



**T.C.  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ANNELERİNDE  
COVID-19 KAYGISI VE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE DİJİTAL DUYGU  
BULAŞMASI İLE SOSYAL MEDYA  
KULLANIMININ ROLÜ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Ayşenur KANAT AYDIN**

**BURSA – 2022**





**T.C.  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ANNELERİNDE  
COVID-19 KAYGISI İLE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE DİJİTAL DUYGU  
BULAŞMASI İLE SOSYAL AĞ  
KULLANMININ ROLÜ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Ayşenur KANAT AYDIN**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Leman Pınar TOSUN**

**BURSA – 2022**

**T. C.**  
**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı'nda 701745016 numaralı Ayşenur KANAT AYDIN'ın hazırladığı “İlkokul Öğrencilerinin Annelerinde COVID-19 Kaygısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Dijital Duygu Bulaşması ile Sosyal Ağ Kullanımının Rolü” başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili savunma sınavı, 06/07/2022 günü 9:00-10:00 saatleri arasında yapılmıştır. Alınan cevaplar sonunda adayın başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Üye  
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)  
Prof. Dr. Leman Pınar TOSUN  
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ahu ÖZTÜRK  
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi KAŞDARMA  
Erzurum Teknik Üniversitesi

## Yemin Metni

Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak sunduğum “İlkokul Öğrencilerinin Annelerinde COVID-19 Kaygısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki ilişki ve bu ilişkide Dijital Duygu Bulaşması ile Sosyal Ağ Kullanımının Rolü” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

16/06/2022

Adı Soyadı: Ayşenur KANAT AYDIN

Öğrenci No:701745016

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Sosyal Psikoloji Programı

**Tezin Türü:**  Yüksek Lisans /  Doktora /  Sanatta Yeterlilik

## ÖZET

Yazar adı soyadı	Ayşenur KANAT AYDIN
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim dalı	Psikoloji Anabilim Dalı
Bilim dalı	Psikoloji Anabilim Dalı
Tezin niteliği	Yüksek Lisans
Mezuniyet tarihi	06/07/2022
Tez danışmanı	Prof. Dr. Leman Pınar TOSUN

### İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ANNELERİNDE COVID-19 KAYGISI VE EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA KULLANIM BİÇİMLERİ ile DİJİTAL DUYGU BULAŞMASININ ROLÜ

2020 yılında dünyayı saran COVID-19 salgını, tüm dünyada sosyal ve ekonomik çalkantılar doğurmuş ve bunların çocuklu aileleri olumsuz etkilemiştir. Salgından korunmak için zaman zaman çocukların okulları, ebeveynlerin işleri bir süre uzaktan sürdürülmüş; alınan önlemlerin hafiflediği dönemlerde bile belirsizliklerin verdiği kaygı ve sıkıntılar devam etmiş, işsizlik, aylık gelirden azalma gibi pek çok sorun yaşanmıştır. Bu olumsuz koşulların ebeveyn tükenmişliğinde artışa yol açabileceği ihtimali düşünülerek bu çalışmada COVID-19 salgınına ilişkin kaygılar ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. COVID-19 salgını sırasında özellikle insanlar arasında fiziksel teması azaltmaya yönelik sıkı tedbirler alındığı dönemlerde insanlar haberleşmek ve bazı psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyaya eskisinden daha çok yönelmiştir. Mevcut çalışmada sosyal medya kullanımı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkinin, kullanım özelliklerine bağlı olarak nasıl değiştiği ve sosyal medyanın işlevsel ve işlevsiz kullanımının etkisini artırmada dijital duygu bulaşmasının rolü incelenmiştir. Çalışmada en az bir ilkökul öğrencisi çocuğu olan 445 anneden anket verisi toplanmıştır. Sosyal medyayı sosyal destek almak, kendisini olumlamak ve aşağı yönde karşılaştırmalar yapmak, duygu düzenlemek ve eğlenmek için kullanmak ebeveyn tükenmişliğini azaltan işlevsel kullanım biçimleri olarak; yukarı yönde karşılaştırmalar için ve sahte bilgileri tüketmek için kullanmak ise işlevsiz kullanım biçimleri olduğu kabul edilmiş ve işlevsel kullanımın ebeveynlik tükenmişliğini azaltıp işlevsiz kullanımın artıracağı hipotezi sınamıştır. Ayrıca katılımcıların sosyal medyayı işlevsel ve işlevsiz kullanım biçimlerinin ebeveyn tükenmişliğine etkisinin, dijital ortamda üzüntü, korku-öfke ve mutluluk duygularının bulaşmasına ne düzeyde yatkın olduklarına bağlı olarak değişim gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuç olarak COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliğini arttırdığını; sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının ise bu ilişkiyi hafiflettiği görülmüştür. Dijital korku-öfke bulaşmasına yatkın olanlarda, sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının söz konusu ilişkiyi hafifletici etkisinin görülmediği gözlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** COVID-19 kaygısı, dijital duygu bulaşmasına yatkınlık, ebeveyn tükenmişliği, sosyal medya kullanım biçimleri

## ABSTRACT

Name & surname	Ayşenur KANAT AYDIN
University	Bursa Uludağ University
Institute	Institute of Social Sciences
Field	Psychology
Subfield	Social Psychology
Degree awarded	Master
Date of degree awarded	06/07/2022
Supervisor	Prof. Leman Pınar TOSUN

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN COVID-19 ANXIETY AND PARENTAL BURNOUT IN MOTHERS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS AND THE ROLE OF SOCIAL MEDIA USE AND SUSCEPTIBILITY TO DIGITAL EMOTION CONTAGION IN THIS RELATIONSHIP**

*The COVID-19 pandemics surrounding the globe in 2020 led to social and economic turmoil, and this turmoil had detrimental effects on families with children. Sometimes, children have been obliged to have distant education, and parents have been obliged to work from home as a disease prevention measure. Even when the prevention measures have been lightened, the feeling of anxiety and stress stemming from uncertainties have continued, and many problems, such as unemployment and decreases in income, have been faced. Assuming that these negative conditions might lead to an increase in parental burnout, in the current study, the relationship between the COVID-19 anxiety and parental burnout was examined. During the COVID-19 epidemic, especially during the periods when strict measures were taken to reduce physical contact between people, people turned to social media more than before to communicate and to meet some of their psycho-social needs. In the current study, how the relationship between social media use and parental burnout changed depending on the usage characteristics, and the role of digital emotion contagion in increasing the effect of functional and dysfunctional use of social media has been examined. Survey data was collected from 445 mothers having at least one school-aged child. Using social media for receiving social support, for self-affirmation, for downward comparisons, for emotion regulation parental burnout and for having fun, were considered as functional media use and expected to reduce reduce parental burnout; whereas using it for upward comparisons and for consuming fake news were accepted as dysfunctional and expected to increase parental burnout. Additionally, the role of participants' levels of susceptibility to digital contagion of the emotions of sadness, fear/anger and happiness on the relationship between functional and dysfunctional use of social media and parental burnout were examined.*

**Keywords:** *COVID-19 anxiety, parental burnout, social media usage, susceptibility to digital emotion contagion.*

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans yaptığım süreçte yanımda olan kıymetli insanlara destekleri için içten teşekkürlerimi sunmak isterim. Öncelikle her adımda yanımda olan, bana yol gösteren, bilgisi ve emeği ile yolumu aydınlatan kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Leman Pınar TOSUN'a çok teşekkür ederim. Tez jürimde yer almayı kabul ederek değerli görüş ve önerileriyle ufkumu açan Dr. Öğr. Üyesi Ahu ÖZTÜRK'e ve Dr. Öğr. Üyesi Ezgi KAŞDARMA'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olup benim için işleri hep kolaylaştıran annem Nuriye KANAT'a ve eğitim hayatımın her aşamasında yanımda olarak bu günlere gelmemi sağlayan babam Nurettin KANAT'a gösterdikleri sevgi, ilgi ve emek için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Her zaman yanımda olan sevgili kardeşim Mehmet Emre KANAT'a bu süreçte bana verdiği destek için minnettarım. Hayatımın her alanında desteğini derinden hissettiğim yol arkadaşım Ahmet Alper AYDIN'a, sorumluluklarımı üzerimden alarak benim için hayatı kolaylaştırdığı, kendi tezini yazdığı sırada benim tezimi de okuyup tavsiyeler verdiği ve yaşamı güzelleştirdiği için çok teşekkür ederim.

Son olarak bu çalışmaya katılarak bilime ufak da olsa bir katkı verebilme şansını bana veren değerli annelere çok teşekkür ederim.

Ayşenur Kanat Aydın



## İÇİNDEKİLER

<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ.....	2
1.1.1. Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramı.....	5
1.1.2. Ebeveyn Tükenmişliği için Riskler ve Kaynaklar.....	6
1.1.3. Ebeveyn Tükenmişliği'nin Sonuçları.....	11
1.2. COVID-19 SALGININA İLİŞKİN KAYGILAR.....	12
<b>2. COVID-19 SALGINI SIRASINDA SOSYAL MEDYA KULLANIMI</b> .....	<b>15</b>
2.1. İŞLEVSEL SOSYAL MEDYA KULLANIM BİÇİMLERİ.....	15
2.1.1. Sosyal Destek Arayışı.....	16
2.1.2. Kendini Olumlama.....	17
2.1.3. Aşağı Yönde Karşılaştırma.....	19
2.1.4. Eğlenme-Mizah.....	20
2.1.1. Bilişsel Yeniden Dğerlendirme.....	21
2.2. İŞLEVSİZ SOSYAL MEDYA KULLANIM BİÇİMLERİ.....	22
2.2.1. Sahte Bilgiye Maruz Kalma.....	22
2.2.2. Yukarı Yönde Karşılaştırma.....	23
2.3. DİJİTAL DUYGU BULAŞMASI.....	24
2.4. ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLERİ.....	28
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>32</b>
3.1. ÖRNEKLEM.....	32
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	36
3.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği.....	36
3.2.3. COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeği.....	37
3.2.4. Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği.....	38
3.2.5. Sosyal Medya Kullanım Biçimleri Ölçeği.....	39
3.3. İŞLEM.....	41
3.4. VERİLERİN ANALİZE HAZIRLANMASI.....	41
3.5. VERİ ANALİZİ.....	42
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>44</b>
4.1. BAŞLANGIÇ ANALİZLERİ.....	44
4.2. COVID-19 SALGINI SIRASINDAKİ FİNANSAL KAYGILARIN EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	48

4.3. SOSYAL MEDYAYI İŞLEVSEL BİÇİMDE KULLANIMIN DÜZENLEYİCİ ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER.....	49
4.1. SOSYAL MEDYAYI İŞLEVSEL KULLANIMIN VE DİJİTAL DUYGU BULAŞMASININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ.....	56
4.2. İŞLEVSİZ SOSYAL MEDYA KULLANIM SIKLIĞININ DÜZENLEYİCİ ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER.....	60
4.3. SOSYAL MEDYAYI İŞLEVSİZ KULLANIMIN VE DİJİTAL DUYGU BULAŞMASININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ.....	64
<b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....</b>	<b>65</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>74</b>
<b>EK 1: Gönüllü Katılım Formu.....</b>	<b>87</b>
<b>EK 2: Demografik Bilgi Formu.....</b>	<b>88</b>
<b>EK 3: Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği.....</b>	<b>90</b>
<b>EK 4: COVID-19 Salgını ile İlgili Kaygılar Ölçeği.....</b>	<b>92</b>
<b>EK 5: Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği.....</b>	<b>94</b>
<b>EK 6: Sosyal Medya Kullanım Biçimleri Ölçeği.....</b>	<b>95</b>
<b>EK 7: Sosyal Medya Kullanım Özellikleri Ölçeğine İlişkin Ayrıntılar.....</b>	<b>98</b>
<b>EK 8: COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği'nin Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....</b>	<b>101</b>
<b>EK 9: Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği'nin Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....</b>	<b>106</b>
<b>Ek 10. Sosyal Medya Kullanım Özellikleri Ölçeği'nin Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....</b>	<b>111</b>
<b>Ek 11. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun vermiş olduğu Etik Kurul Onayı.....</b>	<b>118</b>
<b>Ek 12. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün Anket ve Araştırma İznine dair 11.11.2021 tarihli valilik oluru.....</b>	<b>119</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri .....	33
Tablo 2. Katılımcıların kendilerinin ve/veya eşlerinin COVID-19 salgını sırasında iş yaşamında yaşadıkları değişimler.....	34
Tablo 3. Katılımcıların çeşitli sosyal medya araçlarını kullanım sıklıkları ve yüzdeleri	35
Tablo 4. Araştırmada kullanılan ölçeklerin boyutları arasındaki korelasyonlar .....	45
Tablo 5. COVID-19 salgını sırasındaki kaygıların ETÖ'nün toplam puanı ve dört boyutu üzerindeki etkisini gösteren regresyon analizi tablosu.....	48
Tablo 6. İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların ETÖ'nün toplam puanı ve dört boyutu üzerindeki etkilerinde işlevsel sosyal medya kullanım sıklığının düzenleyici rolü .....	50
Tablo 7. COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların, sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanımın, dijital korku bulaşmasına yatkınlığın ve bu değişkenlerin etkileşimlerinin ebeveyn tükenmişliğini üzerindeki etkileri .....	57
Tablo 8. Finansal kaygıların ETÖ'nün toplam puanı ve dört boyutu üzerindeki etkilerinde işlevsiz sosyal medya kullanım sıklığının düzenleyici rolü.....	61
Tablo 9. Ölçek maddelerinin (11 madde) faktör yükleri ve açıkladıkları varyans yüzdeleri.....	102
Tablo 10. Yapısal eşitlik modellemelerinde uyum indekslerinin kabul kriterleri .....	102
Tablo 11. Ölçek maddelerinin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış $\beta$ katsayıları, hata ve C.R değerleri.....	103
Tablo 12. COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeğinin boyutlarının yol katsayıları .....	105
Tablo 13. Dijital duygu bulaşması ölçek maddelerinin faktör yükleri ve faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri.....	107
Tablo 14. Ölçek maddelerinin standart ve standart olmayan $\beta$ katsayıları, hata ve C.R değerleri.....	108
Tablo 15. Faktörlerin standart ve standart olmayan $\beta$ katsayıları, hata ve C.R değerleri .....	109
Tablo 16. Sosyal medya kullanım özellikleri ölçeğinin maddelerinin faktör yükleri ve faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri.....	112
Tablo 17. SMKBÖ maddelerinin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış $\beta$ katsayıları, hata ve C.R değerleri.....	114
Tablo 18. SMKBÖ'nin İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda oluşan $\beta$ katsayıları Hata ve p değerleri.....	116

## ŞEKİLLER

Şekil 1. Riskler ve kaynaklar arasındaki denge kuramının şematik gösterimi.....	6
Şekil 2. Çalışmanın modeli .....	31
Şekil 3. COVID-19'a ilişkin finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımın düzenleyici rolüne ilişkin test edilen model.....	50
Şekil 4. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım puanlarına göre finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisi.....	51
Şekil 5. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ'nün duygusal tükenme puanları üzerindeki etkisi.....	52
Şekil 6. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ'nün Bıkkınlık Duyguları boyutu üzerindeki etkisi .....	54
Şekil 7. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ'nün Duygusal Uzaklaşma Boyutu üzerindeki etkisi .....	55
Şekil 8. COVID-19'a ilişkin finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımın düzenleyici rolüne ilişkin test edilen model.....	57
Şekil 9. Dijital korku bulaşmasına yatkınlık, işlevsel sosyal medya kullanım sıklığı ve finansal kaygılara göre ebeveyn tükenmişliği puanları .....	59
Şekil 10. COVID-19'a ilişkin finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımın düzenleyici rolüne ilişkin test edilen model.....	61
Şekil 11. Sosyal medyayı işlevsiz biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisi.....	63
Şekil 12. COVID-19 Salgını Sırasındaki Kaygılar Ölçeğinin 1. Düzey faktör analizi sonucunda oluşan standardize yol katsayıları .....	104
Şekil 13. COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği'nin 2. düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucu standartlaştırılmış yol katsayıları.....	105
Şekil 14. Dijital duygu bulaşması ölçeğinin yol diyagramı ve standart yol katsayıları	108
Şekil 15 Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği'nin 2. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol Diyagramı.....	110
Şekil 16. Sosyal medya kullanım özellikleri ölçeğinin yamaç birikinti grafiği .....	111
Şekil 17. Sosyal medya kullanım özellikleri ölçeğinin standartlaştırılmış yol katsayıları ve yol diyagramı .....	115
Şekil 18. SMKBO'nin İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi yol diyagramı ve standart yol katsayılar .....	117

## KISALTMALAR

**ETÖ:** Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği

**DDBÖ:** Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği

**CSYKÖ:** COVID-19 Salgınına ilişkin Kaygılar Ölçeği

**SMKBÖ:** Sosyal Medya Kullanım Biçimleri Ölçeği

**Ort:** Ortalama

**SS:** Standart sapma

**Min:** Minimum

**Maks:** Maksimum

# 1. GİRİŞ

2019 yılının sonunda ortaya çıkan COVID-19 virüsü, 2022 yılı Haziran ayı itibariyle beş yüz milyonun üzerinde insana bulaşıp altı milyondan fazla insanın ölümüne yol açmıştır (WHO, 2022). Türkiye’de 2020 yılının Mart ayında ilk vaka tespit edilmiş; ardından virüs hızla yayılmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021). Hem virüs hem de zaman zaman virüsten korunmak için alınan önlemler, bireylerin günlük yaşantılarını sekteye uğratmış ve bu durum başta kaygı ve depresyon olmak üzere pek çok psikolojik sorunda görülen artış ile ilişkilendirilmiştir (Gao vd., 2020: 5-6; Özdin ve Bayrak Özdin, 2020: 506). COVID-19 salgını sırasında çocukların eğitim süreci ebeveynlerin iş yaşamındaki değişimler, ekonomik sorunlar ve sağlığa ilişkin endişeler ebeveynleri psikolojik olarak kırılgan bir grup haline getirmektedir. Özellikle COVID-19 salgınının ortaya çıkardığı finansal kaygılar ebeveynlerin ebeveynlik yüklerini arttırırken virüsün kontrol altında tutulabilmesi için alınan tedbirler de ebeveynlerin sosyal destek ve çocuk bakım yardımı gibi kaynaklarının azalmasına yol açabilir. Dolayısıyla COVID-19 salgınının ebeveynlerin tükenmişlik yaşama riskini arttırdığı söylenebilir.

COVID-19 virüsünün yayılmaması için tedbirler dolayısıyla, bireyler daha önce çevrimdışı gerçekleştirdikleri pek çok gündelik yaşam aktivitesini çevrimdışı gerçekleştiremez olmuş ve çevrimiçi aktivitelere yönelmiştir. Bu süreçte hem bilgi ihtiyacını hem de bazı psikolojik ve sosyal ihtiyaçları karşılamaya yönelik etkinlikler için sosyal medya kullanımı da artmıştır. Bir yandan sosyal medya platformları COVID-19 salgınına yönelik bilgilerin kolay ve hızlı paylaşılabilirdiği mecralardır. Diğer bir yandan sosyal medya yüz yüze iletişime benzer şekilde bireylerin sosyal destek alabileceği (Chung vd., 2015), sosyal kıyaslamalar yaparak kendini değerlendirme veya kendini yüceltme gibi ihtiyaçlarını karşılayabileceği (Johnson ve Knobloch-Westerwick, 2014), kendini olumlayabileceği (Toma ve Hancock, 2013), bilişsel yeniden değerlendirme yapabileceği (Wang vd., 2018) ve eğlenebileceği (Cauberghe vd., 2021) bir ortamdır. Sosyal medya bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde işlevsel kullanılabilirdiği gibi, bazen işlevsiz olarak da kullanılabilir. Örneğin sosyal medyayı bilgi edinmek için kullananlar, sosyal medyada hızlı ve kontrolsüz yapılan sahte bilgilere maruz kalarak yanlış bilgilenebilmektedir (Chadwick ve Vaccari, 2019). Sosyal

ve psikolojik bazı ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyayı kullananlar, yukarı yönde sosyal karşılaştırma gibi bazı sosyal psikolojik süreçlerin işlemesiyle tam tersine kendileri hakkında hatalı düşüncelere ve olumsuz duygulara kapılabilmektedirler (Chou ve Edge, 2012; Ellison ve ark., 2006). Pek çok ebeveyn, sosyal medya kullanicısıdır ve mevcut tez; ebeveynlerin sosyal medya kullanimlarının, bazı ebeveynlik süreçlerini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceği varsayımından hareketle hazırlanmıştır. Spesifik olarak mevcut tezde, COVID-19 salgınına bağlı olarak ebeveynlerin yaşadıkları çeşitli kaygıların, onların ebeveynlik tükenmişliğini artırabileceği ancak bu artışın, sosyal medyayı işlevsel kullanabilenlerde düşük, sosyal medyayı işlevsel kullanamayanlarda ise yüksek olacağı iddia edilmiş ve bu iddiayı sınamaya yönelik bir görgül araştırma yapılmıştır. Öncelikle, sosyal medyanın hangi amaçlarla kullanımının işlevsel kullanım, hangi başka amaçlarla kullanımının ise işlevsel olmayan kullanım olarak tanımlanabileceğini belirlemek için sosyal medya kullanım davranışlarına yönelik literatür incelenmiştir. İşlevsel veya işlevsel olmayan kullanimların hangileri olduğu literatürden hareketle belirlendikten sonra, bu kullanım biçimlerinin ebeveynlerin COVID-19 kaygısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki düzenleyici rolünü incelemek üzere, ebeveynlerden veri toplanmıştır. Sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan psiko-sosyal etkiler, bireylerin sosyal medyada yayılan mesajlardaki duygulardan etkilenmeye ne denli eğilim gösterdiklerine göre değişebilir. Bireylerin çevresindekilerin duygularından etkilenerek benzer duyguları hissetmeleri “duygu bulaşması” olarak adlandırılmaktadır. Duygu bulaşması, sosyal medya üzerinde gerçekleştiğinde ise “dijital duygu bulaşması” denilmektedir. Kişilerin dijital duygu bulaşmasına yatkınlıkları farklı düzeylerde olabilir. Mevcut çalışmada, ebeveynlerin sosyal medyayı işlevsel ve işlevsiz kullanimların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkilerinin, dijital duygu bulaşmasına yatkınlık düzeylerine göre değişip değişmediği de incelenmiştir.

### 1.1. EBEVEYN TüKENMİşLİĞİ

Tükenmişlik kavramı bilimsel olarak ilk defa Freudenberger (1974, 159-160)’in Staff Burn-out isimli makalesinde ele alınmıştır. Freudenberger (1974), gönüllü çalışma ortamında bireylerin kendilerini o işe adayıp uzun süre ve yoğun şekilde çalışması neticesinde tükenerek çalışamaz duruma geldiklerin gözlemlemiş ve bu olguyu “tükenmişlik” olarak isimlendirmiştir. Yazar, anılan çalışmasında tükenmişliğin bitkinlik,

uykusuzluk, baş ağrısı gibi fiziksel; öfke kontrol sorunları, kendine aşırı güven, risk alma, depresif hissetme gibi duygusal ve davranışsal belirtileri ile tükenmişlik arasındaki ilişkileri ortaya koymuştur.

