPT kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde ise değişkenler arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .08$, $p > .05$).

Tablo 14

Problemli ChatGPT Kullanımının Duygu Düzenleme Gücü, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Değişkenleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi: Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	1.27	.114	—	11.01	.001
Duygu Düzenleme	-.005	.037	-.01	-0.14	.889
Sosyal Kaygı	-.035	.073	-.04	-0.49	.627
Sosyal Kaçınma	.145	.073	.18	1.97	.05*
Yalnızlık	.028	.057	.03	0.49	.627
R=0.16, R ² =0.03, $\Delta R^2=0.01$, F(1-99)=1,86, p>0.01					

Bağımlı Değişken: Problemli ChatGPT Kullanımı

Problemli ChatGPT kullanımını yordamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan modelin genel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F(4, 296) = 1.86$, $p = .117$). Modelin açıklayıcılık düzeyi düşük olup bağımsız değişkenler problemli ChatGPT kullanımındaki varyansın yaklaşık %3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .03$).

Bağımsız değişkenler incelendiğinde, yalnızca kaçınma değişkeninin problemli ChatGPT kullanımını sınırda anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = .18$, $t = 1.97$, $p = .050$). Bu bulgu, kaçınma eğilimi arttıkça problemli ChatGPT kullanımının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Buna karşın, duygu düzenleme toplam puanı ($\beta = -.01$, $p = .889$), kaygı ($\beta = -.04$, $p = .627$) ve UCLA yalnızlık ($\beta = .03$, $p = .627$) değişkenlerinin problemli ChatGPT kullanımını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde problemlili ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra problemlili ChatGPT kullanımının bazı sosyodemografik değişkenler ve ChatGPT kullanım özellikleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmanın temel çıkış noktası, ChatGPT gibi yapay zekâ temelli sohbet uygulamalarının günümüzde yalnızca bilgi edinme ya da akademik destek amacıyla değil; üretkenlik, sosyal etkileşim, destek arayışı, duygusal rahatlama ve günlük yaşamı kolaylaştırma gibi farklı amaçlarla da kullanılabilmesidir. Nitekim Rahman ve Watanobe (2023), ChatGPT'nin eğitim ve araştırma süreçlerinde çeşitli fırsatlar sunduğunu; Skjuve vd. (2024) ise ChatGPT kullanım motivasyonlarının üretkenlik, öğrenme, yaratıcı çalışma, eğlence, sosyal etkileşim ve destek gibi farklı kategorilerde ele alınabileceğini belirtmektedir.

Araştırma sonucunda problemlili ChatGPT kullanımı ile sosyal kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca günlük ChatGPT kullanım süresi arttıkça problemlili ChatGPT kullanım düzeyinin de arttığı görülmüştür. Buna karşın problemlili ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı toplam puanı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Regresyon analizi sonucunda ise psikolojik değişkenlerin problemlili ChatGPT kullanımını sınırlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgular, problemlili ChatGPT kullanımının sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü gibi genel psikolojik değişkenlerle doğrudan ve güçlü biçimde açıklanamayabileceğini; buna karşılık sosyal kaçınma ve kullanım yoğunluğu gibi daha özgül değişkenlerin problemlili kullanım açısından daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada elde edilen en dikkat çekici bulgulardan biri, problemlili ChatGPT kullanımı ile sosyal kaçınma arasındaki anlamlı ilişkidir. Sosyal kaçınma, bireyin sosyal ortamlardan uzak durma, kişilerarası etkileşimleri sınırlama ya da sosyal durumlara girmekten kaçınma eğilimiyle ilişkilidir. Sosyal kaçınma düzeyi yüksek bireyler, yüz yüze iletişimde değerlendirilme kaygısı, olumsuz yargılanma korkusu, reddedilme endişesi ya da performans baskısı yaşayabilmektedir. Bu nedenle bu bireylerin daha kontrollü, öngörülebilir ve yargılayıcı olmayan iletişim alanlarına yönelmesi beklenebilir. ChatGPT'nin kullanıcıya istediği zaman etkileşimi başlatma, sonlandırma, yanıt alma ve

iletişim sürecini kontrol etme imkn sunması, sosyal kaçınma eēilimi olan bireyler açısından güvenli bir dijital alan olarak algılanmasına neden olabilir.

Bu bulgu, ChatGPT kullanım motivasyonlarını inceleyen çalışmalarla birlikte deēerlendirildiēinde daha anlamlı hâle gelmektedir. Skjuve vd. (2024), bireylerin ChatGPT’yi yalnızca bilgi edinme ya da üretkenlik amacıyla deēil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve destek arayışı amacıyla da kullandıklarını belirtmektedir. Bu durum, sosyal kaçınma eēilimi yüksek bireylerin ChatGPT gibi yapay zekâ temelli sohbet sistemlerine yönelme olasılıēını açıklayabilir. Çünkü ChatGPT, gerçek kişilerarası etkileşimlerde bulunan karşılıklı deēerlendirme, reddedilme, eleştirilme ya da mahcup olma risklerini içermeyen bir iletişim ortam sunmaktadır. Bu nedenle mevcut araştırmada sosyal kaçınma ile problemli ChatGPT kullanımı arasında bulunan anlamlı ilişki, bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimler yerine daha kontrollü dijital etkileşim alanlarına yönelmesiyle ilişkili olabilir.