Sonrasında Maslach (1976), iş tükenmişliği alanında çalışmalar yapmış ve iş tükenmişliğinin doğası itibariyle insanlarla iletişim halinde olmayı gerektiren mesleklerde yaygın olduğunu ifade etmiştir. Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği üç boyutta incelemişlerdir. İlk boyut olan duygusal tükenme bireyin işinden dolayı aşırı zorlanmasını ve duygusal olarak yorgun ve tükenmiş hissetmesini ifade etmektedir. İkinci boyut olan duyarsızlaşma ile kastedilen ise kişinin iş yaptığı kişilere karşı hissizleşmesi, onları birer sayıdan ibaret olarak görmesidir. Üçüncü boyut olan kişisel başarısızlık ise kişinin yaptığı işte kendisinin yeterli bulmayıp tatmin olmuş hissedememesini ifade etmektedir.

Tükenmişlik, ortaya atıldığından itibaren gönüllü ya da profesyonel iş yaşamında deneyimlenen bir olgu olarak ele alınsa da bireyler uzun süre stres altında oldukları her durumda tükenmişlik deneyimleyebilir; emek verdikleri ve sonucunda yeterince başarılı hissedemedikleri herhangi bir duruma karşı da duyarsızlaşıp kendilerini geri çekebilir ya da kendilerini yetersiz hissedebilir (Bianchi vd. 2014). Bu bağlamda ele alındığında ebeveynlik genellikle olumlu duygular atfedilen bir deneyim olsa da (Feldman ve Nash, 1984: 73) birey ebeveyn olduğu andan itibaren pek çok zorlukla karşı karşıya kalmaktadır. Ebeveyn olmak çocuğa ait sorumluluğu tamamen üstlenmeyi gerektirmenin yanı sıra bireylerin zaman zaman ebeveyn olarak ne yapıp yapmaması gerektiğini bilmediği, kontrol eksikliği hissettiği ve kendilerinden şüphe duydukları bir süreci de içermektedir (Deater-Deckard, 2004). Ebeveynlikle birlikte bireyin hayatına baş etmesi gereken kimi zaman kardeş çatışmaları, öfke patlamaları gibi akut stresörler kimi zaman ise davranışsal sorunlar ve sağlık sorunları gibi kronik stresörler dahil olur (Mikolajczak vd., 2019: 2). Ebeveynliğin bu talepkar doğası bireylerin uzun süre stres altında kalarak tükenme riskini ortaya çıkarmaktadır. Ancak ebeveynlik deneyimine odaklanılarak ebeveynlerin uzun süreli strese maruz kalmalarının sonucunda tükenebildiklerinin fark edilmesi ve tükenmişliğin iş bağlamından ebeveynlik bağlamına uyarlanması birkaç çalışma dışında 2000'li yılları bulmuştur (Roskam vd., 2017: 3).



Ebeveyn tükenmişliğini tükenmiş beş anne ile görüşme yaparak inceleyen Hubert ve Aujoulat (2018) görüştükleri ebeveynlerin mükemmel bir anne olmaya dair yoğun bir baskı hissettiklerini ve bu yüzden tüm kaynaklarını ebeveyn rollerine yatırdıklarını görmüşlerdir. Ebeveynler bu süreçte yorgunluk, gerginlik ve asabiyet hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu ebeveynler yapabildikleri tek şeyin otomatik pilota kalan bir araç gibi gündelik işlere devam etmek olduğunu, rutin işleri dışında bir şey yapamadıklarını çünkü enerjilerinin tamamının tükendiğini söylemişlerdir. En ufak olayın dahi duygusal olarak patlamaları için yeterli olduğunu belirten katılımcılar artık kendileri gibi hissetmediklerini; yaşadıkları olaylar karşısında utanç, korku, suçluluk gibi hislere kapıldıklarını ve yalnız hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Ebeveynlerin yaşadıkları deneyimlerden yola çıkarak ebeveyn tükenmişliğinin dört boyut ile karakterize bir sendrom olduğu görülmüştür (Roskam vd., 2018). İlk olarak ebeveyn, ebeveynlik rolü için çok çabalayıp mükemmel bir anne olmaya çalıştıkça kendisini yorgun ve tükenmiş hisseder. Bu durumda ebeveyn çocuğuna karşı öfkeli hissedebilir (Prihidko ve Swank, 2020). Bitkin olan ebeveyn çocuğu ile sadece gerekli oldukça birlikte olmaya başlar ve duygusal olarak ona eşlik edemez. Ebeveyn çocuğu ile geçirebileceği keyifli anlarda onunla birlikte olamaz, hatta bazen ebeveynlik yapmak ona dayanılmaz gelir. Son olarak ise eskiden olduğu ebeveyninden çok farklılaştığını düşünür ve ebeveyn olarak kendisini tanıyamaz hale geldiğini düşünür. Araştırmacılar bu duruma genelde utanç duygusu eşlik ettiğini ve kimi zaman utanç hisseden ebeveynin bu duygunun tetikleyicisi olarak gördükleri çocuklarına karşı öfkeli hissetmenin yanı sıra öfkeli davranabildiğini de göstermiştir (Prihidko ve Swank, 2020)

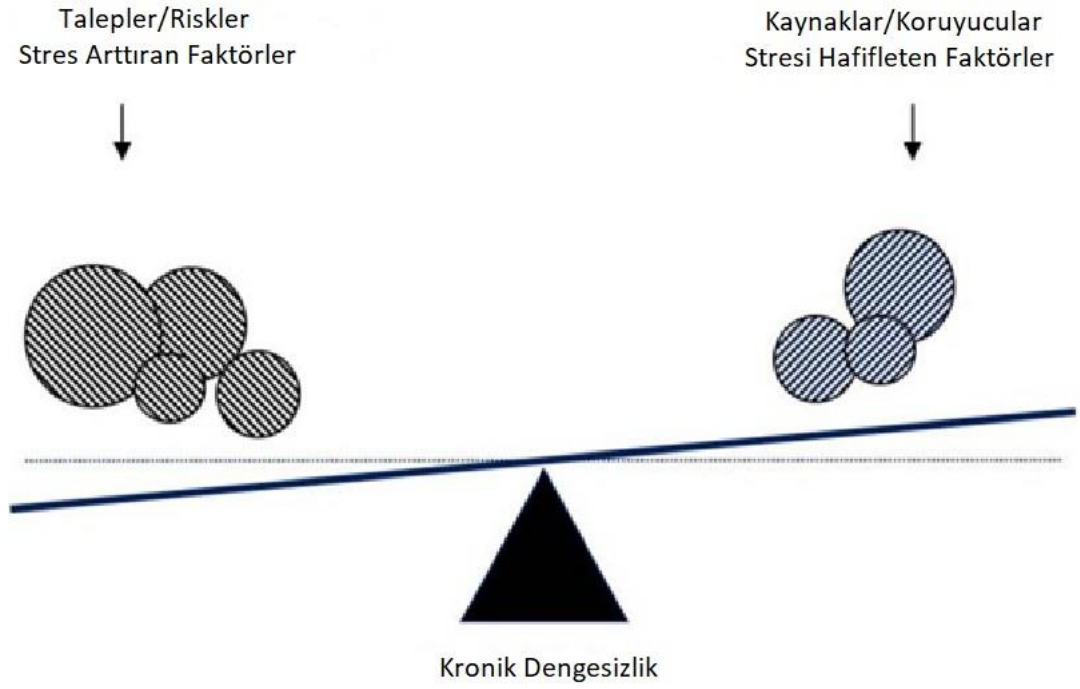
Yukarıda betimlenen ebeveynlik tükenmişliği, ebeveynlik stresinin yaşandığı her durumda ortaya çıkmayabilir. Her ebeveyn, bazı ebeveynlik stresörleri ile karşı karşıya gelse de bazen bu stresörlerle baş edebilecek kaynakların kendisinde olduğuna inanır. Ebeveyn tükenmişliğine Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramı açısından yaklaşıldığında, ebeveyn tükenmişliğini artıran asıl etkenin, ebeveynin yaşadığı ebeveynlik stresin yoğunluğunun yüksek olmasından ziyade, yaşadığı bu stres ile baş edecek kaynağının yetersizliği olduğunu söylemek daha doğru olur.

### 1.1.1. Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramı

Ebeveynlik aynı anda hem çok enerji verici ve psikolojik açıdan besleyici hem de yorucu ve tüketici olabilen paradoksal bir deneyimdir (Mikolajczak ve Roskam, 2018). Genellikle ebeveynler, terazinin kefelerinden ebeveynliğin olumlu yanlarını içerenin ağır bastığını veya ebeveynliğin olumlu ve olumsuz yönler birbirini dengelediğini düşünürler. Ancak olumsuz yönlerin ağır geldiğini düşünürlerse ve bu durum uzun sürerse ebeveynler tükenmişlik riskine açık hale gelirler.

Bu kuram, iş tükenmişliğini açıklayan bir model olan İş Talepleri ve Kaynakları Modeli'nden (Job Demand-Resources Model) ebeveynlik tükenmişliğini açıklamak üzere uyarlanmıştır. İş Talepleri ve Kaynakları Modeli'ne göre iş tükenmişliği; iş taleplerinin artması, yani işin sürekli olarak fiziksel veya zihinsel efor sarf etmeyi gerektirmesi; bunun yanında kaynakların yani sosyal destek, işteki kontrol hissi gibi kişiyi koruyucu faktörlerin ise yetersiz kalması sonucu oluşmaktadır (Demerouti vd., 2001). Bu modeli, Mikolajczak ve Roskam (2018) ebeveynlik tükenmişliği bağlamına uyarlayıp Riskler ve Kaynaklar arasındaki Denge Kuramı (Balance Between Risks and Resources Theory) olarak adlandırmıştır. Bu kuramdaki riskler ve kaynakların şematik gösterimi Şekil 1'de sunulmuş olup kurama göre ebeveyn tükenmişliği ebeveynlik riskleri ile ebeveynin kaynakları arasındaki dengenin bozulmasından yani "taleplerin (risk faktörleri) kaynaklar (koruyucu faktörler) üzerindeki kronik dengesizliğinden kaynaklanmaktadır (Mikolajczak ve Roskam, 2018: 2)." Bu kuramda tükenmişliğin oluşmasında dikkat çekilen nokta risklerin yoğunluğundan ziyade kaynakların bu riskleri karşılayamaz hale gelmesi; yani terazinin dengesinin risklerin ağır bastığı şekilde bozulmasıdır.

Şekil 1. Riskler ve kaynaklar arasındaki denge kuramının şematik gösterimi



[Not. Bu şekil, Mikolajczak ve Roskam (2018: 3)'dan aktarılmıştır.]

### 1.1.2. Ebeveyn Tükenmişliği için Riskler ve Kaynaklar

Ebeveyn tükenmişliğine yol açan faktörlerin belirlenmesi için yapılan çalışmalarda ebeveyn tükenmişliği riskini arttırabileceği düşünülen sosyodemografik faktörler arasında şunlar bulunmaktadır: ebeveynin genç olması, tek ebeveyn olması, anne olması, ebeveynin çalışmaması ya da yarı zamanlı çalışıyor olması, düşük gelir düzeyi, düşük eğitim seviyesi, çocuğunun yaşının küçük olması, çok çocuk sahibi olması, çocukların arasındaki yaş farkının fazla olması, çocuğun kronik bir hastalığının olması ya da özel gereksinimleri olan bir çocuk olması gibi özellikler ve durumlar (Le Vigouroux ve Scola, 2018; Lindström vd., 2010; Marchetti vd., 2020; Roskam vd., 2018, 2021; Roskam ve Mikolajczak, 2020; Sodi vd., 2020; Sorkkila ve Aunola, 2020; Vertsberger vd., 2021). Tüm bu sosyo-demografik özelliklerin yanı sıra, çocuğun ve ebeveynlerinin bazı kişisel özellikleri, ebeveynlik faktörleri ve aile işleyişi faktörleri de ebeveynlik tükenmişliğine etki edebilir. Bir başka deyişle, olumsuz sosyo-demografik özellikler kişiyi ebeveyn tükenmişliğine götürecektir stres kaynakları oluştursa bile, çocuğun ve ebeveynin bazı

olumlu kişisel özellikleri ve ebeveynliğin uygulanmasındaki ve ailenin işleyişindeki bazı olumlu yönler bu streslerle baş edecek kaynakları oluşturup ebeveynlik tükenmişliğini zayıflatabilir. Sosyo-demografik özelliklerle birlikte diğer tüm sayılan faktörlerin de ebeveynlik tükenmişliğine etkisini incelemek üzere, Fransızca konuşan ebeveynlerden veri toplayan Mikolajczak ve ark. (2018), sosyo-demografik değişkenlerin ve çocuğa ilişkin özelliklerin ebeveyn tükenmişliğinde açıkladıkları varyansın görece düşük, ebeveynlik faktörlerinin ve aile işleyişine ilişkin faktörlerin açıkladığı varyansın ise görece yüksek olduğunu göstermiştir. Ebeveynlik faktörlerinden biri olan ebeveyn rol kısıtlamasının (ebeveynlik rolünün kişiye kısıtlandığını hissettirmesi) ebeveyn tükenmişliğini artırmaya katkısının yüksek olduğu; öz yeterlilik inançlarının ve pozitif ebeveynlik uygulamalarının (örneğin; çocuğu dinlemek, anlamak, birlikte aktiviteler yapmak) ebeveynlik tükenmişliğini azalttığı görülmüştür. Sonuçlara göre ayrıca, aile işleyiş faktörlerinden olan aile düzensizliğinin (Evde düzenin, sükûnetin ve beklendik rutinlerinin olmayışı) ebeveyn tükenmişliğini arttıran bir faktördür; yüksek evlilik doyumu, diğer ebeveyn ile anlaşma ve diğer ebeveyn tarafından onaylanma ise ebeveyn tükenmişliğini azaltan faktörlerdir.

Ebeveyn tükenmişliğinde ebeveynin kişiliğinin de rolü olabilir. Bu rolü belirlemek üzere Beş Faktör Kişilik Kuramı'na dayanarak yapılan çalışmalarda duygusal denge/dengesizlik, uyumluluk ve sorumluluğun ebeveyn tükenmişliği üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir (Le Vigouroux vd., 2017; Le Vigouroux ve Scola, 2018; Szczygieł vd., 2020). Duygusal dengesizlik (nörotizm) ebeveyn tükenmişliği için risk faktörleri arasındayken; duygusal denge ve uyumluluğun ebeveyn tükenmişliği için koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür. Kişiliğin sorumluluk boyutunun iki alt boyutu ise ebeveyn tükenmişliğini farklı şekillerde etkilemiştir. Sonuçlara göre titizlik (meticulousness) ebeveyn tükenmişliği için risk faktörü iken; sebat (perseverance) koruyucu faktördür (Le Vigouroux ve Scola, 2018). Başka bazı çalışmaların sonuçları, ebeveynin mükemmeliyetçi olmasının da ebeveyn tükenmişliği için risk faktörü olduğunu göstermektedir (Kawamoto vd., 2018: 5-7; Lin ve Szczygieł, 2022; Raudasoja vd., 2022). Duygusal zeka ve algılanan sosyal destek ise ebeveyn tükenmişliğini azaltan faktörler arasındadır (Szczygieł vd., 2020).

COVID-19 salgını sırasında yaşamın pek çok alanında ani biçimde ortaya çıkan değişimler ve oluşan belirsizlikler ebeveynlik stresini artırabilecek durumlar ortaya çıkarmış; salgına yönelik alınan önlemler ebeveynlerin tükenmişliğe karşı koruyucu faktörlere ulaşımını sınırlamış; sosyal ve psikolojik destek almalarını zorlaştırmıştır. Zaman zaman uygulanan sokağa çıkma kısıtlamalarının ebeveynlerin çocuk bakımı ile ilgili desteklerini sınırladığı gözlenmiştir (Patrick vd., 2020). İspanya'da yapılan bir inceleme, COVID-19 salgınının getirdiği kısıtlamaların, ebeveynlerin bakıcı ya da geniş aileden aldıkları desteği kısıtladığını, ebeveynlerin çocukların bakımı ve eğitimiyle yalnız başlarına ilgilenmek zorunda oldukları süreyi ise arttırdığını göstermiştir (Farre vd., 2021). Salgın ile birlikte, bir süre okullar uzaktan eğitim ile sürdürülmüş, ABD'de gerçekleştirilen bir çalışma, okulların uzaktan eğitime geçmesiyle ebeveynlerin bir anda vekil öğretmen rolünü üstlenmek durumunda kaldıklarını belirtmiş ve çocukların uzaktan eğitime devam etmesinin, ebeveynlerin depresyon ve kaygı belirtilerindeki artış ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Davis vd., 2021). Destek alamadan çocukları ile ilgilenen ebeveynler, iş yaşamının uzaktan çalışma şeklinde sürdürülmesiyle rol çatışması yaşamaya başlamış; çalışan, anne, baba, öğretmen gibi pek çok rolü bir arada yürütmeye çalışmışlardır (Coyne vd., 2020). ABD'de ebeveynlerden hem anket hem de görüşme yoluyla veri toplandığı karma yöntem ile gerçekleştirilen bir çalışmada COVID-19 salgını ile birlikte çocuk bakımına ayırdıkları vakitte artış olan ebeveynlerin, olmayanlara göre daha fazla stres, kaygı ve çocuğa yönelik gerilim (frustration) hissettikleri görülmüştür (Calarco vd., 2020). Araştırmacılar, ebeveynlerle yaptıkları görüşmelerde bu durumun ebeveynlerin çocuk bakım desteğinde yaşadıkları sorunlarla ve karşılaştıkları yoğun iş ya da ebeveynlik baskısıyla açıklamışlar; bu sorunları yaşamayan ebeveynlerin çocukları ile geçirdikleri zamanın bir stres kaynağı olarak görmediklerini, hatta sorun yaşamayan ebeveynlerin kimisinin çocukları ile daha fazla zaman geçirmeyi mutluluk kaynağı olarak gördüğünü ifade etmişlerdir.

ABD'de COVID-19 salgını sırasında 183 ebeveyn ile gerçekleştirilen ve salgının ebeveynlerin hayatlarında nasıl bir değişiklik yaptığı sorulan katılımcılar; işlerini ya da gelirlerini kaybetmek, stresli ve yorgun hissetmek, sosyalleşememek, çocukların derslerini yönetmekte zorlanmak, evden çalışmak, akıl sağlıklarının bozulması, çocukların bunalmaları, virüse yakalanmaktan ya da yakalananları duymaktan korkmak,

fiziksel sağlığın kötüleşmesi, gelecek ile ilgili belirsizlikler, ilişki sorunları ve destek eksikliği gibi sorunlar yaşadıklarını bildirmişlerdir (Brown vd., 2020: 9). Araştırmada aileleri ve çocukları ile daha fazla zaman geçirdiklerini (%10) veya hayatlarında pek bir değişiklik olmadığını (%8) bildiren katılımcılar olsa da çoğunluk için zorlayıcı bir deneyim olabileceği açık görünmektedir. Salgın sırasındaki önlemler sebebiyle kendilerine zaman ayırmakta ve önceden yaptıkları etkinlikleri yapmakta zorlandıklarını belirten ebeveynlerin hem bireysel açıdan hem de ebeveyn rolleri ile ilgili olarak daha stresli oldukları belirlenmiştir (Spinelli vd., 2020: 5). Salgın ile ebeveynlik yüklerinde artış olduğu anlaşılan ebeveynlerin ebeveyn olmayanlara göre COVID-19 salgınına ilişkin kaygılara karşı daha kırılđan olduklarını gösteren çalışma bulguları da mevcuttur (Moghanibashi-Mansourieh, 2020).

COVID-19 salgınıyla birlikte sokağa çıkma kısıtlamaları ve karantina gibi virüsün yayılmasını kontrol altına almak için alınan önlemlerin ebeveynlerin kaynaklarının azaltmış olabileceği ve bu durumun ebeveynlik tükenmişliğini artırabileceği düşüncesiyle, COVID-19 salgını boyunca konuya ilişkin yeni veriler toplanarak önceki zaman dilimlerinde toplanan verilerle kıyaslamalı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Woine vd. (2022), salgının ebeveyn tükenmişliğine etkisini görebilmek için COVID-19 salgını sırasında ebeveynlerden topladıkları verileri, 2018-2019 yılları arasında Roskam vd. (2021) tarafından yine Belçika'daki ebeveynlerden toplanan veriyle kıyaslamışlardır. Bu karşılaştırmaya göre COVID-19 salgını öncesinde, ebeveyn tükenmişliği; 4 yaş veya daha küçük en az bir çocuğu olan ve yaşları genç olan ebeveynlerin görece yüksektir ve COVID-19 salgını döneminde bu iki özelliğin ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisi daha da belirgin olmuştur. COVID-19 salgınıyla yaşanan bir başka değişim ise, annelerle babaların tükenmişlik düzeyleri arasındaki farka ilişkindir: Salgın öncesinde annelerin ebeveyn tükenmişliği seviyeleri babalarınkinden yüksek iken salgın döneminde annelerle babaların ebeveyn tükenmişliği düzeyindeki farkın biraz azaldığı görülmüştür. Araştırmacılar bu durumu karantina sırasında annelere yönelik m kemmelenme baskısının azalmasıyla ya da babaların ebeveynlik ile ilgili alışık olmadıkları zorluklara daha fazla maruz kalmasıyla açıklamışlardır. Araştırmacılar salgının sosyo-demografik değişkenlerin ebeveyn tükenmişliğine katkısının daha da artacağını beklemiş olsalar da sonuçlarda böyle bir değişimin olmadığı gözlenmiştir. Bunun bir açıklaması, ebeveyn

tükenmişliğini artırması beklenen sosyo-demografik özelliklerin yanı sıra ebeveynlerin bunlarla baş etmelerine yardımcı olabilecek özelliklere sahip olmaları olabilir. Bu görüşe bir destek, İtalya’da yapılan bir çalışmadan gelmiştir. Söz konusu çalışmada sosyo-demografik değişkenler ve COVID-19 salgını sırasında bireyin yaşadığı değişimler (salgının çok etkilediği bir yerde yaşamak, çalışmak, bir yakını kaybetmek gibi) kontrol edildiğinde algılanan sosyal bağlantıların ve ebeveynin dayanıklılığının ebeveyn tükenmişliğini negatif; psikolojik sıkıntıların ise ebeveyn tükenmişliğini pozitif olarak etkilediği görülmüştür (Marchetti vd., 2020). Bu sonuçlar, bazı sosyo-demografik özellikler açısından dezavantajlı olmanın ve COVID-19 salgının getirdiği talihsizliklerin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkilerinin, kişilere sosyal destek sağlayarak ve psikolojik sıkıntıların aşmalarına yardımcı olarak hafifletilebileceğine işaret etmektedir. Bir başka çalışmada, COVID-19 salgını döneminde ebeveynlerin stres ile baş etmede hangi duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarının olumlu sonuçlar verdiği 22 farklı ülkedeki ebeveynlerden veri toplayarak araştırılmış ve bu araştırmanın sonuçları; ebeveynlerin hem genel streslerinin hem de ebeveynlik streslerinin ebeveyn tükenmişliğindeki artış ile ilişkili olduğu ve bu ilişkilerin bilişsel yeniden değerlendirme yapanlarda (bir olayın olumlu şekilde yeniden yorumlanmasını içeren bir duygu düzenleme stratejisi) zayıfladığını; ruminasyon (dikkatin bir olaya takılıp kalması) stratejisi kullananlarda ise güçlendiğini göstermiştir (Vertsberger vd., 2021).

COVID-19 salgını sırasında Türkiye’nin de dahil olduğu 21 ülkeden katılımcılarla devletlerin salgını kontrol altında tutmak aldığı çeşitli önlemlerin (ekonomik durum, sağlık politikaları, kısıtlamalar, test ve aşı durumu, gelir desteği gibi) ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde ortak ebeveynliğin rolünün araştırıldığı bir çalışmada COVID-19 salgınına ilişkin alınan önlemlerin yoğunluğunun ebeveyn tükenmişliğini artış ile ilişkili olduğu görülmüştür (Bastiaansen vd., 2021). Ortak ebeveynliğin ise annelerde, alınan önlemler ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkide rolü olmasa da babalarda ilişkiyi zayıflatıcı bir rolünün olduğu görülmüştür. Bu kesitsel çalışmalara dayanarak salgın sırasında gerçekleşen yüz yüze sosyal desteğin almanın zorlaşması, işsizlik ve maddi zorluklar, ebeveynlerin boş zamanlarının kalmaması, çocuklarının eğitim ve bakımını yalnız yürütmeleri gerekmesi gibi değişimlerin ebeveynlerin risklerini

arttırıp kaynakları azaltarak riskler ve kaynaklar arasındaki dengeyi bozduğu ve ebeveynleri tükenmişliğe yatkın hale getirdiği görülmektedir (Griffith, 2020).

### **1.1.3. Ebeveyn Tükenmişliği'nin Sonuçları**

Mikolajczak, Brianda ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında ebeveynlerin yaşadıkları tükenmişliğin miktarı ve öncüllerinin yanı sıra, sonuçları da incelenmiştir. Ebeveyn tükenmişliğindeki artışa paralel olarak; çocuğa yönelik şiddeti, çocuk ihmalini, kaçma ve intihar düşüncelerini, bağımlılık davranışlarını, uyku sorunlarını, partnerlerine yabancılaşma hissini ve çift çatışmalarını arttığı görülmüştür. Uyku sorunları ve bağımlılık davranışı hem iş hem de ebeveyn tükenmişliğinin sonuçlarıdır; ancak ebeveynlerin çocuğa yönelik şiddeti, çocuk ihmal, kaçma ve intihar düşünceleri önemli ölçüde iş tükenmişliği ile değil, ebeveyn tükenmişliği ile açıklanmaktadır. Polonya'da yapılan bir çalışmada ise ebeveyn tükenmişliği; depresif semptomlar, ebeveynin ihmal davranışı ve ebeveyn şiddeti ile pozitif; yaşam doyumu ve evlilik doyumu ile ise negatif olarak ilişkili bulunmuştur (Szczygieł vd., 2020). Söz konusu çalışma da Mikolajczak, Brianda, vd. (2018)'nin çalışması gibi ebeveyn tükenmişliğinin; ebeveynin çocuğa yönelik ihmal ve şiddetini depresyondan ve iş tükenmişliğinden daha yüksek düzeyde etkilediğini göstermiştir. Ebeveynin kaçma düşünceleri, çocuk ihmal ve çocuğa yönelik şiddet gibi ciddi sorunların ebeveyn tükenmişliği ile güçlü ilişkileri olduğu kesitsel çalışmalar ile gösterilse bu sorunların ebeveyn tükenmişliğinin sonucu olduğunu söyleyebilmek için boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmuştur. Mikolajczak vd., (2019) bu ilişkinin yönünü belirlemek üzere iki çalışma gerçekleştirmiştir. İlk çalışma Fransızca konuşan bir örnekleme gerçekleştirmiş ve her ölçümün arasında beş buçuk ay olacak şekilde üç noktada ölçüm alınmıştır. İkinci çalışma İngilizce konuşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş ve her ölçüm arasında dört buçuk ay olacak şekilde yine üç noktada ölçüm alınmıştır. Bu iki araştırmanın sonucunda ebeveyn tükenmişliğinin ebeveynin çocuğu ihmal ve şiddet davranışının yanı sıra kaçma düşüncesini de arttırdığını göstermiştir.

Çin'de sekizinci sınıf öğrencilerinden ve ebeveynlerinden veri toplanarak yapılan boylamsal bir çalışmada ebeveyn tükenmişliğinin, ilk ölçümden bir ay sonra ebeveynlerden alınan evlilik doyumu ve çocuklardan alınan yaşam doyumu ölçümleri ile



negatif ilişkili ve çocuklardan alınan antisosyal davranış ölçümü ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Cheng vd., 2020). ABD’de yapılan bir çalışmada ise, ebeveyn tükenmişliğinin iki boyutunun (önceki ebeveyn benliği ile zıtlık ve duygusal tükenme) çocuğa yönelik öfke hissi ile pozitif ilişkili olduğu; ancak yalnızca önceki ebeveyn benliği ile zıtlık boyutunun ise çocuğa yönelik saldırganlık ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Prihidko ve Swank, 2020). Wauters vd. (2021) kronik hastalığı olan çocukların ebeveynleri ile Belçika’da yaptıkları bir çalışmada COVID-19 salgınına özgü stresörlerin (finansal endişeler, yaşam alanı ve sağlık hizmeti) ebeveyn tükenmişliği aracılığıyla ebeveynlerin kaygı, depresyon ve uyku sorunlarını arttırdığını göstermiştir.

## 1.2. COVID-19 SALGININA İLİŞKİN KAYGILAR

COVID 19 virüsü insanların sağlıklarını tehdit etmenin yanı sıra sosyal ve ekonomik hayatlarında da birçok belirsizliğe neden olmuştur. Özellikle salgının başladığı sıralarda bireyler yiyecek, ilaç ve temel ihtiyaçlarını karşılayamayacaklarına yönelik endişeler duymuşlardır (Mariani vd., 2020: 2). COVID-19 salgını sırasında Çin’de yapılan bir çalışmada bireylerin salgın ile ilgili kaygılarını dört faktör altında toplamıştır. Bu faktörler: sağlık durumu ile ilgili kaygılar (kişinin kendisinin, ailesinin, sosyal çevresinin sağlık durumunun nasıl etkileneceğine ilişkin endişeleri), diğer insanların salgın sırasında davranışlarına ilişkin kaygılar (damgalama, ayrımcılık, stok yapmak gibi), salgını yönetenlerin davranışlarına ilişkin kaygılar (hükümetin salgını kontrol altına alamaması, etkili bir tedavinin olmaması, sağlık sisteminin çökmesi) ve salgın sırasındaki ekonomik durum ile ilgili kaygılardır (Cheng vd., 2021: 4). Geçmişte yaşanan çeşitli salgınlar sırasında [Domuz gribi (H1N1), kuş gribi (H5N1), MERS-CoV, Nipah ve Ebola virüsleri gibi] bireylerin yaşadığı psikolojik sorunlar ile ilgili 24 araştırmayı derleyen bir çalışmada salgın sırasında yaşanan kaygı ve depresyon belirtileri; virüse karşı savunmasız olduğunu düşünmek, günlük rutinin bozulması, sevilen kişilerin sağlık durumları ile ilgili endişeler, hastalık ile ilgili bilgi eksikliği, tedavi sürecinin belirsizliği ve ekonomik koşullar gibi konularla ilişkilendirilmiştir (Chew vd., 2020). İsrail, Büyük Britanya ve ABD’de gerçekleştirilen bir çalışma COVID-19 salgını sırasında bireylerin sağlık kaygıları kadar ekonomik kaygılar da yaşadıklarını göstermiştir (Bareket-Bojmel vd., 2021). ABD’deki bir çalışmada ise COVID-19 salgını sırasında yaşanan iş güvencesizliğinin finansal kaygıları, finansal kaygıların da kaygı bozukluğu semptomlarını arttırdığı görülmüştür

(Wilson vd., 2020). COVID-19 salgını sırasında Çin’de yapılan bir çalışmada depresyon ve kaygı bozukluğu semptomları yaşayan kişilerin yüzdeleri 2013-2015 yılları arasında toplanan salgın öncesindeki bir araştırma verisiyle (Huang vd., 2019) karşılaştırılmış; depresyon belirtilerinin yaygınlığının beş kat, kaygı bozukluğu belirtilerinin ise iki kattan daha fazla arttığı tespit edilmiştir (Gao vd., 2020).

COVID-19 salgının sırasında ebeveynlerle yapılan çalışmalara bakıldığında ise Hırvatistan’da yapılan bir araştırmaya göre ebeveynlerin ebeveyn olmayanlara; annelerin ise babalara göre COVID-19’a yönelik endişelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Korajlija ve Jokic-Begic, 2020). Araştırmacılar virüse karşı özel bir risk taşımayan annelerin yüksek endişe düzeyini; kendilerinin virüs kapmaları durumunda çocuklarının bakımı ile ilgili kaygı duymalarıyla açıklamışlardır. COVID-19 salgınının başında Endonezya’da uzaktan eğitime devam eden çocuğu olan ebeveynler ile gerçekleştirilen bir çalışmada ebeveynlerin bir kısmının uzaktan eğitim sürecinde çocuklarının eğitimlerine destek olmakta zorlandıklarını (%52.5) ve aldıkları eğitimin yeterliliği ile ilgili endişe duyduklarını belirtmiş (%66.8), bunun yanında ebeveynlerin sağlık (%80.3) ve finansal konular (%56.1) ile ilgili de kaygılı oldukları gözlenmiştir (Susilowati ve Azzasyofia, 2020). Çin’de okul öncesi çocuğu olan ebeveynlerin çoğu, uzaktan eğitimi yüz yüze eğitime göre daha az etkili olarak değerlendirmiş ve ebeveynlerle yapılan görüşmelerde bunun sebebi olarak uzaktan eğitimin sosyal etkileşimden ve açık hava etkinliklerinden yoksun olması, çocukların uzaktan eğitimi sürdürecektik kadar öz denetimlerinin olmaması ve ebeveynlerin çocukların eğitimlerini destekleyecek zaman ve bilgiye sahip olmamaları gösterilmiştir (Dong vd., 2020). Hindistan’da 25 öğretmen 28 ebeveynle telefon üzerinden yarı yapılandırılmış görüşmeler üzerinden COVID-19 salgını sırasında uzaktan eğitim ile ilgili öğretmenlerin ve ebeveynlerin hissettikleri kaygıları belirlemeyi amaçlayan bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Chandel ve Ratra, 2020). Çalışmada ebeveynlerin, derslere katılım için gereken teknolojiye ulaşmak, - özellikle ilköğretim düzeyinde çocuğu olan ebeveynlerde- kendi yürütmeleri gereken işler yanında çocukların eğitimine destek olmak için yeterli zaman ayırmak, çocukların ders çalışmalarını sağlamak, çocukların derslerini desteklemek için gerekli bilgiye sahip olmak ve çocukların teknoloji kullanımlarının onların sağlıklarını etkileyebileceği hakkında kaygılı oldukları ve baş edemedikleri sorunlarla ilgili yetersiz hissettikleri

belirlenmiştir. Araştırmalar her ne kadar uzaktan eğitimin ebeveynler için zorlayıcı olduğunu gösterse de Yeni Zelanda’da gerçekleştirilen bir çalışmada yüz yüze eğitime geçişin de ebeveynlerin birçoğunu (%60) okulda çocuklarına virüs bulaşması konusunda endişelendirdiği gözlenmiştir (Jeffs vd., 2020).

COVID-19 salgını sırasında yapılan çalışmalarda ebeveynlerin çocuğun bakımı, eğitimi ve sağlığı ile ilgili kaygılar hissettiği görülmüş ve bu kaygılar ebeveynlerin tükenmişliğine karşı kaynaklarını sınırlayıp yeni bazı riskler ortaya çıkarmış olabilir. Tükenmişlik kaygı ve depresyon ile ilişkilidir (Koutsimani vd., 2019: 8). Annelerin kaygılı olması ile duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmüştür (Lebert-Charron vd., 2018). Salgın sırasında ABD’de yürütülen bir araştırma COVID-19 ile ilgili endişelerin ebeveyn tükenmişliğini arttırıcı etkisi olduğunu göstermiştir (Prihidko vd., 2020: 6). Bu durumda COVID-19 salgını sırasında kaygılı olan ebeveynlerin daha fazla tükenmişlik hissetmeleri olası görünmektedir.

## 2. COVID-19 SALGINI SIRASINDA SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Mevcut çalışmadaki temel bir fikir, COVID-19 salgınına ilişkin kaygılar ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkinin, ebeveynler sosyal medyayı işlevsel biçimde kullandıkça hafifleyebileceği ve sosyal medyayı işlevsiz kullandıkça güçleneceği fikridir. Bu bölümde, sosyal medyanın ne tür kullanımlarının ebeveyn tükenmişliğini azaltmada işlevsel olacağı, ne tür kullanımlarının ise işlevsiz olacağına dair görüşler ve bu görüşleri temellendiren literatür bilgileri aktarılmıştır. Mevcut tezde öne sürülen bir başka fikir, COVID-19-salgınına dair kaygıların ebeveyn tükenmişliğine katkısının sosyal medyanın işlevsel kullanımıyla artması ve işlevsiz kullanımıyla azalmasının tüm ebeveynlerde eşit düzeyde olmayacağı şeklindedir. Dijital duygu bulaşması yoluyla, sosyal medya kullanımının olumlu etkileri güçlenip olumsuz etkileri zayıflayabilir. Dolayısıyla, dijital duygu bulaşmasına yatkın olan ebeveynler, yatkın olmayanlara kıyasla, sosyal medyanın işlevsel kullanımından daha fazla fayda görebilir fakat aynı zamanda işlevsiz kullanımından daha fazla zarar görebilir. Bu bölümde, duygu bulaşması ve daha spesifik olarak dijital duygu bulaşması kavramları tanıtarak farklı türde sosyal medya kullanımlarıyla ilişkilendirilmiştir.

### 2.1. İŞLEVSEL SOSYAL MEDYA KULLANIM BİÇİMLERİ

Duygu durum yönetimi kuramına göre (Zillmann, 1988) insanlar olumlu duygu durumlarını sürdürmeye ve arttırmaya; olumsuz duygu durumlarını ise azaltıp yok etmeye güdülenmiştir. Hangi medya araçlarını kullanarak, kiminle iletişim kuracaklarına ve hangi aktiviteleri yapacaklarına dair kararlar verirken de bu güdüyle hareket ederler (Reinecke, 2016). Mevcut araştırmada da duygu durum yönetimi kuramına dayanarak ebeveynlerin COVID-19 salgını sırasında hissettikleri olumsuz duyguları değiştirmek için sosyal medyaya başvuracakları öne sürülmüştür. Kişilerin duygu durumlarını düzene sokmak için sosyal medyada yapabilecekleri aktiviteler aşağıda tanıtılmaktadır

### 2.1.1. Sosyal Destek Arayışı

Sosyal destek, en yaygın olarak bireylerin duygularını dinleyip anlamaya çalışmayı, onları değerli hissettirmeyi içeren duygusal desteği; bireylere ihtiyaç duyduğu şeylerin sağlanmasını içeren araçsal desteği ve bireylerin yaşadıkları sorunlarını anlayarak onlara gerekli tavsiyeler vermek olan bilgi desteğini içermektedir (Cohen ve Wills, 1985: 311-313; Domahidi, 2018: 183; Langford vd., 1997: 96-97).

Domuz gribi ve kuş gribi salgını gibi geçmiş salgın dönemlerinde bireylerin yaşadığı psikolojik sorunların incelendiği çalışmaların bir derlemesinde, salgın sırasında yaşanan psikolojik sorunlarla baş etmek için bireylerin en çok kullandığı baş etme stratejilerinden birinin, başkalarından sosyal destek almak olduğu görülmüştür (Chew vd., 2020). COVID-19 salgını sırasında sosyal desteğin iyi oluş üzerindeki etkisinin Türkiye de dahil toplam 48 ülkede incelendiği bir araştırmaya göre yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler kontrol edildiğinde sosyal destek algısının iyi oluş ile pozitif olarak ilişkili olduğu görülmektedir (Wu, Wu, Chen ve Sun, 2021). Çin’de özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerle COVID-19 salgını sırasında gerçekleştirilen bir çalışmada ebeveynlerin algıladıkları sosyal desteğin durumluk kaygılarını azaltıcı bir etki gösterdiği görülmüştür (Ren vd., 2020).

Bireyler, sosyal destek ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyaya da başvurabilir. Koreli ergenler üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçları da Facebook kullanım sıklığı ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir (Jang vd., 2016: 151). Sosyal ağlar üzerinden sağlanan desteğin bireylerin yaşam doyumunu nasıl etkilediğini incelemek için beş gün boyunca bireylerin sosyal medya kullanım özelliklerinin kaydedildiği bir araştırmada, sosyal medyadaki destekleyici etkileşimlerin miktarının sosyal ağ kullanım sıklığıyla değil; sosyal ağdaki arkadaş sayısı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Oh vd., 2014). Araştırma ayrıca bireylerin arkadaşları tarafından ne düzeyde desteklendiklerine dair algılarının yaşam doyumunu arttırdığını göstermiştir. Tayvan’da Facebook kullanıcı üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma; çevrimiçi sosyal desteğin dayanıklılık kontrol edildikten sonra bile stres ile olumsuz bir ilişki gösterdiğini bulmuştur (Chung vd., 2015).

Sosyal medya platformları, yüz yüze iletişim kurmanın güç ya da imkansız olduğu durumlarda bile, sosyal destek kaynaklarımız olan aile bireylerimizle, arkadaşlarımızla ve bize destek vermeye gönüllü olabilecek yabancı kişiler ile ekranlar ötesinden buluşturur. Üstelik, zamana ve mekana bağlı olmadan ve yüz yüze iletişimde bazı zor konuları konuşurken hissedilen utanç veya benzeri bazı olumsuz duyguları daha az hissederek iletişim kurma imkanı yaratır (Chung vd., 2015: 199). Virüs bulaşma riski olmaksızın diğerleriyle iletişim halinde olmayı sağlayabildiği için Amerikan Psikoloji Derneği ve Dünya Sağlık Örgütü insanlara COVID-19 salgını döneminde sosyal destek alışverişi yapabilecekleri kişilerle bağlantılarını sosyal medya üzerinden kurmalarını önermişlerdir (APA, 2020; WHO, 2020, s. 5). COVID-19 salgını sırasında Endonezya’da yaygın olarak sırasıyla WhatsApp, Facebook, Line, Instagram ve YouTube gibi sosyal medya araçlarını kullanan bireyler ile gerçekleştirilen bir araştırmaya göre sosyal medya kullanım süresi ile çevrimiçi sosyal destek almak arasında pozitif ilişki olduğu gözlenmiştir (Saud vd., 2020). İtalya’da COVID-19 salgını sırasında yapılan bir araştırmada dijital iletişim teknolojilerini kullanım sıklığının (birlikte oyun oynama, görüntülü ve sesli görüşme gibi) sosyal destek algısı yoluyla can sıkıntısı, yalnızlık ve sinirliliği azalttığı görülmüştür (Gabbiadini vd., 2020).

Koeske ve Koeske (1990) tarafından ABD’li yetişkin örnekleme ile yapılan bir çalışmada ise ebeveynlik stresinin; ebeveyn memnuniyeti, psikolojik ve somatik semptomlar ve annelik saygısı üzerindeki etkisinin algılanan sosyal destek düzeyine bağlı olarak değiştiği; algılanan sosyal destek seviyesi yüksek olduğunda ebeveyn stresinin olumsuz etkilerinin hafiflediği gözlenmiştir. Ayrıca Etzion (1984) stres ile tükenmişlik arasındaki ilişkide sosyal desteğin zayıflatıcı bir rolünün olduğunu tespit etmiştir.

### **2.1.2. Kendini Olumlama**

Steele (1988) bireylerin benliklerini “işlevsel ve ahlaki olarak yeterli” olarak görmelerini amaçlayan bir benlik sistemlerinin olduğunu ve bu sistemin temel amacının benlik bütünlüğü hissini sürdürmeyi sağlamak olduğunu ifade etmiştir. Birey benlik sistemindeki çeşitli rol, değer, ilişki, inanç gibi onun için önemli alanlardan herhangi birinde yetersiz olduğuna yönelik bir ipucu ile karşılaştığında ise bu durum, sistem tarafından benlik bütünlüğüne yönelik bir tehdit olarak algılanmaktadır (Sherman ve

Cohen, 2006). Benlik sistemi, benlik bütünlüğüne yönelik bir tehdit ile karşılaştığında tehdiye karşı üç farklı yanıt verebilir: tehdiyi kabul ederek uyum gösterebilir, psikolojik adaptasyonlar yoluyla tehdiyi daha baş edilebilir hale getirebilir ya da savunmacı önyargılar yoluyla tehdiyi çarpıtabilir (Sherman ve Cohen, 2006). Steele'in (1988) önerdiği üzere bu seçeneklerin yanı sıra yapılabilecek bir diğer şey de benlik için değerli olan diğer özelliklere odaklanarak kendini olumlama yoluna gitmektir. Kendini olumlama kısaca bireyin kendisine yeterli olduğunu hatırlatabilecek alanlara bakarak benlik bütünlüğü ve öz değer hissini koruması olarak tanımlanabilmektedir. Bireylerin kendini olumlama yoluna gitmeleri halinde benliklerinin o tehdit dışındaki alanlarını da görerek benlik değerlerini korumak için savunmacı önyargılara ya da psikolojik adaptasyonlara başvurmaya daha az ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Bu sayede bireyler tehdiyi daha açık şekilde görerek daha tarafsız bir tepki oluşturabilmektedirler.

Sosyal medya araçlarının çoğunluğu; benliğe dair pek çok özelliğin (ait olunan sosyal ağlar, eğitim alınan okullar, sosyal ilişkiler) paylaşıldığı, kullanıcıların (benlik sunumlarını düzenlemek için zamanları olduğundan) olumlu bir benlik sunumu gerçekleştirebildikleri ve çevrimdışı ortamlardan da tanıdıkları arkadaşlarla çevrili olduklarından (çevrimdışı arkadaşların eklendiği durumda kendini dürüst şekilde sunmak önemlidir) kendilerine ilişkin doğru ve abartısız bilgileri paylaştıkları ortamlardır (Toma ve Hancock, 2013). Araştırmacılar sosyal medya araçlarının bu yönüyle bireylerin kendini olumlamaları için kullanılabilecek bir araç olabileceği düşünmüşlerdir (Toma, 2010; Toma ve Hancock, 2013: 322). Bu düşüncelerini test etmek üzere ABD'de yürüttükleri bir araştırmada; benliklerini tehdit eden bir görev sonrasında kendi Facebook sayfalarını inceleyenlerin kullanıcıların bir başkasının sayfasını inceleyenlere göre olumsuz geri bildirimleri daha çok kabul edip daha az savunmacı yaklaşıtları görülmüştür (Toma ve Hancock, 2013). Araştırma aynı zamanda Facebook'un; kendini olumlama araştırmalarında sıklıkla kullanılan değer kompozisyonu -bireylerin kendilerinde önemli gördükleri bir değer hakkında kompozisyon yazmaları-manipülasyonuna benzer bir kendini olumlama etkisi olduğunu göstermiştir. İkinci bir araştırmada bir görev sonrasında katılımcılara olumsuz ve nötr geri bildirim verilmiş ve ayrı bir araştırma olarak çevrimiçi beş aktiviteyi yapmak istediklerine göre sıralamaları talep edilmiştir. Bu aktivitelerden bir tanesi Facebook'ta kendi profilinde gezinmek olan

kendini olumlama koşuluyla; diğer dördü ise video, müzik, oyun, haber gibi çevrimiçi aktiviteleri içermekteydi. Görev sonrasında olumsuz geri bildirim alanlarda Facebook'un seçim sırasının ortalaması diğer aktivitelerden anlamlı olarak daha düşüktü; nötr geri bildirim alanların seçimleri arasında böyle bir farklılık görülmemiştir. Yani katılımcılar benliklerine yönelik bir tehdit algıladıklarında benlik bütünlüklerini ve öz değerlerini sürdürebilecek olan kendi profillerini incelemeyi seçmişlerdir. Bu araştırmalar bireylerin sosyal medya üzerinden kendini olumlama yapabildiğini göstermekte; yani, bireyler sosyal medya üzerinden kendilerini olumlama yaparak benlik bütünlüklerini koruyabilmektedirler.