Yankouskaya vd. (2025), ChatGPT’nin kişiselleştirilmiş yanıtlar sunabilmesi, duygusal doērulama saēlayabilmesi ve sürekli erişilebilir olması nedeniyle bazı kullanıcılar açısından destekleyici bir araçtan baēımlılıēa ya da aşırı güvenmeye doēru bir geçiş riski oluřturabileceēini belirtmektedir. Bu açıklama mevcut araştırmanın sosyal kaçınma bulgusuyla ilişkilendirilebilir. Sosyal kaçınma eēilimi olan bireyler için ChatGPT, başlangıçta destekleyici, rahatlatıcı ya da işlevsel bir araç olarak kullanılabilir. Ancak bu kullanım gerçek sosyal ilişkilerin yerini almaya başladığında ya da bireyin sosyal ortamlardan kaçınma davranışını pekiřtirdiēinde problemli bir örüntüye dönüşebilir. Bu nedenle sosyal kaçınma ile problemli ChatGPT kullanımı arasındaki ilişki, ChatGPT’nin yalnızca teknolojik bir araç deēil, aynı zamanda bazı kullanıcılar için sosyal etkileşim ihtiyaını karşılayan alternatif bir alan olarak işlev grebileceēini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, sosyal kaçınma ile problemli ChatGPT kullanımı arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olması da dikkate alınmalıdır. Bu sonuç, sosyal kaçınmanın problemli ChatGPT kullanımını tek başına açıklayan güçlü bir deēiřken olmadıēını göstermektedir. Başka bir ifadeyle sosyal kaçınma arttıkça problemli ChatGPT kullanımında artış görülebilmekte; ancak bu artış sınırlı düzeyde kalmaktadır. Bu durum, problemli ChatGPT kullanımının yalnızca sosyal kaçınma üzerinden deēil, kullanım amacı, kullanım süresi, akademik ya da mesleki ihtiyaçlar, teknolojiye yönelik tutum, öz kontrol düzeyi ve dijital alışkanlıklar gibi farklı deēiřkenlerle birlikte ele alınması gerektiēini göstermektedir.

Araştırmada sosyal kaygı toplam puanı ile problemlili ChatGPT kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmaması dikkat çekici bir diğer bulgudur. Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda değerlendirilme, eleştirilme ya da küçük düşme korkusu yaşamasıyla ilişkili geniş kapsamlı bir yapıdır. Ancak sosyal kaygının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları bulunmaktadır. Mevcut araştırmada sosyal kaygı toplam puanı anlamlı ilişki göstermemiş olsa da sosyal kaçınma alt boyutunun anlamlı bulunması, problemlili ChatGPT kullanımı açısından sosyal kaygının genel düzeyinden çok davranışsal kaçınma boyutunun daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Bu bulgu, sosyal kaygı yaşayan her bireyin ChatGPT kullanımına problemlili düzeyde yöneleceği anlamına gelmediğini göstermektedir. Bazı bireyler sosyal ortamlarda kaygı yaşasa da sosyal ilişkilerini sürdürebilir, işlevselliğini koruyabilir ya da kaygı yaşadığı durumlara rağmen sosyal ortamlara katılım gösterebilir. Buna karşılık sosyal kaçınma eğilimi daha belirgin olan bireyler, sosyal etkileşimlerden uzak durarak daha kontrollü dijital alanları tercih edebilir. Bu nedenle mevcut araştırmada sosyal kaygı toplam puanının anlamlı çıkmaması, ancak sosyal kaçınmanın anlamlı bulunması, problemlili ChatGPT kullanımında “kaygı hissetmekten” çok “sosyal etkileşimden kaçınma davranışının” daha önemli olabileceğine işaret etmektedir.

Ciudad-Fernández vd. (2025), ChatGPT kullanımının doğrudan “bağımlılık” olarak değerlendirilmesi konusunda dikkatli olunması gerektiğini ve böyle bir sınıflandırma için kontrol kaybı, psikolojik sıkıntı, olumsuz sonuçlar ve işlevsellikte bozulma gibi güçlü kanıtların gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşım mevcut araştırmanın bulgularını yorumlamak açısından önemlidir. Çünkü araştırmada sosyal kaygı toplam puanı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü ile problemlili ChatGPT kullanımı arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Bu durum, ChatGPT kullanımının mevcut örnekleme yaygın bir psikolojik problem ya da bağımlılık örüntüsü olarak değerlendirilmemesi gerektiğini; daha çok belirli kullanım özellikleri ve sosyal kaçınma gibi özgül değişkenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada yalnızlık ile problemlili ChatGPT kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, ilk bakışta ChatGPT’nin sosyal etkileşim ve destek arayışı amacıyla kullanılabileceğini belirten çalışmalarla çelişkili gibi görünse de aslında ChatGPT kullanımının çok çeşitli motivasyonlara dayanabileceğini göstermesi bakımından önemlidir. Skjuve vd. (2024), ChatGPT kullanım motivasyonlarının yalnızca sosyal etkileşim ve destekle sınırlı olmadığını; üretkenlik, öğrenme, yaratıcı çalışma, yenilik ve eğlence gibi

farklı kullanım nedenlerinin de bulunduğunu belirtmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada yalnızlığın problemli ChatGPT kullanımıyla anlamlı ilişki göstermemesi, katılımcıların ChatGPT’yi daha çok bilgi edinme, akademik destek alma, metin oluşturma, problem çözme ya da üretkenliği artırma gibi işlevsel amaçlarla kullanmış olabileceklerini düşündürmektedir.