### **2.1.3. Aşağı Yönde Karşılaştırma**

Festinger (1954)'in sosyal karşılaştırma kuramına göre insanlar kendi düşüncelerini ve becerilerini değerlendirmek isterler ve bu değerlendirme için nesnel bir kriter olmadığı durumlarda kendilerini diğerleriyle kıyaslama yoluna giderler. Wills (1981) ise insanların kendilerini; kendilerinden daha kötü durumda olan hedeflerle kıyaslayarak iyi hissettiklerini yani aşağı yönde karşılaştırma yaptıklarını ortaya koymuştur. Lise öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada aşağı yönlü sosyal karşılaştırma manipülasyonu içeren kısa hikayeler okuyan öğrencilerin şükran (gratitude) duygularında artma ve olumsuz duygularında azalma belirttikleri görülmüştür (Nicuța ve Constantin, 2021). Bunun yanında aşağı yönlü sosyal karşılaştırmanın baş etme mekanizmaları ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Van der Zee vd., 2000: 28). Kanser hastalığı ile mücadele eden bireylerin baş etme biçimleri ile sosyal karşılaştırma süreçlerinin incelendiği bir araştırmada; kıyaslanan kişinin kendisinden farkının dikkat çektiği durumda (kontrast) aşağı yönlü karşılaştırma ile aktif başa çıkma arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir (Van der Zee vd., 2000: 26).

Sosyal medya bireylere karşılaştırma hedefleri sunan ve yaygın olarak sosyal karşılaştırma yapılan bir ortamdır (Vogel vd., 2014). Sosyal medya kullanıcılarının sosyal medyada kendilerine sunulan sosyal karşılaştırma yapma olanaklarını, duygudurumlarını düzenlemek amacıyla nasıl kullandıklarının deneysel bir yöntemle incelendiği bir araştırmada, negatif duygudurumuna girmeleri için manipüle edilen katılımcıların kendilerine sunulan sosyal medya profilleri içinden kariyer, çekicilik ve arkadaş sayısı



açısından aşağı yönde karşılaştırma hedefi niteliğinde olanları inceleme sürelerinin, yukarı yönde karşılaştırma hedefi niteliğinde olanları inceleme sürelerinden daha uzun olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kişilerin sosyal medyada aşağı yönde karşılaştırmaları negatif duygudurumundan çıkmak için stratejik olarak kullandıklarına işaret etmektedir (Johnson ve Knobloch-Westerwick, 2014).

Sosyal medyada yaptıkları yukarı ve aşağı yönde sosyal karşılaştırmaların annelerde hangi duyguları uyandırdığına ilişkin bir çalışmada, annelerden sosyal medyada başka annelerin paylaşımlarına bakarak kendilerini o annelerle karşılaştırdıkları anlarda neler hissettiklerini yazmaları istenmiştir (Tosun, Öztürk ve Özdemir, 2020: 661). Türkiye’de yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre, aşağı ve yukarı yönde karşılaştırmaların her ikisi de hem olumlu hem de olumsuz bazı duygular uyandırabilmektedir. Annelerden bazıları, başka annelerle aşağı yönde sosyal karşılaştırma yaptıklarında onlara benzemiyor oluşlarından ötürü şükran hissettiklerini ifade etmiştir. Bir başka çalışmada, yeni anne olan ABD’li sosyal medya kullanıcısı kadınların yaptıkları aşağı yönlü sosyal karşılaştırmaların sıklığı ile ebeveynlik memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif ilişki olduğu bulgulanmıştır (Amaro vd., 2019).

#### **2.1.4. Eğlenme-Mizah**

Sosyal medya platformları sohbet ortamları, mizahi içerikler, oyunlar gibi kullanıcıların eğlenmelerini sağlayabilecek özelliklere sahiptir (Lee ve Ma, 2012: 337) ve araştırmalara göre kullanıcılar sosyal medya araçlarını yaygın olarak eğlenmek amacıyla kullanmaktadırlar (Park ve Lee, 2014: 617; Quan-Haase ve Young, 2010: 355; Tosun, 2012: 1514). Mizah ise yaşanan stresli duruma karşı, bireyin durumu yeniden değerlendirmesini sağlayarak bakış açısını değiştirmesine yardımcı olabilir (Cann ve Collette, 2014) COVID 19 salgını sırasında araştırmacılar salgının zorlukları ile baş edebilmeleri için insanlara mizahı kullanmalarını tavsiye etmişlerdir (Chiodo, Broughton ve Michalski, 2020). İsraili ebeveynlerin COVID 19 salgını sırasında sosyal medyadaki mizah amaçlı paylaşımları incelenmiş ve paylaşımların; ebeveyn sıkıntısı, baş etme şekilleri, evde aileye destek veren büyük annelerin salgın nedeniyle destek verememeleri ve okulların uzaktan eğitime geçilmesi gibi konuları içerdiği görülmüş, ve araştırmacılar mizahın kullanımının baş etmelerine yardım edebileceğini söylemişlerdir (Lemish ve Elias, 2020: 5267-82). Belçika’da ergenlerin COVID-19 salgınının getirdiği kaygı ve

yalnızlık ile baş etme biçimlerinin incelendiği bir araştırmada; baş etmek için sosyal medya üzerinden mizahı kullanmak, mutluluk ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Cauberghe vd., 2021). Twitch izleyicisi ve yaş ortalaması 23 olan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların motivasyonlarının Twitch izleme motivasyonları eğlenmek, yayıncıları takip etmek ve topluluğun bir parçası olmak olduğu görülmüştür. Her beş katılımcıdan dördü; akıl sağlığı, iş ya da okul sorunları, ilişki sorunları ya da yalnızlık gibi zor durumlarla karşılaştıklarında Twitch izlemenin onların sorunlarıyla biraz da olsa baş etmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir (de Wit vd., 2020).

### **2.1.1. Bilişsel Yeniden Değerlendirme**

Bilişsel yeniden değerlendirme kişinin, kendisinde çeşitli duygular uyandıran bir olayı zihninde farklı şekilde yapılandırması, böylelikle olayın kendisinde yarattığı duygusal etkiyi düzenlenmesi şeklindeki duygu düzenleme stratejisidir (Gross ve John, 2003). Bireylerin duygu düzenleme stratejilerini kullanım sıklıkları ile akıl sağlığı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların bir meta analizi; bilişsel yeniden değerlendirmenin akıl sağlığının olumlu göstergeleriyle pozitif; olumsuz göstergeleriyle ise negatif olarak ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Hu vd., 2014). Benzer şekilde kaygı düzeyi ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı arasında negatif; yaşam doyumu bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı arasında ise pozitif ilişkiler gözlenmiştir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010: 978; Yang vd., 2020). Sosyal medya kullanımının, söz konusu ilişkiyi olumsuz etkiyi azaltabileceğine dair kanıt niteliğinde bazı bulgular, Çin’de yapılan bir çalışmadan gelmiştir. Söz konusu çalışmada COVID-19 ile ilgili çevrimiçi tartışmalara katılmanın yaşam doyumundaki düşüşle ve kaygıda artışla ilişkili olduğu; ancak bu olumsuz etkinin duygu düzenleme stratejisi olarak bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanan bireylerde gözlenmediği bulunmuştur (Yang vd., 2020). Bir başka çalışmada, ebeveynlik stresinin ebeveynlik tükenmişliğini artırdığı fakat bilişsel yeniden düzenleme stratejisini kullanan ebeveynlerde bu ilişkinin hafiflediği 22 farklı ülkedeki ebeveynlerden toplanan veriler üzerinde gösterilmiştir; bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımının ebeveynlik stresi ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi hafiflettiği görülmüştür (Vertsberger vd., 2021). COVID-19 salgını sırasındaki kaygıların ebeveyn tükenmişliği, stres ve depresyon ile ilişkisinin incelendiği

ve bu ilişkide dijital duygu bulaşmasına yatkınlık ile duygu düzenleme stratejilerinin rolünün değerlendirildiği ABD’de gerçekleştirilen bir çalışmada; kaygıların ebeveyn tükenmişliği, stres ve depresyonu artırıcı etki gösterdiği görülmüştür (Prikhidko vd., 2020). Ayrıca söz konusu duygu düzenleme stratejilerin kullanımının, dijital duygu bulaşmasına yatkınlığın ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisini zayıflatıcı rolü olduğu görülmüştür.

## 2.2. İŞLEVSİZ SOSYAL MEDYA KULLANIM BİÇİMLERİ

### 2.2.1. Sahte Bilgiye Maruz Kalma

Sosyal medya bilgi edinmek ve haberleri takip etmek amacıyla kullanılabilir (Quan-Haase ve Young, 2010: 357). Bu eğilim sağlıkla ilgili haber ve bilgi alma ihtiyacının karşılanmasında da kendini göstermektedir. Almanya’da yetişkinlerle yapılan bir araştırmaya göre katılımcıların yarısı; Çin’deki bir çalışmaya göre ise gençlerin %89’u COVID-19 ile ilgili sağlık tavsiyeleri almak için sosyal medyayı kullanmaktadır (Bendau vd., 2021; Zhong vd., 2021). Çevrimiçi olarak sağlık konularında bilgi aramak insanlara olası tehdit hakkında bir değerlendirme yapabilme şansı tanıyabilmektedir (Brown vd., 2020: 13). Sağlığa ilişkin bir durum ile ilgili internette bilgi aradıklarında katılımcıların yarısı daha az kaygılı; %38’i ise daha fazla kaygılı hissettiklerini belirtmişlerdir (White ve Horvitz, 2009: 698).

COVID-19 salgını ile birlikte sağlıkla ilgili konularda bilgi almak için sosyal medya sıklıkla kullanılır hale gelmiştir, Çin’de 3000’in üzerinde kişinin katıldığı bir çalışmada katılımcıların %95’inin COVID-19 salgınına ilişkin bilgileri sosyal medya üzerinden takip ettikleri görülmüştür (Hou vd., 2020). COVID-19 virüsü ve salgını ile ilgili yaşanan belirsizlikler nedeniyle insanlar tarafından çok hızlı bir şekilde – doğru ya da yanlış olduğuna bakılmaksızın- bilgi paylaşımında bulunduğu görülmüştür (PAHO, 2020). Sosyal medyada bilgi paylaşımının kolaylaşmasının da etkisiyle bu durum birçok insanın erişimine açık ve doğruluğu şüpheli bir bilgi yığını meydana getirmiştir. Bunun sonucunda ise hem bireylerin doğru bilgiye ulaşımı zorlaşmış hem de sıkça olumsuz senaryolarla karşılaşan bu kişiler kaygılı, depresif ve duygusal olarak bitkin hissetme eğilimi göstermiştir (PAHO, 2020). 2020’nin ilk çeyreğinde Twitter’da COVID-19’a ilişkin etiketlerle yapılan 673 paylaşımın incelendiği çalışmaya göre paylaşılanların

neredeşye dörtte birinin yanlış; %17.4'ünün ise doğrulanmamış bilgilerden oluştuğu görülmüştür (Kouzy vd., 2020). Ayrıca İngiltere'de yapılan bir ankete göre katılımcıların %17'si yanlış ya da uydurulmuş olduğunu düşündükleri bilgileri sosyal medyada paylaştıklarını itiraf etmişlerdir (Chadwick ve Vaccari, 2019). Yani sosyal medya teyit edilmemiş veya yanlış bazı bilgilerin insanlar arasında hızlıca yayılmasına yol açmaktadır.

Sosyal medyada yayılan bu sahte bilgiler bireylerin daha kaygılı hissetmelerine yol açabilmektedir. İnan'da yapılan bir çalışmada bireylerin COVID-19 ile ilgili haberleri takip etme sıklığı ile kaygı belirtilerinin arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (Moghanibashi-Mansourieh, 2020). Yine aynı çalışmada virüs ile ilgili bilgi almak için birincil olarak sosyal medyayı kullanan kişilerin sosyal medyayı bilgi almak için kullanmayanlara göre göre anlamlı olarak daha yüksek kaygı ve depresyon belirtileri gösterdikleri bulunmuştur.

### **2.2.2. Yukarı Yönde Karşılaştırma**

Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramına dayanan yukarı yönde karşılaştırma kavramı bireylerin kendilerini değerlendirmek amacıyla kendilerinden daha iyi/başarılı bireylerle karşılaştırmalarını ifade etmektedir (Gibbons ve Gerrard, 1989). Bireylerin seçici öz sunum yapmasına olanak sağlayan sosyal medya araçları kullanıcıların yukarı yönde karşılaştırma yapması için uygun platformlardır (Chou ve Edge, 2012; Ellison ve ark., 2006). Almanya'da sosyal medyada gerçekleştirilen yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların benlik saygısı ve iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen, dört ay ara ile toplamda iki ölçüm alınan bir çalışmaya göre bireylerin ilk ölçümdeki yukarı yönde karşılaştırma sıklığının ikinci ölçümdeki benlik saygılarını ve iyi oluşlarını azalttığı görülmüştür (Schmuck vd., 2019). Çin'de yürütülen bir araştırma sosyal medyada gerçekleştirilen yukarı yönde karşılaştırmaların; benlik saygısını azalttığı ve depresif semptomları arttırdığını göstermiştir (Liu vd., 2017). Sosyal ağlarda geçirilen süre, ağları kullanım sıklığı, ağlar üzerinde gerçekleştirilen genel sosyal karşılaştırmalar ve yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların depresyon ile ilişkisini araştıran çalışmaların incelendiği bir meta analiz çalışmasında sosyal ağlarda gerçekleştirilen yukarı yönde sosyal karşılaştırma değişkeni için toplam 2298 katılımcıdan oluşan beş makale incelenmiştir

(Yoon vd., 2019: 68-69). Meta analiz sonucunda sosyal ağlarda yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapmak ile depresyon arasında orta büyüklükte pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

COVID-19 salgını sırasında Çin’de gerçekleştirilen bir çalışma ise COVID-19 salgınına ilişkin konularda gerçekleştirilen yukarı yönde kontrast -sosyal karşılaştırma yapılan kişilerle psikolojik olarak yakınlık hissedilmeyen durum- karşılaştırmasının stresi arttırdığını göstermiştir (Yue vd., 2022). Annelerin sosyal medyada gerçekleştirilen yukarı ve aşağı yönde sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissettikleri duygular ile ilgili Türkiye’de yapılan bir araştırmada; annelere sosyal medyada karşılaşmaları olası bir yukarı yönde karşılaştırma hedefi sunulmuş, bunun sonucunda annelerin kıskançlık, üzüntü ve memnuniyetsizlik hissettikleri görülmüştür (Tosun vd., 2020: 608-609). Çalışanların diğer çalışma arkadaşları ile tükenmişlik durumlarını kıyaslamaları üzerinden sosyal karşılaştırmayı değerlendiren bir çalışmada; yukarı yönde karşılaştırmaların aşağı yönde karşılaştırmalara göre iki ay sonrasında daha fazla tükenmişliğe yol açtığı görülmüştür (Halbesleben ve Buckley, 2006). Araştırma sonuçlarının da gösterdiği üzere yukarı yönde karşılaştırmalar bireylerde olumsuz duygular uyandırabilmekte ve olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir.

### 2.3. DİJİTAL DUYGU BULAŞMASI

Hatfield, Cacioppo ve Rapson (1993) insanların, diğerlerinin duygularını yüz ifadelerinden, sözcüklerinden, duruş ve bakışlarından hızlıca yakalama ve bu duygusal ifadeleri taklit etme eğiliminde olduklarını; bunun sonucunda ise kendilerinin de eş zamanlı olarak benzer duygular hissettiklerini ifade etmektedir. Duygu bulaşması olarak adlandırılan bu süreç, hızlı ve otomatik şekilde gerçekleşmektedir. Sürecin gerçekleşebilmesi için kişinin durumun bilincinde olması ise gerekmemektedir (Hatfield vd., 1994). Duyguların bireyler arasında bulaşmasında bireysel farklılıklar bulunmakta ve bu durum duygu bulaşmasına yatkınlık olarak adlandırılmaktadır. Doherty (1997: 149)’e göre duygu bulaşmasına yatkınlık “*diğerlerinin ifadelerini otomatik olarak taklit etme ve bunlarla senkronize olma ve yüz ve/veya iskelet kas aktivitesinden gelen afferent*

*geribildirimler yoluyla, diğerlerinin duygularını deneyimleme veya 'yakalama' eğilimi"* olarak kabul edilir.

Goldenberg ve Gross (2020) duygu bulaşmasının nasıl gerçekleştiğine dair üç farklı açıklama sunmuşlardır. İlk açıklama bireylerin diğerlerinin davranışlarını, yüz ifadelerini, jest ve mimiklerini eşzamanlı olarak taklit etmesini ve bu taklidin benzer duyguları hissetmelerine yol açmasını içeren motor taklittir (Olszanowski vd., 2020). İkinci açıklama olan kategori aktivasyonuna göre karşısındakinin duygu ifadelerinin bireyde belirli duygu kategorilerin etkinleştirilmesini sağlar ve duygu bulaşması bu sayede gerçekleşir (Peters ve Kashima, 2015: 977). Üçüncü ve son açıklama olan sosyal değerlendirme (social appraisal) ise karşısındaki kişinin duygu ifadesinin bireyin o anki duruma ilişkin değerlendirmesinde rehberlik ederek o kişinin duygularını etkilediğini ifade etmektedir (Parkinson ve Simons, 2009: 1071).

Duygu bulaşmasının dijital ortamlarda da gerçekleşip gerçekleşmediğini anlamak ve yüz yüze iletişim kurmanın gerekliliğini incelemek için de çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Foroni ve Semin (2009) olumlu ya da olumsuz duygu içerikli fiillere (olumsuz: kaşlarını çatmak [frown] olumlu: gülümsemek [smile]) maruz kalan katılımcılarda o yüzde o duyguyu ifade eden kasların aktive olduğunu (pozitif: kaş çatmak negatif: gülümsemek) göstermişlerdir. Bu durum motor taklit yoluyla kişilerin duygu içerikli fiilleri okuyarak duygu bulaşması yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Cheshin vd., (2011) bir kişinin anlaşmalı katılımcı olduğu dört kişilik metin tabanlı bir müzakere oyunu gerçekleştirmiş ve anlaşmalı katılımcının diğer katılımcıları negatif veya pozitif duygu ifadeleriyle manipüle ettiği bir deneysel desen oluşturmuştur. Anlaşmalı katılımcının negatif duyguların ifade ettiği koşullarda katılımcıların negatif duygu durum puanlarının anlamlı olarak arttığı; pozitif duyguların ifade edildiği koşullarda ise pozitif duygu durum puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumda metin tabanlı olarak da duygu bulaşmasının gerçekleştiği görülmüştür. Duygu bulaşmasının dijital ortamda da gerçekleştiğini gösteren sosyal medya araçlarında yapılan çalışmalar da mevcuttur. Yaygın kullanılan sosyal medya platformlarından biri olan Facebook bir hafta boyunca 689.003 kullanıcısının bir kısmına; arkadaşlarının paylaştıkları olumlu duygu içerikli gönderilerin %10'unu, diğer bir kısmına arkadaşlarının paylaştıkları olumsuz

duygu içerikli gönderilerin %10'unu ve kontrol olarak atanan son kısmına arkadaşlarının paylaştığı (olumlu-olumsuz) duygu içerikli gönderilerin %10'unu eksik sunmuştur (Kramer vd., 2014: 8789). Olumsuz duygu içerikli gönderilerin azaltıldığı koşuldaki katılımcılar kontrol koşulundakilere göre daha az olumsuz, daha fazla olumlu duygu içeren gönderi paylaşmışken; olumlu duygu içeren gönderilerin azaltıldığı koşuldakiler ise daha az olumlu, daha fazla olumsuz duygu içeren gönderiler oluşturmuştur. Goldenberg ve Gross (2020: 2) metin tabanlı olarak gerçekleşen duygu bulaşmasının kategori aktivasyonu yoluyla oluşabileceğini ifade etmiştir. Yapılan bu çalışmalar duygu bulaşmasının dijital ortamda da gerçekleşebileceğini göstermiş ve bu durum dijital duygu bulaşması olarak adlandırılmıştır (Goldenberg ve Gross, 2020)

Duygu bulaşmasının dijital ortamda gerçekleşebildiği anlaşıldıktan sonra bireylerin özellikle sosyal medya araçları gibi duygu paylaşımlarının yoğun olarak gerçekleştiği ortamlarda duygu bulaşmasından nasıl etkileneceği, olumlu ve olumsuz duyguların bulaşmasının bireyler üzerinde nasıl etkilerinin olacağı gibi soruları yanıtlamak üzere çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya araçlarında yapılan analizler olumlu duyguların olumsuzlardan daha çok paylaşıldığını ve kullanıcılar tarafından daha paylaşılmasının daha uygun olarak algılandığını göstermektedir (Kramer vd., 2014; Waterloo vd., 2018). Sosyal medya araçlarının çoğu diğerlerinin paylaşımlarını beğenmek üzerine kurulduğundan ve sosyal medya yaygın olarak yukarı yönlü karşılaştırmanın gerçekleştirildiği bir platform olduğundan bireylerin olumlu duygularını ifade etmeleri olası görünmektedir (Goldenberg ve Gross, 2020).