Yalnızlık ile problemli ChatGPT kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmaması, ChatGPT’nin diğer dijital platformlardan farklı bir kullanım profiline sahip olabileceğine de işaret etmektedir. Sosyal medya ya da çevrim içi oyunlarda sosyal onay, aidiyet, eğlence ya da grup etkileşimi gibi motivasyonlar daha belirgin olabilirken, ChatGPT kullanımı çoğu zaman araçsal ve işlevsel amaçlarla gerçekleşebilmektedir. Rahman ve Watanobe (2023), ChatGPT’nin eğitim ve araştırma bağlamında kişiselleştirilmiş geri bildirim, bilgiye erişim, etkileşimli öğrenme ve problem çözme gibi fırsatlar sunduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda mevcut örneklemde ChatGPT kullanımının yalnızlıkla baş etme ya da sosyal ilişki kurma amacından çok, bilgiye ulaşma ve günlük işleri kolaylaştırma amacıyla gerçekleşmiş olması mümkündür.

Yalnızlık bulgusunun anlamlı çıkmamasının bir diğer olası açıklaması, yalnızlık ile problemli ChatGPT kullanımı arasındaki ilişkinin doğrudan değil, dolaylı bir yapıya sahip olmasıdır. Yalnızlık, sosyal destek algısı, sosyal kaçınma, depresif belirtiler, öz kontrol, kullanım motivasyonu ya da dijital teknolojiye yönelik tutum gibi değişkenler aracılığıyla problemli kullanımla ilişkili olabilir. Bu nedenle yalnızlık tek başına anlamlı bir değişken olarak görünmeyebilir. Mevcut araştırmanın bulgusu, yalnızlığın problemli ChatGPT kullanımı açısından tamamen önemsiz olduğunu değil; bu ilişkinin daha karmaşık, bağlamsal ve dolaylı biçimde ele alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ile problemli ChatGPT kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygularını fark etme, anlama, kabul etme ve uygun biçimde yönetme süreçlerinde yaşadığı zorlukları ifade etmektedir. Dijital araçların bazı bireyler tarafından olumsuz duygulardan kaçınmak, rahatlamak, dikkat dağıtmak ya da duygusal destek almak amacıyla kullanılabileceği bilinmektedir. Bu nedenle başlangıçta duygu düzenleme güçlüğü’nün problemli ChatGPT kullanımıyla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Ancak mevcut araştırmada bu ilişkinin anlamlı bulunmaması, ChatGPT kullanımının örneklemde ağırlıklı olarak duygusal baş etme amacıyla gerçekleşmemiş olabileceğini düşündürmektedir.

Liu ve Zhang (2024), ChatGPT gibi büyük dil modellerinin kullanıcılar için konuşma partneri, bilgi sağlayıcı ve destek aracı olarak işlev görebileceğini; ancak bu sistemlere aşırı güvenmenin bazı riskler doğurabileceğini belirtmektedir. Bu açıklama, ChatGPT'nin bazı bireyler için duygusal destek ya da rahatlama amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir. Ancak mevcut araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı ilişki göstermemesi, katılımcıların ChatGPT'yi yoğun biçimde duygusal düzenleme aracı olarak kullanmadığını düşündürülebilir. Başka bir ifadeyle, ChatGPT bazı kullanıcılar için duygusal destek sağlayabilse de mevcut örneklemde problemlili kullanımı temelinde duygu düzenleme güçlüğünden çok kullanım yoğunluğu ve sosyal kaçınma eğilimi yer alıyor olabilir.

Bu bulgu aynı zamanda problemlili ChatGPT kullanımının klasik dijital bağımlılık türlerinden farklı mekanizmalarla açıklanabileceğini düşündürmektedir. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ya da oyun bağımlılığı gibi alanlarda duygu düzenleme güçlüğü, yalnızlık ve sosyal kaygı gibi değişkenler daha belirgin biçimde öne çıkabilmektedir. Ancak ChatGPT'nin bilgi üretme, metin oluşturma, akademik destek sağlama, problem çözme ve üretkenliği artırma gibi işlevleri, kullanım motivasyonlarını daha farklı hâle getirmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı çıkmaması, ChatGPT kullanımının mevcut örneklemde duygusal kaçınma ya da duygusal rahatlama arayışından çok işlevsel ve araçsal amaçlara dayanmış olabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, günlük ChatGPT kullanım süresi arttıkça problemlili ChatGPT kullanım düzeyinin de anlamlı biçimde artmasıdır. Bu bulgu, kullanım yoğunluğunun problemlili kullanım açısından önemli bir gösterge olabileceğini düşündürmektedir. Maral vd. (2025), problemlili ChatGPT kullanımının yapay zekâ bağımlılığı, internet bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğu gibi farklı dijital bağımlılık türleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu; ayrıca psikolojik sıkıntı ve öz kontrol gibi değişkenlerin problemlili kullanım açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede günlük kullanım süresinin artması, bireyin ChatGPT kullanımını kontrol etmekte zorlanması, kullanımın alışkanlık hâline gelmesi ya da günlük işlevsellik üzerinde etkiler oluşturması bakımından risk göstergesi olabilir.

Bununla birlikte günlük kullanım süresi bulgusu yorumlanırken dikkatli olunmalıdır. ChatGPT'yi uzun süre kullanan her bireyin problemlili kullanım örüntüsüne sahip olduğu söylenemez. Özellikle öğrenciler, akademisyenler, yazarlar, içerik üreticileri, yazılım geliştiriciler ya da mesleki olarak metin üretimi yapan bireyler ChatGPT'yi uzun süre işlevsel amaçlarla kullanabilir. Bu nedenle kullanım süresi tek başına problemlili kullanım

ölçütü olarak değerlendirilmemelidir. Kullanımın problemli olup olmadığını belirlemek için kullanım üzerindeki kontrol düzeyi, kullanım nedeniyle sorumlulukların aksayıp aksamadığı, gerçek sosyal ilişkilerin etkilenip etkilenmediği ve bireyin psikolojik işlevselliğinde bozulma olup olmadığı birlikte değerlendirilmelidir. Bu yaklaşım, Ciudad-Fernández vd. (2025)'in ChatGPT kullanımını doğrudan bağımlılık olarak etiketleme konusunda yaptığı uyarılarla da uyumludur.