Weibo üzerinde gerçekleştirilen bireylerin maruz kaldıkları paylaşımlar ve daha sonraki kendi paylaşımlarından duygu bulaşmasının ölçümünün yapıldığı ve duyguların öfke, iğrenme, neşe, üzüntü olarak kategorize edildiği bir çalışmada öfkenin en hızlı yayılan duygu olduğu, ardından ise neşenin geldiği görülmüştür (Fan vd., 2016). Ayrıca COVID-19 salgını ile sosyal medya araçlarındaki paylaşımların duygusal içeriklerinin incelendiği çalışmalar olumlu duygusal paylaşımların azaldığını, olumsuz duygusal paylaşımların ise arttığını göstermektedir. Çin'de yaygın olarak kullanılan bir sosyal medya platformu olan Weibo'da COVID-19 salgını öncesinde ve sonrasında kullanıcıların gönderilerindeki duygusal ifadeler analiz edilip karşılaştırılmış ve kaygı, depresyon ve öfke ile ilgili

duygusal paylaşımların sayısında artış gözlenirken mutluluk belirten duygu ifadelerinin kullanımının salgın sırasında azaldığı görülmüştür (Li vd., 2020, s. 5). 2020'nin Ocak ayında COVID-19 etiketinin en çok kullanıldığı sosyal ağ sitelerinden biri olan Twitter'da 100 binin üzerinde İngilizce paylaşımın analiz edildiği bir çalışmada ise korku ve şaşkınlık ifadelerinin en sık karşılaşılan duygu ifadeleri olduğu gösterilmiştir (Medford vd., 2020). COVID-19 salgınına kontrol altında tutmak için alınan önlemler bireyleri sosyal medyaya yöneltmiş ancak bu paylaşımlar bireylerin rahatlamalarını sağlamayıp sosyal medyada maruz kaldıkları bu olumsuz duyguların onlara da bulaşmasına ve bireylerin tükenmişlik hissetmesine yol açabilir (Shao, Shi ve Zhang, 2021). COVID-19 salgını sırasında Almanya'da yapılan bir çalışmada COVID-19 virüsü hakkında bilgi almak amacıyla sosyal medyada geçirilen süre ve sosyal medyayı kullanım sıklığı ile; kaygı, depresyon ve COVID 19'a ilişkin kaygı belirtileri ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Bendau vd., 2021). Yine salgın döneminde Çin'de sosyal medya kullanım sıklığı ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya göre her beş katılımcıdan dördü sosyal medyayı sıklıkla kullandıklarını belirtmiş ve bu kullanıcıların az kullananlara göre kaygı semptomları gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Gao vd., 2020). Yine salgın sırasında yapılan dijital duygu bulaşmasına yatkınlık ile kaygı, stres ve depresyonun ilişkili bulunduğu bir çalışmada dijital duygu bulaşmasına yatkınlık yükseldikçe COVID-19 salgını ile ilgili medya kullanımının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarını arttırdığı görülmüştür (Wheaton vd., 2021).

Duygu bulaşmasının mesleki tükenmişlik ile ilişkilendirildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Onkoloji birimindeki sağlık çalışanları ile duygusal iş taleplerinin (hastalarla etkileşimde yaşanan sorunlar ve ölüm ile yüzleşme) ve duygu bulaşmasına yatkınlığın tükenmişlik üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada duygu bulaşmasına düşük yatkınlığı olan katılımcıların ölüm ile yüzleşme sıklıklarının duygusal tükenme ve depersonalizasyon boyutlarını arttırıcı bir etkisinin olmadığı; ancak duygusal bulaşmaya yüksek yatkınlığı olan katılımcılarda ölüm ile yüzleşme sıklığının duygusal tükenme ve depersonalizasyon boyutlarını arttırdığı görülmüştür (Le Blanc vd., 2001). COVID-19 salgını sırasında ebeveyn tükenmişliği ile ilgili bir çalışmada yüksek dijital duygu bulaşmasına yatkınlığın stresin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinin arttığı



görülmüştür. (Prihidko vd., 2020). Petitta vd. (2017) tükenmişliği açıklayan iş talepleri ve kaynakları modeline dayanarak olumlu duyguların bulaşmasının tükenmişlik için bir kaynak olarak işlev görebileceğini, olumsuz duyguların bulaşmasının tükenmişlik için talep olarak rol oynayabileceğini ileri sürmüşlerdir. Yaptıkları kesitsel çalışmada İtalya'daki 3 ayrı hastanede görev yapan doktor ve hemşirelerin neşe ve öfke duygularının bulaşmasının duygusal tükenme ve sinizm boyutları üzerindeki etkisini incelemişler. Doktorların neşe bulaşmasının tükenmişlik ve sinizmi azaltıcı etki gösterdiği ve öfke bulaşmasının ise tükenmişlik ve sinizmi artırıcı bir etkisinin olduğunu gözlemişlerdir. Sonuç olarak tükenmişlik üzerinde olumlu duyguların bulaşmasının bir kaynak, olumsuz duyguların bulaşmasının ise bir talep olarak rol oynadığı görülmüştür. Neşe ve öfke duygularının bulaşmasının tükenmişlik üzerindeki etkisinde iş belirsizliğinin (işini kaybetme riski) aracı rolünün incelendiği bir başka çalışmada ise iş belirsizliği tükenmişlik ile öfke bulaşması arasındaki pozitif ilişkiye; neşe bulaşması arasındaki negatif ilişkiye aracılık ettiği gözlenmiştir (Petitta ve Jiang, 2019).

#### 2.4. ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLERİ

Ebeveynlik taleplerinin ebeveynin kaynaklarına uzun süreli boyunca ağır basması sonucu oluşan ebeveyn tükenmişliği, ebeveyni bıkmış ve yorgun hissettiren ve çocuğundan uzaklaşmasına yol açabilen ciddi bir sorundur (Roskam ve ark., 2018). COVID-19 salgını ebeveynlerin sağlık, ekonomik durum ve çocuklarının eğitimleri gibi birçok konuda belirsizlik yaşamalarına yol açmış ve kısıtlamalar ile ebeveynlerin ebeveynlik kaynaklarına ulaşmalarını da kısıtlamıştır. Kaygı ve tükenmişlik arasındaki ilişki de dikkate alındığında (Koutsimani vd., 2019: 8; Lebert-Charron vd., 2018) bu tez çalışmasının ilk hipotezi:

H1: COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ebeveyn tükenmişliğini arttıracaktır.

COVID-19 salgını döneminde sosyal medyayı pek çok kullanıcı, olumsuz duygu durumlarını değiştirmek için kullandı (Wolfers ve Schneider, 2020). Bireyler; zaman zaman sokağa çıkma kısıtlamalarının geldiği, “sosyal mesafe” önlemlerinin alındığı, yüz yüze iletişimin belirli sınırlamalar ile sürdürüldüğü salgın döneminde; duygu durumlarını

düzenleyip kendilerini daha iyi hissetmek için yönelebilecekleri çeşitli eylemleri yüz yüze ortamda yapma olanağı bulamadılar ve bunları sosyal medya üzerinden gerçekleştirmeyi daha çok yönlendiler. Örneğin başkalarından sosyal destek almak, sosyal medya üzerinden sağlanabilir; Kişilere kendilerini iyi hissettirecek aşağı yönde sosyal karşılaştırmaları sosyal medya üzerinden yapmak mümkündür; kendini olumlu yapmak, bilişsel yeniden değerlendirme yapmak, eğlenmek gibi kaygıyla baş etmede işe yarayabilecek eylemler de sosyal medya yoluyla yürütülebilir. Sosyal medyanın bu tür kullanımları, kullanıcıların iyi oluşları açısından işlevsel kullanımlardır. Sosyal medya kullanıcısı olan ebeveynler de bu işlevsel sosyal medya etkinliklerini ebeveyn tükenmişliği ile baş etmede kullanabilirler. Her ne kadar COVID\_19 salgınına ilişkin kaygılar ebeveyn tükenmişliğini artırsa da sosyal medyanın işlevsel kullanımı sayesinde söz konusu ilişkinin zayıflaması beklenebilir. Sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının rolünü incelemek üzere öne sürülen bu tez çalışmasının üçüncü hipotezi:

H2: Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanımdaki artış, COVID-19 salgınına yönelik kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı rol oynayacaktır.

Sosyal medya kullanıcıları, sosyal medyayı her zaman kendilerini olumlu etkileyecek şekilde kullanmazlar; iyi oluşlarını olumsuz etkileyecek şekilde de kullandıkları çok sık gözlenmektedir. Örneğin sosyal medyada yayılan sahte bilgileri sorgulamadan kabul etmek bireylerin daha kaygılı hissetmesine yol açabilmektedir (Moghanibashi-Mansourieh, 2020). COVID-19 salgını döneminde sosyal medyada salgına ilişkin sahte bilgilerin sıklıkla paylaşıldığı görülmüştür. Sosyal medyada yayılan sahte bilgilerin pasif bir tüketicisi olmak, sosyal medyanın işlevsiz kullanımlarından sadece biridir. Bir başkası ise, sosyal medya üzerinden yukarı yönde karşılaştırmalar yapmaktır. Çoğu sosyal medya aracı, bireylerin seçici öz sunum yapabilmelerine olanak sağlar ve bireyler bu olanağı kullanarak kendilerini olduklarından daha iyi sunarlar. Bunun bir olumsuz sonucu, sosyal medyada başkalarının paylaşımlarını takip eden ve sosyal karşılaştırma yapan bireylerin sürekli yukarı yönde karşılaştırma yapmak durumunda kalmalarıdır. Bu tür karşılaştırmalar, kişilerin iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Chou ve Edge, 2012; Ellison ve ark., 2006). Bu tez çalışmasında, bahsi geçen iki tür işlevsiz sosyal medya kullanımının (sahte bilgilere maruz kalmak ve yukarı yönde karşılaştırma yapmak),

sosyal medya kullanıcısı olan ebeveynlerin ebeveyn tükenmişliği düzeyini de olumsuz şekilde etkileyebileceği öngörülmüştür. Ebeveyn tükenmişliği, COVID-19 salgınına ilişkin kaygıları ve sosyal medyanın işlevsiz kullanımına ilişkin şu hipotez sunulmuştur:

H3: Sosyal medyayı işlevsiz biçimde kullanımdaki artış, COVID-19 salgınına ilişkin kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini arttırıcı rol oynayacaktır.

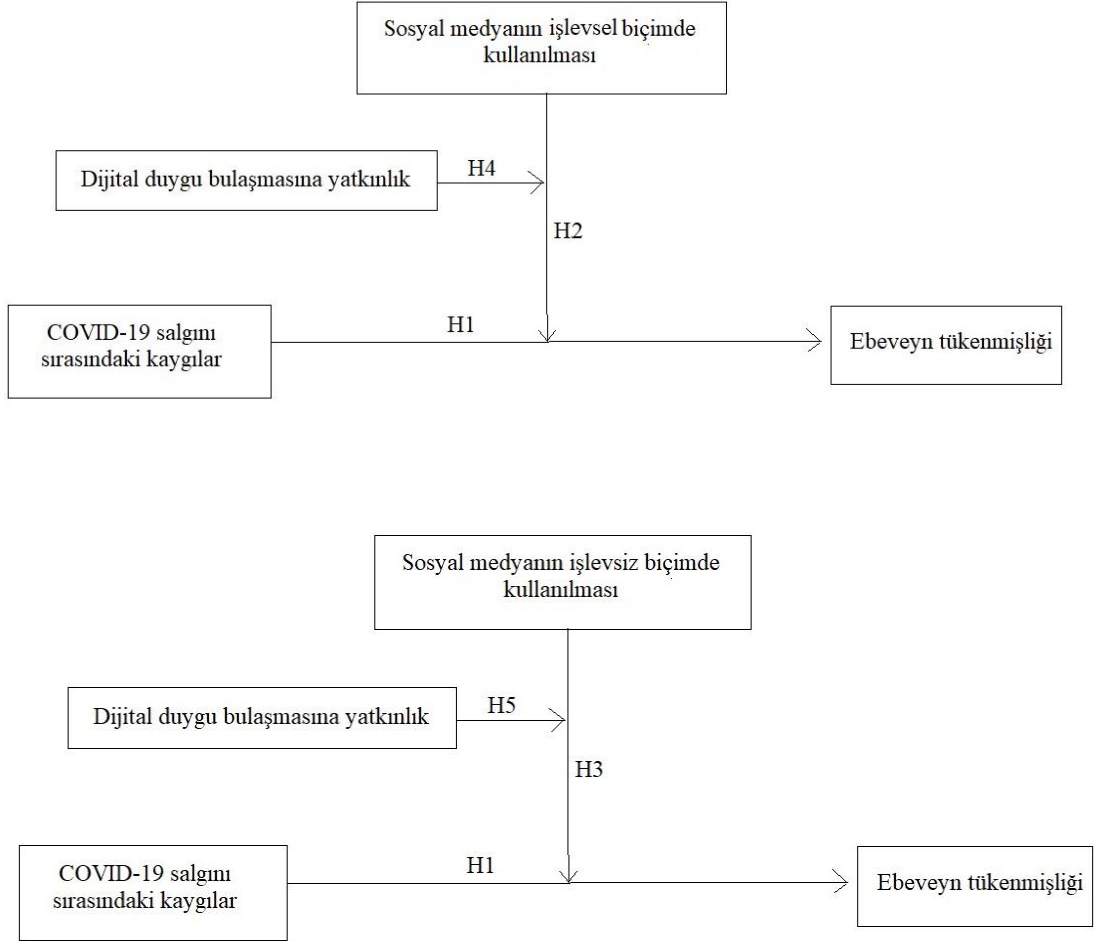
Sosyal medya kullanımı sırasında bireyleri etkileyebilecek bir diğer faktör dijital duygu bulaşmasına yatkınlıktır (Goldenberg ve Gross, 2020). Mevcut çalışmada sosyal medyanın işlevsel ve işlevsiz kullanımının yaratacağı etkinin, kullanıcıların dijital duygu bulaşmasına yatkınlığına bağlı olup olmadığı incelenecektir. Petitta vd. (2017) ile Petitta ve Jiang (2019)'ın mesleki tükenmişlik konusunda çalışmalarına dayanarak bu çalışmada, olumlu ve olumsuz duyguların bulaşmasına yatkınlık düzeyi riskler ve kaynaklar arasındaki denge kuramına dayanılarak açıklanmıştır. Olumlu duyguların bulaşmasının ebeveyn tükenmişliği için bir kaynak, olumsuz duyguların bulaşmasının ise bir risk faktörü olarak rol oynayıp oynamayacağı merak edilmiştir. Dijital ortamda olumlu duyguların bulaşmasının ebeveyn tükenmişliğine yönelik bir kaynak olarak rol oynayıp işlevsel kullanımın tükenmişlik üzerindeki azaltıcı etkisini güçlendirebileceği ve işlevsiz kullanımın tükenmişlik üzerindeki arttırıcı etkisini zayıflatabileceği düşünülmektedir. Dijital ortamda olumsuz duyguların bulaşmasına yatkınlığın yüksek olmasının tükenmişliğe karşı bir risk faktörü olarak rol alabileceği; işlevsel kullanımın tükenmişliğe karşı olan azaltıcı etkisini ortadan kaldıracabileceği ve işlevsiz kullanımın tükenmişliğe karşı arttırıcı etkisini daha da güçlendirebileceği düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak mevcut tez çalışmasında incelenmek üzere şu iki hipotez ortaya atılmıştır:

H4: COVID-19 salgınına ilişkin kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde sosyal medyayı işlevsel kullanım biçimlerinin düzenleyici rolü, ebeveynlerin dijital ortamda duygu bulaşmasına yatkınlık düzeylerine bağlı olarak değişim gösterecektir

H5: COVID-19 salgınına ilişkin kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde sosyal medyayı işlevsiz kullanım biçimlerinin düzenleyici rolü, ebeveynlerin dijital ortamda duygu bulaşmasına yatkınlık düzeylerine bağlı olarak değişim gösterecektir.

Araştırmanın hipotezleri ve soruları aşağıdaki modelde sunulmuştur.

Şekil 2. Çalışmanın modeli



*Not.* Sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanılması için çizilen model üst kısımda, işlevsiz biçimde kullanımı için çizilen model ise alt kısımda sunulmuştur.

### 3. YÖNTEM

Tezin bu kısmında araştırmanın örnekleme tanıtılmış, veri toplama araçlarına dair psikometrik özellikler sunulmuş ve araştırma sırasındaki işleyiş hakkında bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. ÖRNEKLEM

Çalışmanın verileri iki yolla toplandı. İlk olarak İstanbul ilinde belirlenen bazı ilköğretim okullarındaki öğrencilere annelerine iletilmek üzere anket formu dağıtıldı. İkinci olarak, araştırmacı kendi sosyal ağlarında duyuru yaparak potansiyel katılımcılara çevrimiçi anket formu göndermiş ve kartopu yöntemiyle bu örnekleme genişletmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri arasında, katılımcıların ilköğrencisi en az bir çocuğunun olması, minimum bir tane sosyal medya hesabının bulunması ve sosyal medya hesaplarını aktif olarak kullanmaları bulunmaktadır. Çocuğu ilköğrencisi olmayan, sosyal medya hesabı bulunmayan, sosyal medya hesaplarını aktif olarak kullanmayan kişiler, anket formu doldursalar da verileri çalışmaya dahil edilmemiştir.

Kağıt-kalem usulü anket uygulaması için İstanbul ilindeki beş ilçe (Ataşehir, Kadıköy, Ümraniye, Üsküdar ve Zeytinburnu) ve bu ilçelerin her birinden birer okul kolaylıkla bulunabilen örnekleme yoluyla belirlendi ve bu okullardaki 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin anneleri araştırmaya katılımcı olarak davet edildi. Veri toplanacak ilçelerin ve bu ilçelerdeki okulların, katılımcıların sosyo-ekonomik çeşitliliğinin yüksek olmasına imkân sağlayacak şekilde belirlenmesine dikkat edildi. Beş okulda toplam 1500 anket formu annelerine iletilmek üzere öğrencilere dağıtıldı. Toplam 721 anket formu geri döndü. Geri dönen anket formlarının 298'inde ifadelerin %50'sinden fazlası boş bırakıldığı ve 24'ünde katılımcıların sosyal medya kullanıcısı olmadıklarını bildirdikleri gözlemlendi. Bu anket verileri araştırma dışı bırakıldı. Bu eleme işleminin ardından Ataşehir'deki Fetih İMKB İlkokulu'ndan 93, Kadıköy'deki 29 Ekim İlkokulu'ndan 59, Üsküdar'daki Yılmaz Soyak İlkokulu'ndan 102, Zeytinburnu'daki Kazım Özalp İlkokulu'ndan 70, Ümraniye'deki Haşim İşcan İlkokulu'ndan 75 katılımcı olmak üzere toplam 399 kişi araştırmaya dahil edildi. Kağıt-kalem usulü veri toplanan bu 399 katılımcıya ait demografik özelliklerin (yaş, gelir, eğitim durumu), sosyal medya

kullanım özelliklerinin ve COVID-19 salgını sırasında iş yaşamlarında yaşadıkları değişimlerin okullara göre dağılımına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1de sunulmuştur.

İkinci bir veri toplama yolu olarak, Türkiye genelinde ilkokulda öğrenim gören çocuğu olan annelere sosyal ağlar üzerinden ulaşılarak Google Forms platformunda oluşturulmuş çevrimiçi anket gönderildi ve kartopu örnekleme yoluyla örneklem genişletildi. Araştırmaya dahil edilecek katılımcıların sosyokültürel çeşitliliğinin yüksek olmasını sağlamak amacıyla kartopu örnekleme başlatılmaya üzere İstanbul, Balıkesir, Erzurum ve Mardin'den birer gönüllü öğretmen seçildi. Ancak katılımcıların çevrimiçi anket formlarını doldurmakta zorlandıkları için tamamlamadıkları şeklinde geri dönüşler alınmıştır. Çevrimiçi olarak ankete sadece 50 kişi katılmış ve bunlardan 4'ünün çocuklarının ilkokul öğrencisi olmadıkları tespit edildiğinden araştırmaya 46 katılımcının verisi dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen toplam 445 katılımcıya ilişkin betimsel istatistikler de Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler	Ort.	SS
Yaş	37.4	5.3
Gelir	6524.9	4351.3
Ailedeki en küçük çocuğun yaşı	5.9	2.7
Çocuk sayısı	%	N
1	10.6	47
2	52.1	232
3	24.9	111
3+	12.4	55
Eğitim durumu	%	N
Okuryazar	1.8	8
İlköğretim	25.6	114
Lise	33.7	150
Üniversite	33.0	147
Lisansüstü	4.7	21

Çalışma Durumu	%	N
Çalışan	40.9	182
Çalışmayan	50.1	223
İş arayan	7.2	32
Emekli	0.9	4
Medeni Durum	%	N
Evli	96.6	430
Bekar	2.9	13

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların yaş ortalamalarının 37.4, ortalama gelirlerinin 6524.9, yarısından fazlasının 2 çocuğunun ol sahip olduğu, neredeyse üçte ikisinin lise ya da üniversite mezunu olduğu, yarısından fazlasının çalışmadığı ve çoğunun evli olduğu görülmektedir. Tablo 2’de COVID-19 salgını sırasında yaşadıkları iş yaşamlarında yaşadıkları bazı değişimlerin sıklıkları ve yüzdeleri sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların kendilerinin ve/veya eşlerinin COVID-19 salgını sırasında iş yaşamında yaşadıkları değişimler

COVID-19 salgını sırasında iş yaşamında yaşanan değişimler	f (%)
Uzaktan çalışmaya geçiş	137 (%30.8)
Esnek çalışmaya geçiş	184 (%41.3)
Ücretsiz izin	73(%16.4)
Aylık gelirden azalma	199(%44.7)
İşten çıkarılma	45 (%10.1)
İş değiştirme	56 (%12.6)

*Not.* Parantez dışındaki değerler sıklık değerleri iken parantez içindeki değerler tüm katılımcıların (N=445) içinden yüzde kaçının bu hücrede yer aldığı bulgusudur.

Katılımcıların COVID-19 sırasında ebeveyn tükenmişliği düzeyini arttırabilecek çeşitli risk unsurlarını ne kadar maruz kaldıklarını daha iyi değerlendirebilmek için, COVID-19 salgını boyunca kendilerinin ya da eşlerinin iş yaşamında çeşitli değişimleri yaşayıp yaşamadıklarına dair onlara yöneltilen sorulara verdikleri cevaplar Tablo 2’de özetlenmiştir. Tablo 2’de verilen bilgiler, COVID-19 salgını boyunca katılımcıların pek çoğunun ya kendilerinin da eşlerinin iş yaşamında, ailenin gündelik yaşamının akışını

büyük ölçüde etkileyecek türde bir değişim yaşandığına işaret etmektedir. Salgın sırasında katılımcıların veya eşlerinin yaklaşık %45'inin aylık gelirlerinde azalma olduğu görülmüştür. Katılımcılar ya da eşlerinin üçte birinden fazlası esnek çalışmaya geçmiş ve neredeyse üçte biri uzaktan çalışmaya başlamıştır. Katılımcıların onda birinden daha fazlasının ise COVID-19 salgını sırasında ücretsiz izne ayrılma, işten çıkarılma ve iş değiştirme durumlarını ya kendilerinin ya da eşlerinin yaşadığını görülmüştür. Ayrıca katılımcıların neredeyse üçte biri (%32.36) COVID-19 salgını sırasında okulların uzaktan eğitime geçtiği dönemlerde çocuk bakımında desteğe ihtiyaç duyduklarını bildirmişlerdir.