Araştırmada psikolojik değişkenlerin problemli ChatGPT kullanımını sınırlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, problemli ChatGPT kullanımının yalnızca sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme gücü gibi değişkenlerle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Bireylerin ChatGPT kullanım amaçları, akademik ihtiyaçları, mesleki gereksinimleri, bilgiye hızlı erişim isteği, teknolojiye yönelik ilgileri, yapay zekâya güven düzeyleri, öz kontrol becerileri ve dijital alışkanlıkları problemli kullanım üzerinde etkili olabilir. Zhang vd. (2024), yapay zekâ kullanımına ilişkin bağımlılık eğilimlerinin akademik öz yeterlik, akademik stres ve performans beklentileri gibi değişkenlerle ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Bu nedenle problemli ChatGPT kullanımının yalnızca klinik psikoloji değişkenleriyle değil, aynı zamanda akademik, bilişsel ve teknolojik değişkenlerle birlikte incelenmesi önemli görünmektedir.

Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, problemli ChatGPT kullanımının klasik dijital bağımlılık türleriyle tamamen aynı biçimde açıklanamayabileceği görülmektedir. Maral vd. (2025), problemli ChatGPT kullanımının dijital bağımlılık göstergeleriyle ilişkili olabileceğini belirtirken; Ciudad-Fernández vd. (2025), bu kullanımın doğrudan bağımlılık olarak etiketlenmesi konusunda dikkatli olunması gerektiğini vurgulamaktadır. Mevcut araştırmanın bulguları bu iki yaklaşım arasında dengeli bir değerlendirme yapılması gerektiğini göstermektedir. Bir yandan günlük kullanım süresi ve sosyal kaçınma ile ilişkili bulgular, ChatGPT kullanımında problemli örüntülerin ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Diğer yandan yalnızlık, sosyal kaygı toplam puanı ve duygu düzenleme gücü ile anlamlı ilişki bulunmaması, ChatGPT kullanımının doğrudan klinik düzeyde bir problem ya da bağımlılık örüntüsü olarak değerlendirilmemesi gerektiğini göstermektedir.

Bu bağlamda mevcut araştırma, problemli ChatGPT kullanımının aşırı patolojikleştirilmeden, ancak olası riskleri de göz ardı edilmeden ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. ChatGPT, birçok birey için eğitim, araştırma, yazma, öğrenme, planlama ve üretkenlik süreçlerinde işlevsel bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle yalnızca

kullanım sıklığının fazla olması ya da ChatGPT' ye sık başvurulması tek başına problemli kullanım anlamına gelmeyebilir. Problemli kullanımın değerlendirilmesinde kişinin kullanım üzerindeki kontrolü, kullanımın günlük sorumlulukları aksatıp aksatmadığı, gerçek sosyal ilişkilerin yerini alıp almadığı ve psikolojik işlevselliği olumsuz etkileyip etkilemediği dikkate alınmalıdır.

Araştırmanın bulguları klinik psikoloji açısından da bazı çıkarımlar sunmaktadır. Özellikle sosyal kaçınma eğilimi olan bireylerde ChatGPT kullanımının amacı ve işlevi daha dikkatli değerlendirilmelidir. Sosyal etkileşimlerden kaçınan bireylerin ChatGPT gibi yargılayıcı olmayan, sürekli erişilebilir ve kontrol edilebilir sistemlere daha fazla yönelmesi, kısa vadede rahatlatıcı olabilir. Ancak uzun vadede bu kullanım gerçek sosyal etkileşimlerin azalmasına, kaçınma davranışının pekişmesine ya da sosyal becerilerin kullanımının sınırlandırılmasına neden olabilir. Bu nedenle klinik değerlendirme süreçlerinde bireylerin dijital araç kullanım biçimlerinin, özellikle de yapay zekâ temelli sohbet sistemlerini hangi amaçlarla kullandıklarının sorgulanması önemli görünmektedir.

Bununla birlikte ChatGPT kullanımının her durumda olumsuz bir davranış olarak değerlendirilmemesi gerekir. Liu ve Zhang (2024), büyük dil modellerinin destekleyici ve bilgilendirici işlevler üstlenebileceğini belirtirken; Rahman ve Watanobe (2023), ChatGPT'nin eğitim ve araştırma alanında önemli fırsatlar sunduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla temel mesele ChatGPT'nin kullanılması değil, kullanımın bireyin sosyal, duygusal ve işlevsel alanlarında olumsuz sonuçlara yol açıp açmadığıdır. Bu nedenle sağlıklı ve bilinçli yapay zekâ kullanımı ile problemli kullanım arasındaki ayrımın netleştirilmesi önemlidir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak araştırmanın kolayda örnekleme yöntemiyle yürütülmüş olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Araştırmaya yalnızca gönüllü olarak katılan ve çevrim içi anket formuna erişimi olan bireyler dâhil edilmiştir. Bu nedenle elde edilen sonuçlar tüm yetişkin nüfusa genellenirken dikkatli olunmalıdır. İkinci olarak verilerin öz bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması, katılımcıların yanıtlarının sosyal beğenirlik eğiliminden ya da kendi kullanım davranışlarını doğru değerlendirememesi durumundan etkilenmiş olabileceğini düşündürmektedir. Üçüncü olarak araştırmanın kesitsel desende yürütülmesi, değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulmasına olanak vermemektedir. Bu nedenle sosyal kaçınmanın problemli ChatGPT kullanımını artırdığı ya da problemli ChatGPT kullanımının sosyal kaçınmayı artırdığı yönünde nedensel bir yorum yapmak mümkün değildir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, örnekleme cinsiyet dağılımının dengeli olmamasıdır. Örneklemin büyük bölümünün kadın katılımcılardan oluşması, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmaların yorumlanmasını sınırlandırabilir. Ayrıca araştırmada ChatGPT kullanım amaçları genel olarak değerlendirilmiş olsa da kullanım motivasyonlarının daha ayrıntılı biçimde ölçülmemiş olması önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Çünkü mevcut bulgular, ChatGPT kullanımının sosyal destek, akademik yardım, üretkenlik, eğlence, duygusal rahatlama ya da alışkanlık gibi farklı nedenlerle gerçekleşebileceğini düşündürmektedir. Kullanım motivasyonlarının daha ayrıntılı ölçülmesi, problemlili kullanımın hangi amaçlar doğrultusunda daha fazla ortaya çıktığını anlamaya katkı sağlayabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalarda problemlili ChatGPT kullanımının farklı yaş gruplarında, farklı eğitim düzeylerinde, klinik örneklemlerde ve daha geniş katılımcı gruplarıyla incelenmesi önerilmektedir. Özellikle sosyal kaçınma ile problemlili ChatGPT kullanımı arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı biçimde ele alınması önemlidir. Mevcut araştırmada sosyal kaygı toplam puanı anlamlı bulunmazken sosyal kaçınma alt boyutunun anlamlı bulunması, sosyal kaçınmanın problemlili ChatGPT kullanımı açısından daha özgül bir değişken olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda sosyal kaçınma, olumsuz değerlendirilme korkusu, dijital iletişim tercihi ve yüz yüze iletişimden kaçınma gibi değişkenlerin birlikte değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

Ayrıca ileride yapılacak çalışmalarda ChatGPT kullanım motivasyonlarının ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Bireylerin ChatGPT'yi akademik destek, bilgi edinme, iş üretkenliği, sosyal etkileşim, duygusal destek, eğlence, merak ya da alışkanlık nedeniyle kullanıp kullanmadığının belirlenmesi, problemlili kullanımın hangi motivasyonlarla daha fazla ilişkili olduğunu anlamaya katkı sağlayacaktır. Böylece problemlili ChatGPT kullanımını yalnızca kullanım süresi üzerinden değil, kullanımın psikolojik işlevi ve bağlamı üzerinden değerlendirmek mümkün olacaktır.

Boylamsal araştırmalar da bu alana önemli katkı sağlayabilir. Mevcut araştırma kesitsel desende yürütüldüğünden, ChatGPT kullanımının zaman içinde nasıl değiştiği ve problemlili kullanım örüntüsünün nasıl geliştiği belirlenememektedir. İleride yapılacak boylamsal çalışmalar, ChatGPT kullanımının sosyal kaçınma, yalnızlık, duygu düzenleme gücü ve psikolojik iyi oluş üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha net biçimde ortaya koyabilir. Bunun yanında nitel araştırmalar yoluyla bireylerin ChatGPT kullanım deneyimlerinin, bu

kullanıma yükledikleri anlamların ve ChatGPT'yi hangi durumlarda tercih ettiklerinin derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak mevcut araştırma, problemli ChatGPT kullanımının yalnızlık, sosyal kaygı toplam puanı ve duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığını; buna karşılık sosyal kaçınma ve günlük kullanım süresiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ChatGPT kullanımının klasik dijital bağımlılık türlerinden farklı motivasyonlar ve kullanım örüntüleriyle açıklanabileceğini düşündürmektedir. Problemli ChatGPT kullanımını anlamak için yalnızca genel psikolojik sıkıntı değişkenlerine değil, kullanımın amacı, süresi, bağlamı ve bireyin sosyal davranış örüntüleriyle ilişkisine odaklanmak gerekmektedir. Bu yönüyle araştırma, yapay zekâ temelli sohbet uygulamalarının ruh sağlığıyla ilişkisini anlamaya yönelik geliştirmekte olan alanyazına katkı sunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde problemli ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda problemli ChatGPT kullanımının sosyal kaygı toplam puanı, yalnızlık ve duygu düzenleme gücü ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür. Buna karşılık problemli ChatGPT kullanımı ile sosyal kaçınma arasında düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca günlük ChatGPT kullanım süresi arttıkça problemli ChatGPT kullanım düzeyinin de arttığı belirlenmiştir.

Bu sonuçlar, problemli ChatGPT kullanımının yalnızca genel sosyal kaygı, yalnızlık ya da duygu düzenleme gücü üzerinden açıklanamayacağını göstermektedir. Özellikle sosyal kaçınma ile elde edilen anlamlı ilişki, ChatGPT'nin bazı bireyler için daha kontrollü, güvenli ve yargılanma kaygısının daha az hissedildiği bir etkileşim alanı olarak algılanabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle problemli ChatGPT kullanımının değerlendirilmesinde bireyin sosyal etkileşimden kaçınma düzeyi, kullanım süresi ve kullanım motivasyonları birlikte ele alınmalıdır.