Katılımcıların çeşitli sosyal medya araçlarını kullanım sıklıkları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların çeşitli sosyal medya araçlarını kullanım sıklıkları ve yüzdeleri

Sosyal medya aracı	Günlük kullanım aralığı	f (%)
Facebook	Hiç kullanmıyor	232 (%52.1)
	0-2 saat	202 (%45.4)
	2 saat ve üzeri	11 (%2.5)
WhatsApp	Hiç kullanmıyor	13 (%2.9)
	0-2 saat	299 (%67.2)
	2 saat ve üzeri	133 (%29.9)
Instagram	Hiç kullanmıyor	81 (%18.2)
	0-2 saat	275 (%61.8)
	2 saat ve üzeri	89 (%20.0)
YouTube	Hiç kullanmıyor	190 (%42.7)
	0-2 saat	232 (%52.1)
	2 saat ve üzeri	23 (%5.2)
Twitter	Hiç kullanmıyor	376 (%84.5)
	0-2 saat	65 (%14.6)
	2 saat ve üzeri	4 (%0.9)
TikTok	Hiç kullanmıyor	416 (%93.5)
	0-2 saat	28 (%6.3)
	2 saat ve üzeri	1 (%0.2)
Blog	Hiç kullanmıyor	429 (%96.4)
	0-2 saat	16 (%3.6)
	2 saat ve üzeri	0
Forum	Hiç kullanmıyor	414 (%93)
	0-2 saat	30 (%6.8)



Sosyal medya aracı	Günlük kullanım aralığı	f (%)
	2 saat ve üzeri	1 (%.2)

*Not.* Parantez dışındaki değerler sıklık değerleri iken parantez içindeki değerler tüm katılımcıların (N=445) içinden yüzde kaçının bu hücrede yer aldığı bulgusudur.

Tablo 3'te görüldüğü üzere en fazla katılımcının kullandığı sosyal medya aracının WhatsApp (%97.1) olduğu; onun ardından ise sırasıyla Instagram (%81.8), YouTube (57.3), Facebook (%47.9), Twitter'ın (%15.5) geldiği görülmüştür. TikTok (%6.5), forum (%6.9) ve blogun (%3.6) ise katılımcılar tarafından en az kullanılan sosyal medya araçları olduğu belirlenmiştir.

### 3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu bölümde araştırma için kullanılan ölçme araçlarının psikometrik özellikleri anlatılmaktadır. Bu araştırmadaki ölçme araçları: Demografik Bilgi Formu, COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği, Ebeveyn Tükenmişlik Ölçeği, Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Özellikleri Ölçeği'dir.

#### 3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcıların yaşları, eğitim durumları, çocuklarının yaşları gibi sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra sosyal medya kullanım sıklığı ve COVID-19 salgını sırasında iş, sosyal ve ekonomik yaşamlarındaki bazı değişikliklerin değerlendirildiği form Ek 2'de sunulmuştur.

#### 3.2.2. Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği

Ebeveyn tükenmişliğini değerlendirmek amacıyla Roskam, Brianda ve Mikolajczak (2018: 5-7) tarafından geliştirilen ölçek 23 maddeden oluşur. Yedili likert tipindedir ve "hiçbir zaman"dan "her gün"e kadar derecelendirmeleri içerir (Roskam ve ark., 2018: 3). Ölçekte ters madde bulunmamakta olup alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan ise 138'dir. Ölçek; 9 maddeden oluşan duygusal tükenme (emotional exhaustion), 6 maddeden oluşan önceki ebeveyn benliği ile zıtlık (contrast with previous parental self),

5 maddeden oluşan bıkkınlık duyguları (feelings of being fed up) ve 3 maddeden oluşan duygusal uzaklaşma (emotional distancing) faktörlerinden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal versiyonu (İngilizce) kullanılarak yapılan bazı çalışmalarda faktörlerin Cronbach  $\alpha$  değerleri sırasıyla 0.93-0.95, 0.92-0.93, 0.86-0.95 ve 0.75-0.86 aralıklarında bulunmuştur (Prikkhidko ve ark., 2020; Roskam ve ark., 2018; Sorkkila ve Aunola, 2020).

Ebeveyn tükenmişliği Ölçeği'nin (ETÖ) Türkçeye uyarlaması Arıkan, Üstündağ-Budak, Akgün, Mikolajczak, ve Roskam (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek tıpkı asıl çalışmadaki gibi 23 maddeden oluşmuş ve dört faktör oluşturmuştur (Arıkan ve ark, 2020: 8). Ölçek maddeleri Ek 3'te sunulmuştur. Uyarlanan ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda faktörlerinin Cronbach  $\alpha$  değerleri sırasıyla; .84 - .89, .80 - .87, .76 - .77 ve .51 - .61 olarak hesaplanmıştır (Arıkan, ve ark., 2020:10; Yönel, 2021). Bu çalışmadaki dört faktörün Cronbach  $\alpha$  değerleri ise sırasıyla .83, .80, .67, .62 olduğu görülmüş ve tüm ölçeğin Cronbach  $\alpha$  değeri ise .92 olarak hesaplanmıştır.

### 3.2.3. COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeği

Bu ölçek; salgın sırasında ebeveynlerin kendilerinin ve ailelerinin sağlıkları, ekonomik durumları, çocuklarının eğitimleri gibi COVID-19 salgınının olası etkiler ve salgınla bağlantılı olarak yaşanan çeşitli olumsuz gelişmelere ne kadar endişeli olduklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeğindeki (CSYKÖ) maddeler; COVID-19 salgınına yönelik biri Japonya'da (Nagasu ve ark., 2021: 4) ve diğeri İngiltere'de (Karyotis ve ark., 2021: 8) yapılan birer çalışmada kullanılmış olan anket maddeleri derlenerek oluşturulmuştur. Kaygıların salgının güncel durumuna ve ülke koşullarına bağlı olarak değişim gösterdiği düşünüldüğünden ötürü önceki çalışmalarda kullanılan maddeler eleştirel bir gözle incelenmiş ve hangi maddelerin bu çalışmaya dahil edilmesinin uygun olduğuna karar verilmiş ve ek olarak bazı yeni maddeler oluşturulmuştur. Ölçeğin yönergesinde katılımcılardan kendilerine sunulan bir dizi maddenin her biri hakkında son zamanlarda ne kadar endişelendiklerini 5'li Likert tipi ölçek üzerinde (1: Kaygılı değilim"; 5: "Aşırı kaygılıyım") üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde kaygıyı ifade etmektedir. Ölçek formu Ek 4'te sunulmuştur.

Ölçeğin yapısal geçerliliğini incelemek üzere toplanan 445 veri rastgele olarak ikiye bölünmüş, bir yarısına faktör yapısını incelemek üzere açımlayıcı faktör analizi, diğer yarısına ise birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sırasında dört madde çıkarılmış ve geriye kalan 11 maddenin ise üç faktörlü bir yapı oluşturduğuna karar verilmiştir. Söz konusu faktörler “iş yaşamı ve finansal durum ile ilgili kaygılar (5 madde)”, “sağlık kaygıları (3 madde)” ve “çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar (3 madde)” olarak adlandırılmıştır. Gerçekleştirilen birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile bu üç faktör yapısı doğrulanmış, ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile de bu faktörlerin tek bir yapıyı açıklayabildiği gözlenmiştir. Ölçeğe uygulanan açımlayıcı faktör analizine ilişkin bulgular ise Ek 8’de sunulmuştur. Faktörlerin Cronbach  $\alpha$  değerleri sırasıyla .75, .84 ve .78’dir. Tüm ölçeğin Cronbach  $\alpha$  değeri ise .84’tür. Faktörlerin kendi aralarındaki korelasyonların .38-.51 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekten çıkarılan maddeler de dikkate alındığında ölçekten alınabilecek minimum puan 11, maksimum puan ise 55’tir.

#### **3.2.4. Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği**

Doherty (1997) tarafından geliştirilen duygusal bulaşma ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; mutluluk, sevgi, korku, öfke ve üzüntü duygularının bulaşma eğilimini ölçmektedir. Beşli likert tipinde olan ölçek; duyguların bulaşma sıklığını “hiçbir zaman”dan “her zaman”a kadar derecelendirmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Orijinal (İngilizce) ölçekte her duygu ayrı birer faktör oluşturmuş olup beş faktörden oluşmuştur. Akın, Uysal ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek orijinalinden farklı olarak tek boyut oluşturmuştur. Uyarlanan ölçeği kullanan araştırmalarda ölçeğin Cronbach  $\alpha$  değerinin .67 - .75 aralığında olduğu görülmüştür (Akın ve ark., 2015; Demirkaya ve Sönmez, 2020).

Bu çalışmada ölçek maddeleri sosyal ağlardaki duygu bulaşmasını ölçmek için araştırmacılar tarafından dijital ortama uyarlanmış ve dijital duygu bulaşması ölçeği (DDBÖ) oluşturulmuştur. Uyarlama yapılırken sosyal ortam için uygun olmadığı düşünülen 4 madde çıkarılmış ve uyarlama 11 madde üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek formu ise Ek 5’te sunulmuştur. Ölçeğin yapısal geçerliliğini incelemek üzere 445 kişiden

toplanan veri rastgele olarak ikiye bölünmüş, bir yarısı ile açımlayıcı faktör analizi, diğer yarısıyla ise birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sırasında iki madde çıkarılmış ve ölçeğin birinci faktörünün üzüntü hissiyle ilişkili üç maddeden; ikinci faktörünün korku-öfke duygularını içeren üç maddeden ve üçüncü faktörünün ise mutluluk hissini içeren üç faktörden oluştuğu görülmüştür. Gerçekleştirilen birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile bu faktör yapısının doğrulandığı, ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile bu faktörlerin tek bir yapıyı açıklayabildikleri görülmüştür. Ölçeğe uygulanan açımlayıcı, birinci ve ikinci düzey faktör analizlerine ilişkin bulgular Ek 9'da görülebilir. Faktörlerin Cronbach  $\alpha$  değerleri sırasıyla .83, .69 ve .74 olup tüm ölçeğin Cronbach  $\alpha$  değeri ise .84 olarak hesaplanmıştır. Faktörlerin kendi aralarındaki korelasyonlarının .43-.52 arasında değiştiği görülmektedir. Faktör analizi sırasında ölçekten çıkarılan maddeler de dikkate alındığında ölçekten alınabilecek minimum puan 9'ken; maksimum puan ise 45'tir.

### **3.2.5. Sosyal Medya Kullanım Biçimleri Ölçeği**

Bu ölçek bireylerin sosyal medya kullanırken sıklıkla yaptığı düşünülen bazı işlevsel ve işlevsiz kullanım biçimlerinin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Sosyal medyanın işlevsel nitelikte beş farklı kullanım biçimine (sosyal destek almak için, kendini olumlamak için, aşağı yönde karşılaştırma için, eğlenmek için ve bilişsel yeniden değerlendirme için kullanımlar) ve işlevsel olmayan iki farklı kullanımına (yukarı yönde karşılaştırma için kullanım ve sahte bilgiye maruz kalma) ilişkin bilgi toplamada faydalı olabileceği düşünülen, önceki çalışmalarda geliştirilmiş ve kullanılmış ve sosyal medya davranışlarını anlamaya ilişkin bir çalışmada kullanılmak üzere özelleştirilmemiş çeşitli ölçek maddeleri bu tez çalışması kapsamında bir araya getirilerek çalışmanın amaçları doğrultusunda, sosyal medya bağlamına uyarlanmıştır. Ölçekte, sosyal medyanın çeşitli kullanım biçimleri ya da amaçları liste olarak sunulup sosyal medyayı bunların her biri için ne sıklıkla kullandıklarını 5'li derecelendirme ölçeği üzerinde ("1: Neredeyse hiç" ve "5: Çok sık") değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekte sosyal medyanın işlevsel kullanım biçimlerini değerlendiren 15, işlevsiz kullanım biçimlerini değerlendiren 7 madde bulunmaktadır. Ölçek formu Ek 6'da, ölçek maddelerinin daha önceki hangi

çalışmalarda kullanılan maddelerden uyarlandıklarına dair bilgi ve maddelerin orijinal halleri Ek 7’de sunulmuştur.

Ölçeğın yapı geçerliliğini değerlendirmek için 445 kişiden toplanan veri rastgele olarak yarıya bölünmüş ve bir yarısına açımlayıcı faktör analizi, diğer yarısına birinci ve ikinci düzey doğrulamayı faktör analizi uygulanmıştır. Uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğın beklendiği gibi 7 faktör değil, 5 faktör oluşturduğu; eğlenme ve bilişsel yeniden değerlendirme yapma işlevlerinin bir faktörde ve sosyal destek alma ve kendini olumlama işlevlerinin bir faktörde toplandığı gözlenmiştir. Eğlenmek ve bilişsel yeniden değerlendirme yapmaya ilişkin maddeleri içeren bu faktör “duygu düzenleme faktörü” olarak adlandırılmıştır. Sosyal destek alma ve kendini olumlama işlevlerini içeren faktör ise sosyal ilişkilerin kendini olumlama için kullanılabilmesi dolayısıyla yalnızca “kendini olumlama faktörü” olarak adlandırılmıştır. Ardından gerçekleştirilen birinci düzey doğrulamayı faktör analizi ile bu beş faktörlü yapının doğrulandığı görölmüştür. İkinci düzey doğrulamayı faktör analizi ile ise kendini olumlama, duygu düzenleme ve aşağı yönde karşılaştırma yapma faktörlerinin bir sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımını açıklayabildiği; yukarı yönde karşılaştırma ve sahte bilgiye maruz kalma faktörlerinin ise sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımını açıklayabildiği gözlenmiştir. Yapılan faktör analizine ilişkin ayrıntılı bilgiye Ek 10’da ulaşılabilir. Cronbach  $\alpha$  değerleri 1. Faktör (kendini oluılamak) için .82, 2. Faktör için (yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapmak) için .90, 3. Faktör (sahte bilgiye maruz kalmak) için .76, 4. Faktör (duygu düzenlemek) için .83 ve 5. Faktör (aşağıda yönde karşılaştırma yapmak) .81 olarak hesaplanmıştır. İşlevsiz sosyal medya kullanım biçimlerindeki maddelerin güvenilirlik Cronbach  $\alpha$  değeri .76; işlevsel sosyal medya kullanım biçimlerindeki maddelerin güvenilirlik Cronbach  $\alpha$  değeri .88; sosyal medya kullanım biçimleri ölçeğının tümünün güvenilirlik Cronbach  $\alpha$  değeri ise .88 olarak hesaplanmıştır. Sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımını boyutundan alınabilecek minimum puan 15, maksimum puan ise 75’tir. Sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımını boyutundan alınabilecek minimum puan 7, maksimum puan ise 35’tir.

### 3.3. İŞLEM

COVID-19 virüsü ile araştırmalarda T.C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Araştırma Platformu'ndan izin alınması gerekliliği dolayısıyla yapılan "Ayşenur KANAT AYDIN-2021-10-11T12\_59\_13" form adlı başvuru 12.10.2021 tarihinde Bakanlık tarafından uygun olarak değerlendirildi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 22.10.2021 tarihindeki 2021-09 oturum sayılı toplantısında gerekli izin alındı, alınan izin Ek 11'de sunulmuştur. Veri toplama işleminin bryk kısımlı İstanbul ilindeki ilkokullarda yapılacağından İstanbul İl Milli Eğitim Mrydrlryęy'ne araştırma izni için başvurularak E-59090411-20-36747536 sayılı valilik oluru alındıktan sonra veri toplama işlemine başlandı. İlgili valilik oluru Ek 12'de sunulmuştur. 22 Kasım-15 Aralık 2021 tarihleri arasında beş okulda her kademededen (1. Sınıf - 4. Sınıf) 2'şer sınıftaki ryęrencilere annelerine iletilmek ryęzere formlar (gry>nry>llry> katılım formu ve anketler) dağıtıldı. Gry>nry>llry> katılım formu ile katılımcılara araştırmanın ne hakkında olduğu, verilerin gizliliği, yaklaşık ne kadar ry>receği ve araştırmacıya nasıl ulaşacağı gibi konularda bilgi verilmiş olup form Ek 1'den incelenebilir. Araştırmaya katılmaya gry>nry>llry> olanların gry>nry>llry> katılım formunu ve ry>ęekleri doldurarak katılmayı kabul etmeyenlerin ise doldurmadan anketleri okula geri ulaştırmaları gerektiği annelere ry>ęretmenler tarafından iletildi. Araştırmacı okula ulaştırılan formları ry>ęretmenden ya da okul idaresinden teslim aldı.

ęevrimięi veri toplama işlemi Google Forms adlı internet sitesi yoluyla anketin ęevrimięi formunun oluşturulmasıyla ve sosyal ağlar yoluyla dağıtılmasıyla geręekleřtirildi. Ry>ęeklerden ry>nce katılımcıya Gry>nry>llry> Katılım Formu sunulmuş ve bu formda sunulan araştırma ile ilgili bilgilendirmeyi okuyup okuduğunu ve katılmayı kabul ettiğini beyan edenler ankete devam edebilmiştir.

### 3.4. VERİLERİN ANALİZE HAZIRLANMASI

ęalıřmanın istatistiksel analizlerine geğilmeden ry>nce eksik veriler gry>zden geğirildi. Eksik veriler, tmy>m verilerin %1'inden daha az olduğundan eksik değerlerin yerine tmy>m ry>rneklemin o değişken için ortalama değeri atandı. Verinin normal dağılıp dağılmadığının belirlenmesi için basıklık ve ęarpıklık değerleri incelendi. Ebeveyn Tmy>kenmişliği Ry>ęeęi maddeleri ve gelir dışındaki sry>rekli değişkenlerin basıklık ve ęarpıklık değerlerinin -2 -

+2 aralığında olduğundan bu değişkenlerin normallik varsayımının sağlanmış olduğuna karar kılındı (George ve Mallery, 2019: 114). Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği ise logaritmik dönüştürme uygulanarak ölçek normal dağılıma yaklaştırılmıştır.

### 3.5. VERİ ANALİZİ

Çalışmanın veri analizi SPSS 26 paket programı üzerinden yürütülmüştür. İlk olarak bu çalışma için önceki çalışmalardan derlenen COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeği, bu çalışmada kullanılmak üzere dijital ortama uyarlanan duygu bulaşması ölçeği ve geçmiş çalışmalara dayanarak oluşturulan sosyal medyanın işlevsel ve işlevsiz biçimde kullanımı ölçeğinin yapı geçerliliğini sınamak için açımlayıcı faktör analizi ve Amos 24 programında birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Sonrasında tüm ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach  $\alpha$  ile incelenmiştir.

Hipotez testlerine geçmeden önce korelasyon analizi ve betimsel istatistiklere ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir. Sonrasında araştırmanın hipotezlerini test etmek ve araştırma sorularını yanıtlamak üzere yapılacak analizlere geçilmiştir. COVID-19 salgınına yönelik kaygıların ebeveyn tükenmişliğini arttıracaklarını öne süren araştırmanın ilk hipotezini test etmek için ebeveyn tükenmişliği ve ETÖ'nün dört boyutunun yordanan değişkenler olduğu bir dizi regresyon analizi uygulanmıştır. Ardından COVID-19 salgına yönelik kaygılar ile ebeveyn tükenmişliğinin ilişkisini düzenleyici bir rolü olacağı beklenen sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının etkisini incelemek için Hayes'in (2017) geliştirdiği SPSS için Process Macro uzantısında düzenleyici değişken analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından ise söz konusu düzenleyici etkiyi, dijital ortamda olumlu ve olumsuz duyguların bulaşmasına yatkınlığın düzenleyip düzenleyemeyeceğinin merak edildiği soruyu yanıtlamak üzere SPSS için Process Macro uzantısında düzenleyicinin düzenleyicisi (moderated moderation) analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından sosyal medyanın işlevsiz kullanım biçimlerine ilişkin analizlere geçilmiştir. Sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımının COVID-19 salgını sırasındaki kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde düzenleyici rolü olduğunu öne süren üçüncü hipotez SPSS için Process Macro uzantısında düzenleyici değişken analizi ile incelenmiştir. Bu tez çalışmasının son sorusunu yanıtlamak üzere sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımının öne sürülen düzenleyici etkisinin, dijital ortamda olumlu ve olumsuz

duyguların bulaşmasına yatkınlık tarafından düzenlenip düzenlenmediğinin incelenmesi için SPSS için Process Macro uzantısında düzenleyicinin düzenleyicisi (moderated moderation) analizi gerçekleştirilmiştir.

Düzenleyici değişkenlerin sürekli olduğu modellerde Johnson-Neyman grafiği çizilmiştir. Johnson-Neyman grafiği düzenleyici değişkenin her bir değerine göre bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ve anlamlılık durumunu gösterebilmektedir (Montoya, 2019: 64; Preacher vd., 2006: 440). Dijital duygu bulaşması kategorik bir değişken olduğundan, onun düzenleyici değişken olduğu analizlerde çizilen grafiklerde ise ortalamadan  $+1$  standart sapma uzaklığa göre düşük ve yüksek noktaları belirlenmiştir.



## 4. BULGULAR

### 4.1. BAŞLANGIÇ ANALİZLERİ

Tablo 4'te CSYKÖ, ETÖ, SMKBÖ ve DDBÖ'nin ortalama ve standart sapmaları ve birbirleriyle olan ilişkilerini gösteren korelasyon tablosu sunulmuştur.

Tablo 4. Araştırmada kullanılan ölçeklerin boyutları arasındaki korelasyonlar

	ORT	SS	Min-Maks	Olası min-maks	1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8	9.	10	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
1.ETÖ toplam puan	.75	.79	0-6	0-6	-	.94***	.88***	.85***	.78***	.17***	.03	.10*	.16***	.08	.03	.15**	.12*	.12*	.13**	.24***	.28***	.12*
2.ETÖ: Duygusal tükenme	.90	.92	0-6	0-6		-	.73***	.76***	.64***	.18***	.06	.11*	.19***	.11*	.06	.19***	.15**	.16***	.15**	.24***	.30***	.11*
3.ETÖ: Ebeveyn benliği ile zıtlık	.58	.86	0-6	0-6			-	.70***	.62***	.13**	-.01	.09	.13**	.05	.04	.12*	.11*	.09	.09	.18***	.21***	.09*
4.ETÖ: Bıkkınlık duyguları	.46	.67	0-6	0-6				-	.57***	.11*	-.01	.05	.06	.04	.01	.11*	.08	.09	.09	.18***	.19***	.11*
5.ETÖ: Duygusal uzaklaşma	1.13	1.24	0-6	0-6					-	.16***	.05	.09	.14**	.04	-.04	.05	.03	.02	.09	.19***	.23***	.09
6.CSYKÖ: Finansal kaygılar	2.87	1.13	1-5	1-5						-	.42***	.59***	.26***	.23***	.11*	.16***	.17***	.09*	.11**	.25***	.24***	.16***
7.CSYKÖ: Sağlık kaygıları	2.81	1.20	1-5	1-5							-	.39***	.29***	.15**	.22***	.13**	.13**	.09	.08	.19***	.17***	.14**
8.CSYKÖ: Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar	3.41	1.18	1-5	1-5								-	.11*	.18***	.09*	.09	.05	.11*	.07	.30***	.17***	.29***
9.DDBYÖ: Üzüntü	2.81	.98	1-5	1-5									-	.50***	.52***	.39***	.34***	.27***	.36***	.22***	.25***	.12**
10.DDBYÖ: Korku	3.03	.96	1-5	1-5										-	.43***	.33***	.25***	.28***	.27***	.23***	.21***	.16***
11.DDBYÖ: Mutluluk	2.85	.92	1-5	1-5											-	.47***	.41***	.41***	.28***	.14**	.15**	.07
12.İşlevsel SMKBO	2.25	.67	1-4.6	1-5												-	.89***	.79***	.70***	.42***	.44***	.25***
13.SMKBO: kendini olumlama	2.11	.77	1-4.9	1-5													-	.51***	.53***	.32***	.34***	.19***
14.SMKSO: duyu düzenleme	2.64	.87	1-5	1-5														-	.35***	.34***	.34***	.22***
15.SMKBO: AYSK	1.93	.91	1-5	1-5															-	.37***	.40***	.21***
16.İşlevsiz SMKBO	2.29	.69	1-4.6	1-5																-	.69***	.86***
17.SMKBO: YYSK	1.72	.86	1-5	1-5																	-	.22***
18.SMKBO: Sahte bilgiye maruz kalma	2.71	.90	1-5	1-5																		-

Not. ETÖ: Ebeveyn tükenmişliği ölçeği; CSYKÖ: COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeği; DDBYÖ: Dijital duyu bulaşmasına yatkınlık ölçeği; SMKBO: Sosyal medya kullanım biçimleri ölçeği  
\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001.