Elde edilen bulgular, ChatGPT kullanımının tek başına problemli bir davranış olarak değerlendirilmemesi gerektiğini de göstermektedir. ChatGPT günümüzde bilgi edinme, akademik destek alma, üretkenliği artırma, metin oluşturma ve günlük yaşamı kolaylaştırma gibi birçok işlevsel amaçla kullanılmaktadır. Bu nedenle kullanımın problemli olup olmadığını değerlendirmek için yalnızca kullanım sıklığına değil; kullanım üzerindeki kontrol düzeyine, kullanımın bireyin sorumluluklarını ve sosyal ilişkilerini etkileyip etkilemediğine, gerçek kişilerarası etkileşimlerin yerini alıp almadığına ve bireyin psikolojik işlevselliği üzerindeki sonuçlarına bakılması gerekmektedir.

Araştırmada psikolojik değişkenlerin problemli ChatGPT kullanımını sınırlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Bu durum, problemli ChatGPT kullanımının çok boyutlu bir yapı olabileceğine işaret etmektedir. Bireylerin ChatGPT'yi hangi amaçlarla kullandığı, kullanım süresi, teknolojiye yönelik tutumları, akademik ya da mesleki ihtiyaçları, sosyal destek algıları, öz kontrol düzeyleri ve dijital alışkanlıkları gibi farklı değişkenlerin de problemli kullanım üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle problemli ChatGPT kullanımının gelecekte daha kapsamlı modellerle incelenmesi önemlidir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, gelecekte yapılacak çalışmalarda problemli ChatGPT kullanımının daha geniş ve dengeli örneklerle incelenmesi

önerilmektedir. Özellikle cinsiyet dağılımının daha dengeli olduğu, farklı yaş gruplarının temsil edildiği ve farklı eğitim düzeylerinden katılımcıların yer aldığı araştırmalar yapılmalıdır. Ayrıca klinik örneklerle yürütülecek çalışmalar, problemli ChatGPT kullanımının sosyal kaygı, yalnızlık, duygu düzenleme güçlüğü, depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkisini daha ayrıntılı değerlendirme olanağı sağlayabilir.

Gelecek araştırmalarda sosyal kaçınma değişkenine özel önem verilmesi önerilmektedir. Mevcut araştırmada sosyal kaygı toplam puanı anlamlı bulunmazken sosyal kaçınma alt boyutunun anlamlı bulunması, bu değişkenin problemli ChatGPT kullanımı açısından daha özgül bir gösterge olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda sosyal kaçınmanın, olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal etkileşim kaygısının ve dijital iletişim tercihinin birlikte değerlendirilmesi faydalı olabilir.

Ayrıca ChatGPT kullanım motivasyonlarının ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Bireylerin ChatGPT'yi akademik destek, bilgi edinme, iş üretkenliği, sosyal etkileşim, duygusal destek, eğlence, merak ya da alışkanlık nedeniyle kullanıp kullanmadığının belirlenmesi, problemli kullanımın hangi motivasyonlarla daha fazla ilişkili olduğunu anlamaya katkı sağlayacaktır. Böylece problemli ChatGPT kullanımını yalnızca kullanım süresi üzerinden değil, kullanımın psikolojik işlevi üzerinden değerlendirmek mümkün olacaktır.

Araştırmanın kesitsel desende yürütülmüş olması nedeniyle değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Bu nedenle ileride yapılacak boylamsal çalışmalar, ChatGPT kullanımının zaman içindeki değişimini ve problemli kullanım örüntüsünün nasıl geliştiğini daha net biçimde ortaya koyabilir. Ayrıca nitel araştırmalar yoluyla bireylerin ChatGPT kullanım deneyimlerinin, bu kullanıma yükledikleri anlamların ve ChatGPT'yi hangi durumlarda tercih ettiklerinin derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Uygulama açısından değerlendirildiğinde, eğitim ve ruh sağlığı alanlarında ChatGPT kullanımına ilişkin farkındalık çalışmalarının yapılması önemli görülmektedir. Kullanıcıların ChatGPT'yi bilinçli, kontrollü ve işlevsel biçimde kullanmaları desteklenmelidir. Özellikle öğrenciler, genç yetişkinler ve yoğun akademik ya da mesleki amaçlarla ChatGPT kullanan bireyler için sağlıklı yapay zekâ kullanımı, dijital öz düzenleme ve kullanım sınırları hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında sosyal kaçınma eğilimi yüksek bireylerde ChatGPT kullanımının gerçek sosyal etkileşimlerin yerine geçip geçmediği dikkatle değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak bu çalışma, problemli ChatGPT kullanımının özellikle sosyal kaçınma ve kullanım yoğunluğu bağlamında ele alınmasının önemli olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, yapay zekâ temelli sohbet uygulamalarının bireylerin sosyal ve duygusal yaşantıları ile ilişkisini anlamaya yönelik gelişmekte olan alanyazına katkı sunmaktadır. Problemli ChatGPT kullanımının daha iyi anlaşılabilmesi için gelecekte yapılacak araştırmalarda kullanım motivasyonlarının, sosyal davranış örüntülerinin ve dijital teknoloji kullanım alışkanlıklarının birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir.



KAYNAKÇA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217 –237.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı* (DSM-5) (E. Koroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, C. A. ve Arnoult, L. H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness. *Social Cognition*, 3(1), 16-35.
- Ateş, B. (2014). *Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi* [Doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Bal, U. (2010). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları [Tıpta uzmanlık tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjarehed, J., Dilillo, D., Moore, T.M., Gumpert, C.H. ve Gratz, K.L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Calkins, S.D. (2010). Commentary: conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95.
- Ciudad-Fernández, V., von Hammerstein, C. ve Billieux, J. (2025). People are not becoming “Alholic”: Questioning the “ChatGPT addiction” construct. *Addictive Behaviors*, 166, 108325.
- Corey, G. (2011). Existential therapy. In S. Dobrin (Ed.), *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (pp. 136–169). Thomson Brooks/Cole.
- Çelik, A. ve Kaya, M. (2018). Kişilik özellikleri ile empati arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(2), 45-58.

- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Duy, B. (2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.
- Ernst, P. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: psychological perspectives on loneliness. *Applied And Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 1-49). Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29(1), 199-212.

- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- Köroğlu, E. (2010). *Psikiyatri temel kitabı* (2. baskı). HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E., Güleç, C. ve Şenol, S. (2007). *Psikiyatri Temel Kitabı*. HYB Yayınları.
- Kulaksızoğlu, I. B., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç, İ. ve Yazıcı, O. (Ed.). (2009). *Psikiyatri*. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Basım ve Yayınevi.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social anxiety. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.
- Liu, X. Q. ve Zhang, Z. R. (2024). Potential use of large language models for mitigating students' problematic social media use: ChatGPT as an example. *World Journal of Psychiatry*, 14(3), 334–341.
- Maral, S., Naycı, N., Bilmez, H., Erdemir, E. İ. ve Satıcı, S. A. (2025). Problematic ChatGPT use scale: AI-human collaboration or unraveling the dark side of ChatGPT. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–27.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.
- Özakkaş, H. (2013). *Psikoterapi kuramları ve psikoterapi teknikleri*. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özdikmenli Demir, G. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4 (1), 101-123.
- Paktin, A. (2024). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Peplau, L. A., ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (ss. 1–18). Wiley.
- Rahman, M. M. ve Watanobe, Y. (2023). ChatGPT for education and research: Opportunities, threats, and strategies. *Applied Sciences*, 13(9), 5783.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290 –294.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (H. Erbil, Çev.). Ekin Yayınları.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Sadock, B. J. ve Sadock, V. A. (2022). *Kaplan ve Sadock's comprehensive textbook of psychiatry* (A. Bozkurt ve E. Dalbudak, Çev.). Güneş Tıp Kitabevleri.
- Sayın, A. (2007). Sosyal anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 3-10.
- Sermat, V. (1978). Sources of loneliness. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death*, 2(4), 271–276.
- Skjuve, M., Brandtzaeg, P. B. ve Følstad, A. (2024). Why do people use ChatGPT? Exploring user motivations for generative conversational AI. *First Monday*, 29(1).
- Sønderby, L. C. ve Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.
- Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3), 1059-1069.
- Thompson, R. A. ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1): 163-182.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247–253.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). *Emotion Regulation and Psychopathology*. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology* (ss. 13–37). Guilford Press.

- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yankouskaya, A., Liebherr, M. ve Ali, R. (2025). Can ChatGPT be addictive? A call to examine the shift from support to dependence in AI conversational large language models. *Human-Centric Intelligent Systems*, 5(1), 77-89.
- Yesarioğlu, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yiğit, İ. ve Güzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503–1511.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (ss. 379–406). Wiley.
- Zhang, S., Zhao, X., Zhou, T. ve Kim, J. H. (2024). Do you have AI dependency? The roles of academic self-efficacy, academic stress, and performance expectations on problematic AI usage behavior. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 21(1), 34.

EKLER

EK-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Çalışma, Gülşah DİLSİZ tarafından, Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde problemlili ChatGPT kullanımı ile sosyal kaygı, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Anketin tamamlanması yaklaşık 10–15 dakika sürmektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve yalnızca 18 yaş ve üzeri bireyler çalışmaya katılabilmektedir.

Araştırma kapsamında sizden kimliğinizi belirleyici herhangi bir bilgi (ad, soyad, T.C. kimlik numarası, e-posta vb.) talep edilmemektedir.

Toplanan veriler gizlilik ilkesi doğrultusunda saklanacak olup yalnızca bilimsel ve akademik amaçlarla kullanılacaktır.

Anket soruları genel olarak kişisel rahatsızlık verici nitelikte değildir. Ancak katılım sürecinde kendinizi rahatsız hissetmeniz durumunda, herhangi bir gerekçe göstermeksizin anketi sonlandırma hakkına sahipsiniz. Bu durum sizin için hiçbir olumsuz sonuç doğurmayacaktır.

Araştırmadan elde edilecek verilerin doğru ve anlamlı şekilde değerlendirilebilmesi için soruları samimi ve eksiksiz yanıtlamanız önemlidir.

ONAM BEYANI

☐ Yukarıdaki açıklamaları okudum ve anladım.

☐ Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

EK-2: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: _____

2. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Belirtmek istemiyorum ☐ Diğer: _____

3. Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

4. Medeni Durumunuz:

☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış/Ayrı ☐ Eşi vefat etmiş

5. Çalışma Durumunuz:

☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor

6. Kiminle yaşıyorsunuz?

☐ Yalnız ☐ Aile ile ☐ Partner/Eş ile ☐ Ev arkadaşı ile

7. Günlük ortalama internet kullanım süreniz: _____

8. ChatGPT'yi ne kadar süredir kullanıyorsunuz?

☐ 1–3 ay ☐ 4–6 ay ☐ 6–12 ay ☐ 1 yıldan fazla

9. Günlük ortalama ChatGPT kullanım süreniz:

☐ 0–30 dk ☐ 30–60 dk ☐ 1–3 saat ☐ 3 saat+

10. ChatGPT'yi en çok hangi amaçla kullanırsınız?

☐ Eğitim ☐ İş ☐ Sohbet/Yalnızlık giderme ☐ Tavsiye alma

11. ChatGPT'yi daha çok hangi durumlarda kullanırsınız?

☐ Yalnız hissettiğimde ☐ Kaygılı hissettiğimde ☐ Stresli olduğumda ☐ Canım sıkıldığında

EK-3: Problemlı ChatGPT Kullanımı Ölçeği

Lütfen maddeleri yanıtlarken kendi ChatGPT kullanım alışkanlıklarınızı dikkate alınız.				
Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Başlangıçta böyle bir niyetim olmasa da kendimi sık sık ChatGPT' yi açarken buluyorum.	1	2	3	4
2.ChatGPT'ye erişemediğimde kaygı ya da huzursuzluk hissediyorum.	1	2	3	4
3.ChatGPT kullanımımı azaltmayı denedim ancak başarılı olamadım.	1	2	3	4
4.ChatGPT kullanımı nedeniyle daha önce keyif aldığım etkinliklere ilgimi kaybettim.	1	2	3	4
5.ChatGPT kullanımı, gerekli işleri ertelememe ve oyalanmama neden oluyor.	1	2	3	4
6.Sorunlara yol açmasına rağmen ChatGPT 'ye aşırı zaman ayırıyorum.	1	2	3	4
7.ChatGPT'yi aşırı kullanmam nedeniyle uykusuz kalıyorum.	1	2	3	4
8.ChatGPT ile ne kadar vakit geçirdiğimi ailemden, arkadaşlarımdan veya terapistimden gizledim.	1	2	3	4
9.Kendimi çaresiz veya kaygılı hissettiğimde bu duygularla başa çıkmak için ChatGPT' ye yöneliyorum.	1	2	3	4

EK-4: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Puanlama:

Kaygı: 1 = Yok ya da çok hafif, 2 = Hafif, 3 = Orta derecede, 4 = Şiddetli

Kaçınma: 1 = Kaçınma yok ya da çok ender, 2 = Zaman zaman kaçınırım, 3 = Çoğunlukla kaçınırım, 4 = Her zaman kaçınırım

No	Durum	Kaygı Puanı	Kaçınma Puanı
1	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		
2	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		
3	Dikkatleri üzerinde toplamak		
4	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		
5	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		
6	Başkaları içerideyken bir odaya girmek		
7	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		
8	Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		
9	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğunu ifade etmek		
10	Gözlendiği sırada çalışmak		
11	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		
12	Bir eğlenceye gitmek		
13	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		
14	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		
15	Gözlendiği sırada yazı yazmak		
16	Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak		
17	Umumi yerlerde yemek yemek		
18	Evde misafir ağırlamak		
19	Küçük bir grup faaliyetine katılmak		
20	Umumi yerlerde bir şeyler içmek		
21	Umumi telefonları kullanmak		
22	Yabancılarla konuşmak		
23	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		
24	Umumi tuvalette idrar yapmak		

EK-5: UCLA Yalnızlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan durumu ne sıklıkta yaşadığınızı belirleyiniz. Size uygun olan seçeneğe “X” işareti koyunuz.

No	Sorular	Ben bu durumu HİÇ yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN yaşarım	Ben bu durumu BAZEN yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2	Arkadaşım yok.				
3	Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
4	Kendimi tek başıyımışım gibi hissetmiyorum.				
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.				
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.				
9	Dışa dönük bir insanım.				
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.				
11	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.				
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18	Çevremde insanlar var ama benimle değil.				
19	Konuşabileceğim insanlar var.				
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

EK-6: Duygu Düzenleme Güçlüğü     -Kısa Form

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli      üzerinden değerlendiriniz. Size uygun olan seçeneğe “X” işareti koyunuz.

No	İfadeler	Hemen hemen hi� (%0–%10)	Bazen (%11– %35)	Yakla�ık yarı yarıya (%36– %65)	�o�u zaman (%66– %90)	Hemen hemen her zaman (%91–%100)
1	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2	Ne hissetti�im konusunda karma�a ya�arım.					
3	Kendimi k�t� hissetti�imde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4	Kendimi k�t� hissetti�imde kontrolden �ıkarım.					
5	Kendimi k�t� hissetti�imde uzun s�re b�yle kalaca�ına inanırım.					
6	Kendimi k�t� hissetmenin yo�un depresif duyguyla sonu�lanaca�ına inanırım.					
7	Kendimi k�t� hissederken ba�ka �eylere odaklanmakta zorlanırım.					
8	Kendimi k�t� hissederken kontrolden �ıktı�ım korkusu ya�arım.					
9	Kendimi k�t� hissetti�imde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10	Kendimi k�t� hissetti�imde zayıf biri oldu�um duygusuna kapılırım.					
11	Kendimi k�t� hissetti�imde davranı�larımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12	Kendimi k�t� hissetti�imde daha iyi hissetmem i�in yapabilece�im hi�bir �ey olmadı�ına inanırım.					
13	Kendimi k�t� hissetti�imde b�yle hissetti�im i�in kendimden rahatsız olurum.					
14	Kendimi k�t� hissetti�imde kendimle ilgili olarak �ok fazla endi�elenmeye ba�larım.					
15	Kendimi k�t� hissetti�imde ba�ka bir �ey d���nmekte zorlanırım.					
16	Kendimi k�t� hissetti�imde duygularım dayanılmaz olur.					

ÖZ GEÇMİŞ

Gülşah DİLSİZ, lisans eğitimini Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tamamlamıştır. 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başlamıştır. 2024 yılından itibaren Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde psikolog olarak görev yapmaktadır.