Tablo 4'te sunulan COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde, annelerin finansal kaygılar ve sağlık kaygıları boyutlarında her ifadeye verdikleri yanıtların ortalamasının “çok az kaygılıyım (2)” ile “kararsızım (3)” aralığında olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin COVID-19 salgınına yönelik çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılarının ortalamasının ise “kararsızım (3)” ile “kaygılıyım (4)” aralığına düştüğü gözlenmiştir. ETÖ'nün toplam puanından ve duygusal tükenme, önceki ebeveyn benliği ile zıtlık ve bıkkınlık duyguları boyutlarından ebeveynlerin aldıkları puan ortalamasına göre, ebeveynlerin her ifadeye verdikleri ortalama yanıtın “neredeysen hiç (0)” ile “yılda birkaç kez (1)” aralığında olduğu görülmüştür. ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutundan ise “yılda birkaç kez (1)” ile “ayda bir ya da daha az (2)” aralığında olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4'te araştırmadaki tüm değişkenlerin birbirleriyle ilişkisi sunulmuştur. Öncelikle ebeveyn tükenmişliğinin COVID-19 salgınına yönelik kaygılarla ilişkilerine bakılacak olursa, ebeveyn tükenmişliği toplam puanının COVID-19 salgınına ilişkin kaygılar ölçeğinin sağlık kaygıları alt boyutu haricindeki boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir (finansal kaygılar ile:  $r = .17, p < .05$ , çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar ile:  $r = .10, p < .05$ ). Ebeveyn tükenmişliğinin alt boyutlarının COVID-19 salgınına yönelik kaygılarla ilişkilerine ayrı ayrı bakıldığında ise, finansal kaygıların tükenmişliğin tüm boyutlarıyla pozitif ilişkili olduğu (duygusal tükenme:  $r = .18, p < .05$ ; ebeveyn benliği ile zıtlık ile:  $r = .13, p < .05$ ; bıkkınlık ile:  $r = .11, p < .05$ ; duygusal uzaklaşma ile:  $r = .16, p < .05$ ); öte yandan, çocuğunun geleceğine ilişkin kaygıların ilişkili olduğu tek boyutunun duygusal tükenmişlik boyutu olduğu ( $r = .11, p < .05$ ) görülmüştür.

Tablo 4'te COVID-19 salgınına yönelik kaygıların dijital duygu bulaşması ile ilişkileri de görülebilmektedir. Buna göre COVID-19 salgınına yönelik tüm kaygıların; dijital korku-öfke bulaşmasıyla (finansal kaygılar:  $r = .26, p < .001$ ; sağlığa ilişkin kaygılar:  $r = .29, p < .001$ ; çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar:  $r = .11, p < .05$ ), dijital üzüntü bulaşmasıyla (finansal kaygılar:  $r = .23, p < .001$ ; sağlığa ilişkin kaygılar:  $r = .15, p < .01$ ; çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar:  $r = .18, p < .001$ ) ve dijital mutluluk bulaşmasıyla (finansal kaygılar:  $r = .11, p < .05$ ; sağlığa ilişkin kaygılar:  $r = .22, p < .001$ ;

çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar:  $r = .09, p < .05$ ) pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Dijital duygu bulaşmasının ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisine dair bulguları incelemek üzere Tablo 4'e yeniden bakılacak olursa, ebeveyn tükenmişliği toplam puanı ile sadece dijital üzüntü bulaşmasının ilişkili olduğu görülebilir ( $r = .16, p < .001$ ). Ebeveyn tükenmişliğinin bıkkınlık duyguları boyutu dışındaki tüm alt boyutları dijital üzüntü bulaşması ile ilişkilidir (duygusal tükenme:  $r = .19, p < .001$ ; önceki ebeveyn benliği ile zıtlık  $r = .13, p < .01$ ; duygusal uzaklaşma:  $r = .14, p < .01$ ). Dijital korku bulaşmasının yalnızca duygusal tükenme boyutu ile ilişkili olduğu görülmüştür ( $r = .11, p < .05$ ). Dijital mutluluk bulaşmasının ise ebeveyn tükenmişliğinin hiçbir boyutu ile ilişkisi olmadığı gözlenmiştir.

Tablo 4'te sunulan bulgulara göre, sosyal medyanın işlevsel kullanımı; ebeveyn tükenmişliği toplam puanıyla ( $r = .15, p < .01$ ) ve duygusal uzaklaşma dışındaki alt boyutlarıyla (duygusal tükenme:  $r = .19, p < .001$ ; önceki ebeveyn benliği ile zıtlık  $r = .12, p < .05$ ; bıkkınlık duyguları  $r = .11, p < .05$ ) ilişkilidir. İşlevsel sosyal medya kullanımı, COVID-19 salgınına yönelik finansal kaygılarla ( $r = .16, p < .001$ ) ve sağlık kaygılarıyla ( $r = .13, p < .01$ ) da ilişkilidir. İşlevsel sosyal medya kullanımının, dijital duygu bulaşması ile korelasyonları incelendiğinde her üç tür duygu bulaşması ile pozitif yönde ve anlamlı korelasyonları olduğu görülür (üzüntü:  $r = .39, p < .001$ ; korku:  $r = .33, p < .001$ ; mutluluk:  $r = .47, p < .001$ ). İşlevsel sosyal medya kullanımının bileşenleri olan kendini olumlama, duygu düzenleme ve aşağı yönde karşılaştırmanın tüm diğer değişkenlerle korelasyonları da Tablo 4'ten incelenebilir.

Son olarak, Tablo 4'e işlevsiz sosyal medya kullanımının diğer değişkenlerle ilişkilerini görmek üzere bakıldığında, işlevsiz sosyal medya kullanımı toplam puanının, ebeveyn tükenmişliği toplam puanıyla ( $r = .24, p < .001$ ) ve alt boyutlardan alınan puanlarla ( $r = .18$  ve  $r = .24$  arasında değişen değerler) korelasyonlarının pozitif yönde ve anlamlı olduğu; COVID-19 salgınına yönelik finansal kaygılarla ( $r = .25, p < .001$ ), sağlık kaygılarıyla ( $r = .19, p < .001$ ) ve çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılarla ( $r = .30, p < .001$ ) pozitif ilişkili olduğu ve dijital duygu bulaşmasının üç boyutuyla da pozitif ilişkili

olduğu (üzüntü, korku ve mutluluk bulaşması için sırasıyla  $r = .22$ ,  $r = .23$  ve  $r = .14$ , hepsi  $p < .01$ ) görülebilir. İşlevsiz sosyal medya kullanımının bileşenleri olan yukarı yönde karşılaştırma ve sahte bilgiye maruz kalmanın tüm diğer değişkenlerle korelasyonları da Tablo 4'ten incelenebilir.

#### 4.2. COVID-19 SALGINI SIRASINDAKİ FİNANSAL KAYGILARIN EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu kısımda COVID-19 salgınına ilişkin finansal kaygıların, sağlık kaygılarının ve çocuğunun geleceğine ilişkin kaygıların ebeveyn tükenmişliğini artırıcı bir etki göstereceğini hipotezini (Hipotez 1) test etmek üzere bir dizi çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Önce üç farklı kaygı boyutunun yordayıcı, ebeveyn tükenmişliği toplam puanının ise yordanan olduğu bir analiz; ardından da ebeveyn tükenmişliğinin her bir alt boyutunun yordanan oldukları birer analiz gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerin sonuçları Tablo 5'da sunulmuştur

Tablo 5. COVID-19 salgını sırasındaki kaygıların ETÖ'nün toplam puanı ve dört boyutu üzerindeki etkisini gösteren regresyon analizi tablosu

<b>Ebeveyn Tükenmişliği (<math>R^2=.05</math>)</b>	<i>B</i>	<i>B SH</i>	$\beta$	<i>t</i>
Sabit	.87	.07		13.15***
Finansal kaygılar	.02	.004	.24	3.99***
Sağlık kaygıları	-.01	.006	-.04	-.82
Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar	.001	.007	.01	.06
$F(3, 441) = 7.79, R^2 = .05, p < .001$				
<b>Duygusal Tükenme (<math>R^2=.05</math>)</b>				
Sabit	.58	.06		9.04***
Finansal kaygılar	.02	.004	.22	3.69***
Sağlık kaygıları	.001	.006	.001	.01
Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar	-.002	.007	-.01	-.23
$F(3, 441) = 6.94, R^2 = .05, p < .001$				
<b>Önceki ebeveyn benliği ile zıtlık (<math>R^2=.04</math>)</b>				
Sabit	.31	.07		4.83***
Finansal kaygılar	.01	.004	.17	2.77**
Sağlık kaygıları	-.02	.006	-.13	-2.50**
Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar	.01	.007	.08	1.29
$F(3, 441) = 5.93, R^2 = .04, p < .01$				
<b>Bıkkınlık duyguları (<math>R^2=.04</math>)</b>				
Sabit	.29	.05		5.40***

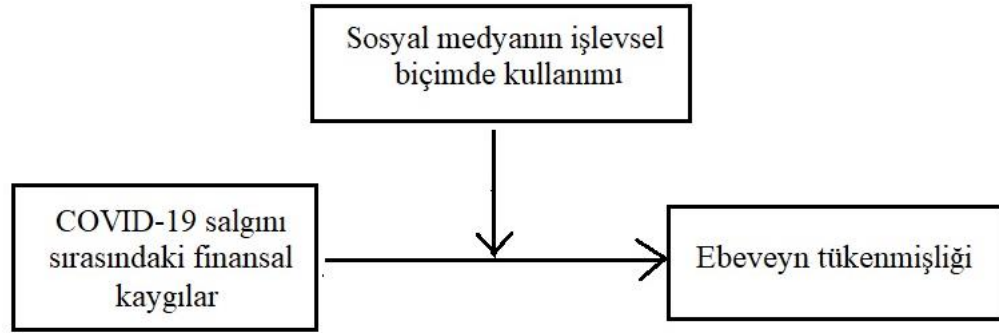
Finansal kaygılar	.01	.004	.19	3.19**
Sağlık kaygıları	-.01	.005	-.12	-2.23*
Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar	.002	.005	.02	.40
$F(3, 441) = 5.31, R^2 = .04, p < .01$				
<b>Duygusal uzaklaşma (<math>R^2 = .03</math>)</b>				
Sabit	.33	.06		5.68***
Finansal kaygılar	.01	.004	.19	3.09**
Sağlık kaygıları	-.01	.005	-.02	-.38
Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar	.001	.006	.01	.05
$F(3, 441) = 4.87, R^2 = .03, p < .01$				
* $p < .05$ , ** $p < .01$ *** $p < .001$				

Tablo 5’te sunulan analiz sonuçlarına göre CSYKÖ’nün boyutlarından yalnızca biri – finansal kaygılar- ebeveyn tükenmişliğini yordamaktadır. Finansal kaygıların hem ebeveyn tükenmişliği toplam puanını ( $\beta = .24$ ) hem de tüm alt boyutlarını yordadığı görülmüştür (sırasıyla,  $\beta = .22$ ;  $\beta = .17$ ;  $\beta = .19$ ;  $\beta = .19$ ). Sağlık kaygılarının ise beklenmedik şekilde, önceki ebeveyn benliği ile zıtlık ( $\beta = -.13$ ) ve bıkkınlık duyguları ( $\beta = -.12$ ) değişkenlerini negatif olarak yordadığı gözlenmiştir. Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygıların ise ebeveyn tükenmişliği toplam puandaki ve alt boyutlarındaki varyansı açıklamaya anlamlı düzeyde katkısının olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında, COVID-19 salgınıyla bağlantılı kaygıların ebeveyn tükenmişliğini arttıracığı şeklindeki 1. Hipotez, yalnızca finansal kaygılar için doğrulanmıştır. Bu aşamadan itibaren yapılan analizlerde, COVID-19 salgınına ilişkin kaygılar değişkeninin yalnızca finansal kaygılar alt boyutu kullanılacaktır.

#### 4.3. SOSYAL MEDYAYI İŞLEVSEL BİÇİMDE KULLANIMIN DÜZENLEYİCİ ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER

“Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanımdaki artış, COVID-19 salgınına yönelik kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı rol oynayacaktır.” Şeklindeki Hipotez 2’yi test etmek için bir dizi düzenleyici değişken analizi yapılmıştır. Bu analizler için, Hayes’in (2017) SPSS için Process Makro uzantısı kullanılmıştır. Finansal kaygıların (X) yordayan, işlevsel sosyal medya kullanım sıklığının (W) düzenleyici değişken olduğu analizlerde yordanan değişkenler (Y) sırasıyla ebeveyn tükenmişliğinin toplam puanı ve dört alt boyutundan her biri olmuştur (test edilen model için bkz. Şekil 3) Analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Şekil 3. COVID-19'a ilişkin finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının düzenleyici rolüne ilişkin test edilen model



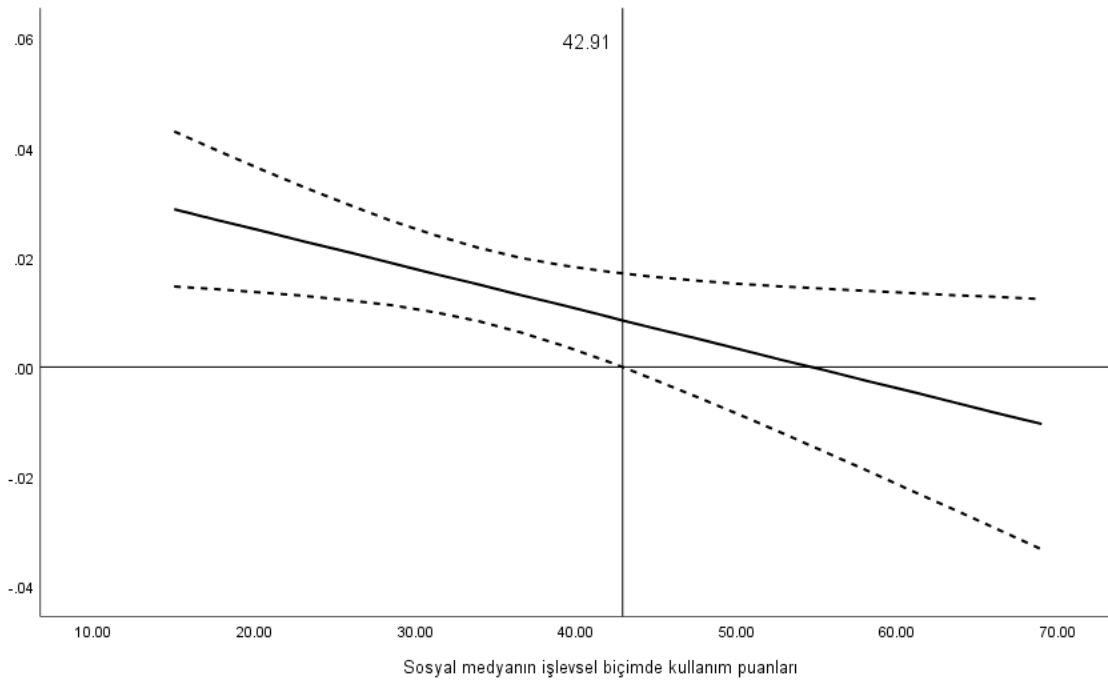
Tablo 6. İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların ETÖ'nün toplam puanı ve dört boyutu üzerindeki etkilerinde işlevsel sosyal medya kullanım sıklığının düzenleyici rolü

<b>Ebeveyn Tükenmişliği</b>	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	%95 GA
Sabit	.31	.17	.23	-.04 - .66
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.04	.01	3.08**	.02 - .06
Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım (W)	.02	.005	3.38**	.01 - .03
Etkileşim (X x W)	-.001	.001	-2.02*	-.002 - -.001
F (3, 441)= 12.79, R <sup>2</sup> =.08, p<.001				
<b>Duygusal Tükenme</b>				
Sabit	.04	.17	.37	-.30 - .38
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.03	.01	2.83**	.01 - .06
Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım (W)	.02	.005	3.41**	.01 - .03
Etkileşim (X x W)	-.001	.001	-1.99*	-.001 - .000
F (3, 441)= 14.06, R <sup>2</sup> =.09, p<.001				
<b>Önceki ebeveyn benliği ile zıtlık</b>				
Sabit	.09	.18	.49	-.26 - .44
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.02	.01	1.35	-.01 - .04
Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım (W)	.01	.005	1.27	-.004 - .02
Etkileşim (X x W)	-.001	.001	-.53	-.001 - .001
F (3, 441)= 5.15, R <sup>2</sup> =.03, p<.01				
<b>Bıkkınlık Duyguları</b>				
Sabit	-.29	.14	-2.00*	-.57 - -.01
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.04	.01	4.10**	.02 - .06
Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım (W)	.02	.004	3.94**	.01 - .02
Etkileşim (X x W)	-.001	.001	-3.38**	-.002 - -.001
F (3, 441)= 9.08, R <sup>2</sup> =.06, p<.001				
<b>Duygusal Uzaklaşma</b>				
Sabit	-.15	.16	-.93	-.46 - .16
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.04	.01	3.73**	.02 - .06
Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım (W)	.01	.005	3.13**	.01 - .02
Etkileşim (X x W)	-.001	.001	-2.81**	-.002 - -.001
F (3, 441)= 8.21, R <sup>2</sup> =.05, p<.001				

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 6’da sunulan analiz sonuçlarına göre yordanan değişkenin ebeveyn tükenmişliği toplam puanı olduğu ilk modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 12.79, p < .001$ ] ve varyansın %8’ini açıkladığı görülmüştür. COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların ( $B = .04, p < .01$ ) ve şaşırtıcı bir şekilde sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım sıklığının ( $B = .02, p < .01$ ) ebeveyn tükenmişliğini arttırıcı bir etki gösterdiği görülmüştür. Bu değişkenlerin etkileşimlerinin ise ebeveyn tükenmişliği üzerinde azaltıcı bir etkide bulunduğu görülmüş ( $B = -.001, p < .05$ ); söz konusu etkileşimin ebeveyn tükenmişliğindeki varyansın %1’ini açıkladığı tespit edilmiştir [ $F(1, 441) = 5.04, p < .05$ ]. Etkileşim etkisinin görülebilmesi için çizilen Johnson-Neyman grafiği Şekil 4’te sunulmuştur.

Şekil 4. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım puanlarına göre finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisi

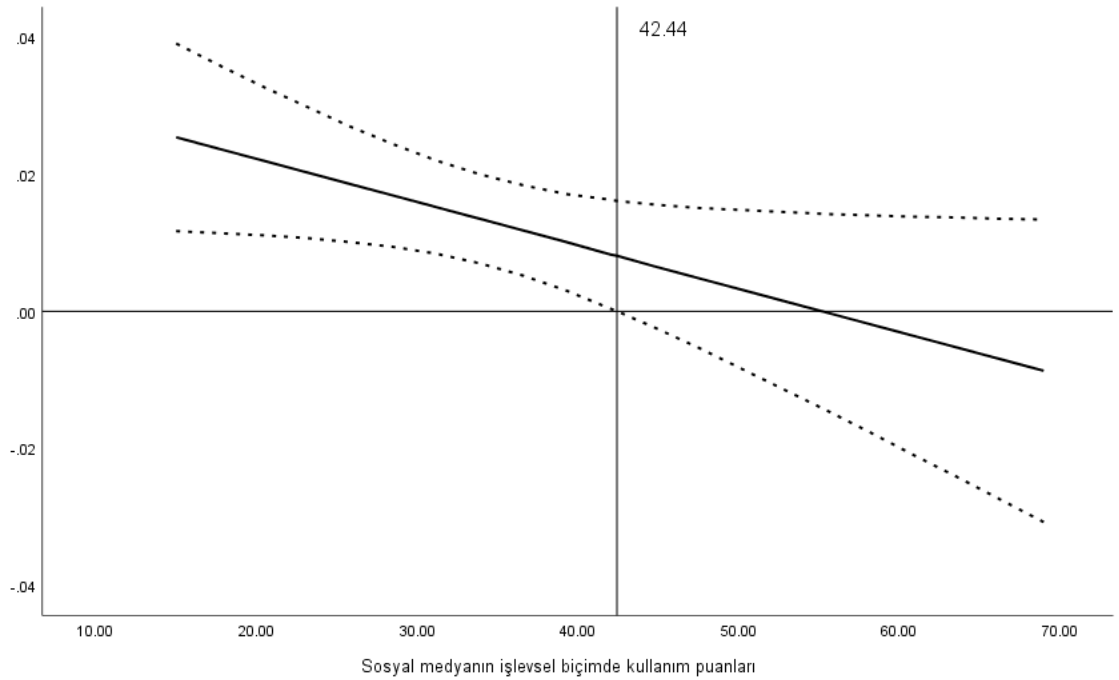


Şekil 4’te sunulan Johnson-Neyman çıktısına göre sosyal medyayı işlevsel kullanım sıklığı puanları 42.91’den düşük olanlarda finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliğini arttırdığı görülmüş bir etki göstermekte ancak bu arttırıcı etkinin sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım sıklığı arttıkça azaldığı gözlenmiştir. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım sıklığı puanları 42.91’den yüksek olduğunda ise finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.



Tablo 6’de sunulan analiz sonuçlarından yordanan değişkenin ETÖ’nün duygusal tükenme boyutu olduğu ikinci modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 14.06, p < .001$ ] ve varyansın %9’unu açıkladığı görülmüştür. Finansal kaygıların ( $B = .04, p < .01$ ) ve sosyal medyayı işlevsel kullanım puanlarının ( $B = .02, p < .01$ ) ETÖ’nün duygusal tükenme boyutunu arttırıcı bir etki gösterdiği görülmüştür. Bu değişkenlerin etkileşimlerinin ETÖ’nün duygusal tükenme boyutunu azaltıcı bir etkisi olduğu ( $B = -.001, p < .05$ ) ve söz konusu etkinin duygusal tükenme boyutundaki varyansın %1’ini açıkladığı tespit edilmiştir [ $F(1, 441) = 4.07, p < .05$ ]. Şekil 5’te sunulan Johnson-Neyman çıktısında ise sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım sıklığı puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ’nün duygusal tükenme boyutuna olan etkileri sunulmaktadır.

Şekil 5. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ’nün duygusal tükenme puanları üzerindeki etkisi



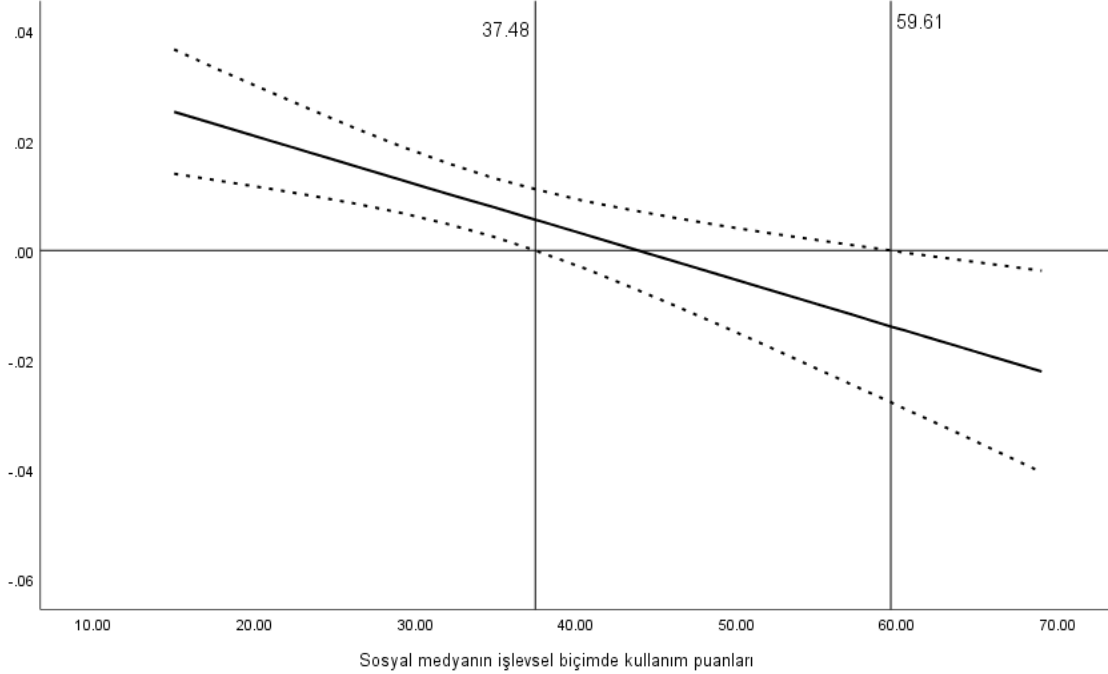
Şekil 5’te sunulan Johnson-Neyman çıktısına göre sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım sıklığı puanları 42.44’ten daha düşük olan katılımcıların finansal kaygılarının ETÖ’nün duygusal tükenme boyutunu arttırıcı etki gösterdiği görülmüştür. Sosyal medyayı işlevsel kullanım puanları arttıkça bu arttırıcı etkinin de azaldığı görülmektedir. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım puanları 42.44’ten daha yüksek olanlarda

finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

*Tablo 6*'da sunulan analiz sonuçlarına göre yordanan değişkenin ETÖ'nün önceki ebeveyn benliği ile zıtlık boyutu olduğu üçüncü modelin anlamlı olduğu  $F(3, 441) = 5.15, p < .01$  ve varyansın %3'ünü açıkladığı görülmüştür. Finansal duruma ilişkin kaygıların ( $B = .02, p > .05$ ), sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının ( $B = .01, p > .05$ ) ve bu iki değişkenin etkileşiminin ( $B = -.001, p > .05$ ) ETÖ'nün önceki ebeveyn benliği ile zıtlık boyutu üzerinde anlamlı herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

*Tablo 6*'da sunulan analiz sonuçlarına göre yordanan değişkenin ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutu olduğu dördüncü modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 9.08, p < .001$ ] ve varyansın %6'sını açıkladığı görülmüştür. İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların ( $B = .05, p < .01$ ) ve işlevsel sosyal medya kullanım sıklığının ( $B = .01, p < .01$ ) ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutunu artırıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Ancak bu değişkenlerin etkileşimlerinin ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutunu azaltıcı bir etki gösterdiği ( $B = -.001, p < .01$ ) ve bu etkileşimin bıkkınlık duygularındaki varyansın %2'sini açıkladığı görülmüştür [ $F(1, 441) = 10.42, p < .01$ ]. *Şekil 6*'da sunulan Johnson-Neyman çıktısında ise sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutuna olan etkileri sunulmaktadır.

Şekil 6. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ'nün Bıkkınlık Duyguları boyutu üzerindeki etkisi

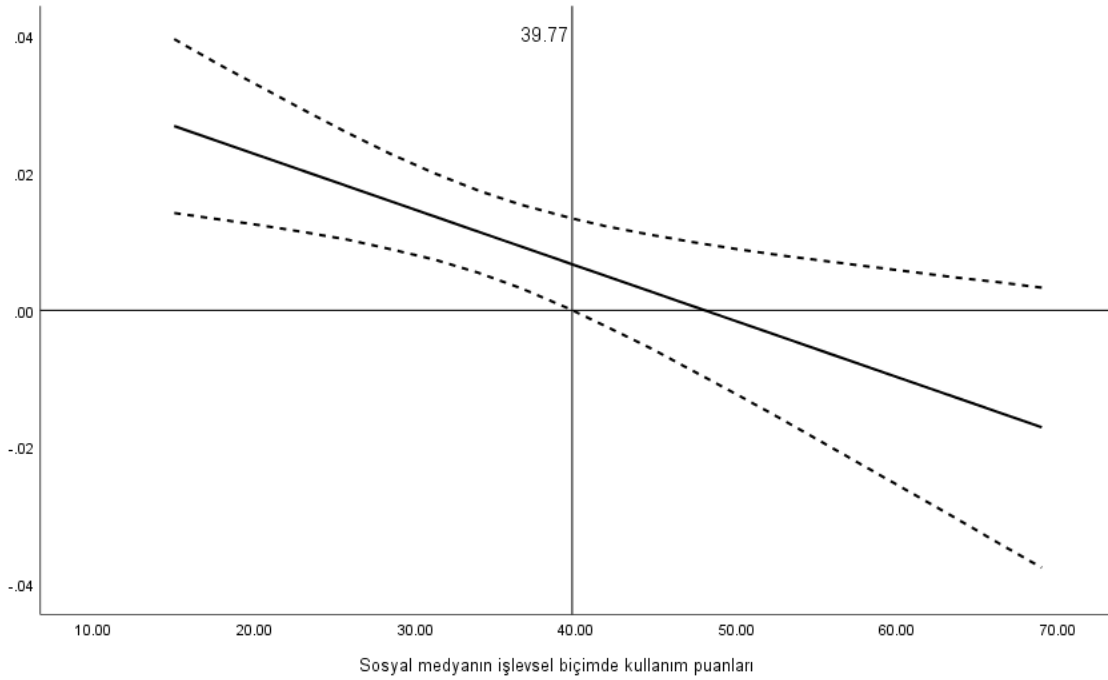


Şekil 6'te sunulan Johnson-Neyman çıktısına göre sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım puanları 37.48'den daha düşük olan katılımcıların finansal kaygılarının ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutunu arttırıcı bir etki gösterdiği görülmüştür. Sosyal medyayı işlevsel kullanım puanları arttıkça bu arttırıcı etkinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal medyayı işlevsel kullanım puanları 59.61'den daha yüksek olan katılımcılarda finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliğini azaltıcı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu azaltıcı etkinin sosyal medyayı işlevsel kullanım puanları arttıkça arttığı görülmektedir. Sosyal medyayı işlevsel kullanım puanları 37.48 ile 59.61 aralığında olan katılımcılarda ise finansal kaygıların ETÖ'nün bıkkınlık duyguları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Tablo 6'da sunulan analiz sonuçlarına göre yordanan değişkenin ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutu olduğu beşinci modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 8.21, p < .001$ ] ve varyansın %4'ünü açıkladığı görülmüştür. Finansal kaygıların ( $B = .04, p < .01$ ) ve işlevsel sosyal medya kullanım sıklığının ( $B = .01, p < .01$ ) ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutunu arttırıcı bir etki gösterdiği görülmüştür. Ancak bu değişkenlerin

etkileşimlerinin ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutunu azaltıcı bir etkisinin olduğu ( $B=-.001$ ,  $p <.01$ ) ve bu etkileşimin ebeveyn tükenmişliğindeki varyansın %2'sini açıkladığı görülmüştür [ $F(1, 441)= 7.92$ ,  $p<.01$ ]. Şekil 7'da sunulan Johnson-Neyman çıktısında ise sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutunu etkileme durumları sunulmaktadır.

Şekil 7. Sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ETÖ'nin Duygusal Uzaklaşma Boyutu üzerindeki etkisi



Şekil 7'da sunulan Johnson-Neyman çıktısına göre sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım puanları 39.77'den daha düşük olan katılımcıların finansal kaygılarının ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutu ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal medyayı işlevsel kullanım puanları arttıkça bu arttırıcı etkinin de azaldığı tespit edilmiştir. Sosyal medyayı işlevsel kullanım puanları 39.77'den daha yüksek olan katılımcılarda ise finansal kaygıların ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının; finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini azaltacağını öne süren bu araştırmanın ikinci hipotezi ebeveyn

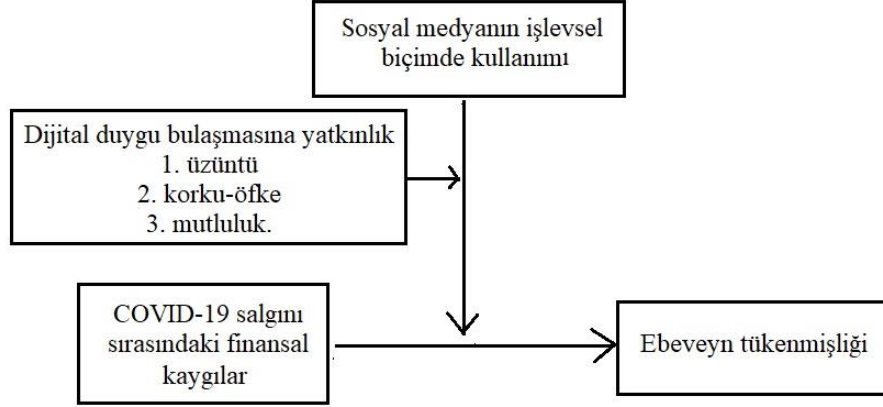
tükenmişliğinin önceki ebeveyn benliği ile zıtlık boyutu dışındaki tüm boyutlar için kabul edilmiştir.

#### 4.1. SOSYAL MEDYAYI İŞLEVSEL KULLANIMIN VE DİJİTAL DUYGU BULAŞMASININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Bu kısımda “COVID-19 salgınına ilişkin kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde sosyal medyayı işlevsel kullanım biçimlerinin düzenleyici rolü, dijital duygu bulaşmasına yatkınlığı yüksek ve düşük olan ebeveynlerde farklılaşacak mıdır?” sorusunu yanıtlamak üzere Hayes’in (2017) SPSS için Process Makro uzantısında üç yönlü etkileşim analizi gerçekleştirilmiştir. Dijital duygu bulaşmasına yatkınlığın üç boyutu olan üzüntü, korku ve mutluluk bulaşmasına yatkınlık puanları ortalamadan ikiye bölünmüş ve puanı ortalamadan düşük olan katılımcılar dijital üzüntü/korku/mutluluk bulaşmasına düşük yatkınlığı olanlar; puanı ortalamadan yüksek olanlar ise dijital üzüntü/korku/mutluluk bulaşmasına yüksek yatkınlığı olanlar olarak kategorize edilmiştir.

COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların (X) yordayan değişken, işlevsel sosyal medya kullanımının birincil düzenleyici değişkeni (W), dijital duygu bulaşmasına yatkınlığın üç boyutunun sırayla ikincil düzenleyici değişkeni (Z) olduğu modellerde ebeveyn tükenmişliğinin toplam puanı ve dört ayrı boyutunun yordanan değişken olduğu on beş analiz gerçekleştirilmiştir (test edilen model için bkz. Şekil 8). Bu bölümde yalnızca üç yönlü etkileşimin anlamlı olduğu sonuçlar sunulmuştur.

Şekil 8. COVID-19'a ilişkin finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının düzenleyici rolüne ilişkin test edilen model



COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların yordayan değişken, işlevsel sosyal medya kullanımının birincil düzenleyici değişken (W), dijital korku bulaşmasının ikincil düzenleyici değişken (Z) ve ebeveyn tükenmişliğinin yordanan değişken olduğu modelde üç yönlü etkileşimin anlamlı olduğu görülmüş ve analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur

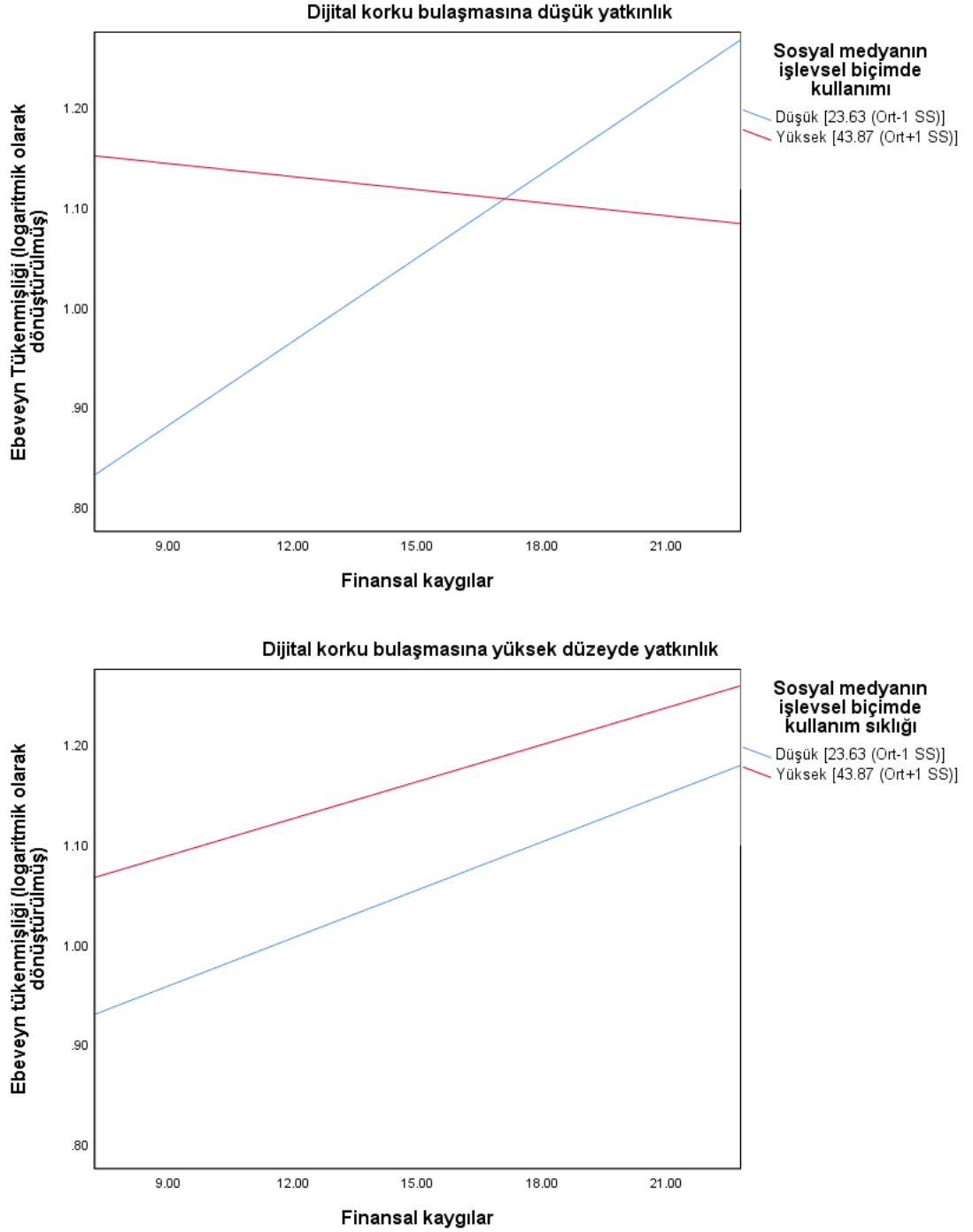
Tablo 7. COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların, sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanımının, dijital korku bulaşmasına yatkınlığın ve bu değişkenlerin etkileşimlerinin ebeveyn tükenmişliğini üzerindeki etkileri

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	Alt-üst sınır GA
Sabit	-.66	.58	-1.14	.26	-1.79 - .48
Finansal kaygılar (X)	.11	.04	2.81	.01	.03 - .19
İşlevsel SMK (W)	.05	.02	2.73	.01	.01 - .08
1. Etkileşim (X x W)	-.003	.001	-2.61	.01	-.005 - -.001
Dijital korku bulaşmasına yatkınlık (Z)	.64	.39	1.63	.10	-.13 - 1.41
2. Etkileşim (X x Z)	-.05	.03	-1.77	.08	-.10 - .01
3. Etkileşim (W x Z)	-.02	.01	-1.76	.08	-.04 - .01
4. Etkileşim (X x W x Z)	.001	.001	2.01	.045	.001 - .003

Tablo 7’de sunulan analiz sonuçlarına göre, modelin anlamlı olduğu [ $F(7, 437) = 6.19, p < .001$ ] ve varyansın %9’unu açıkladığı görülmüştür. COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların ve sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanımının ebeveyn tükenmişliği

üzerinde arttırıcı bir etkisinin olduğu ve bu iki değişkenin etkileşiminin ise ebeveyn tükenmişliğini azaltıcı bir etki gösterdiği görülmüştür. Finansal kaygıların, sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanımın ve dijital korku bulaşmasına yatkınlığın üçlü etkileşimlerinin ebeveyn tükenmişliği üzerinde arttırıcı bir etki gösterdiği gözlenmiş ve bu etkileşimin ebeveyn tükenmişliğindeki varyansa %1 oranında katkı sağladığı görülmüştür [ $F(1, 437) = 4.02, p < .05$ ]. Sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanım sıklığına göre finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinin gösterildiği Şekil 9’da sunulan grafikler; dijital korku bulaşmasına düşük ve yüksek yatkınlığı olan katılımcılar için ayrı ayrı çizilmiştir. Sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanım sıklığı ortalamadan +-1 standart sapma uzaklığa göre belirlenmiştir.

Şekil 9. Dijital korku bulaşmasına yatkınlık, işlevsel sosyal medya kullanım sıklığı ve finansal kaygılara göre ebeveyn tükenmişliği puanları



Şekil 9’da sunulan grafiklerden üst kısımda olan grafikte dijital korku bulaşmasına yatkınlığı düşük olan katılımcılar sunulmuştur. Bu grafik incelendiğinde sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım sıklığı düşük olan katılımcıların finansal kaygılarının ebeveyn



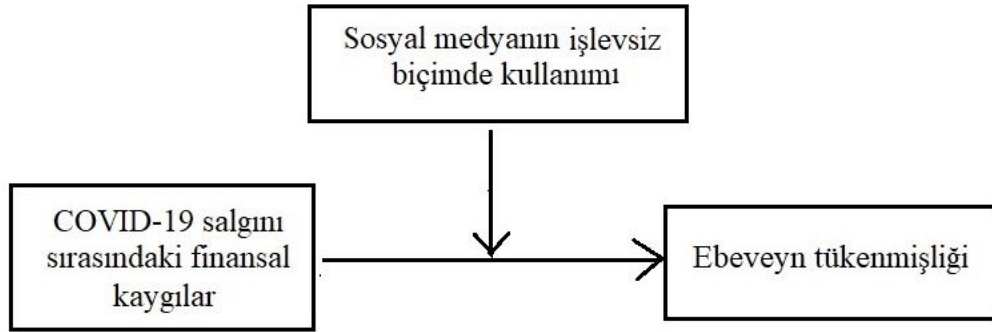
tükenmişliğini arttırıcı bir etkisi olduğu görülmüştür ( $B=.03$ ,  $t=4.48$ ,  $p<.05$ ). Ancak sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanım sıklığı yüksek olan katılımcıların finansal kaygılarının ebeveyn tükenmişliği üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir ( $B=-.01$ ,  $t=-.56$ ,  $p>.05$ ). Şekil 9'un alt kısmında sunulan dijital korku bulaşmasına yatkınlığı yüksek olan katılımcılardan düşük sıklıkta sosyal medyayı işlevsel biçimde kullananların finansal kaygılarının ebeveyn tükenmişliği üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür ( $B=.02$ ,  $t=1.82$ ,  $p>.05$ ). Ancak sosyal medyayı yüksek sıklıkta işlevsel biçimde kullananların finansal kaygılarının ebeveyn tükenmişliğini arttırdığı görülmüştür ( $B=.01$ ,  $t=2.09$ ,  $p<.05$ ).

Sonuç olarak dijital korku bulaşmasına düşük yatkınlığı olanlarda sosyal medyanın işlevsel kullanımının finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini azaltıcı bir etkisinin olduğu gözlenmişken; korku bulaşması yüksek yatkınlığı olanlarda sosyal medyanın işlevsel kullanımının finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini arttırdığı görülmüştür.

#### 4.2. İŞLEVSİZ SOSYAL MEDYA KULLANIM SIKLIĞININ DÜZENLEYİCİ ROLÜNE İLİŞKİN ANALİZLER

İşlevsiz sosyal medya kullanım sıklığının; COVID-19 salgınına yönelik kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini arttırıcı rol oynayacağını öne süren araştırmanın üçüncü hipotezini test etmek üzere Hayes'in (2017) SPSS için Process Makro uzantısında düzenleyici değişken analizi gerçekleştirilmiştir. İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların (X) yordayan değişken, işlevsiz sosyal medya kullanım sıklığının (Z) ise düzenleyici değişken olduğu analizlerde ebeveyn tükenmişliğinin toplam puanı ve dört alt boyutunun yordanan değişkenler olduğu toplam beş ayrı analiz gerçekleştirilmiştir (test edilen model için bkz. Şekil 10). Analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Şekil 10. COVID-19'a ilişkin finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkisinde sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımının düzenleyici rolüne ilişkin test edilen model



Tablo 8. Finansal kaygıların ETÖ'nün toplam puanı ve dört boyutu üzerindeki etkilerinde işlevsiz sosyal medya kullanım sıklığının düzenleyici rolü

<b>Ebeveyn Tükenmişliği</b>	$\beta$	SE	t	%95 GA
Sabit	.37	.18	2.09*	.02 - .72
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.03	.01	2.34*	.01 - .05
İşlevsiz sosyal medya kullanımı (Z)	.03	.01	3.06**	.01 - .06
Etkileşim (X x Z)	-.001	.001	-1.34	-.002 - .001
F (3, 441)= 17.03, R <sup>2</sup> =.10, p<.001				
<b>Duygusal Tükenme</b>				
Sabit	.12	.17	.70	-.22 - .46
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.03	.01	2.42*	.01 - .05
İşlevsiz sosyal medya kullanımı (Z)	.03	.01	2.94**	.01 - .05
Etkileşim (X x Z)	-.001	.001	-1.45	-.002 - .001
F (3, 441)= 14.35, R <sup>2</sup> =.09, p<.001				
<b>Önceki ebeveyn benliği ile zıtlık</b>				
Sabit	.26	.18	1.44	-.09 - .61
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	-.003	.01	-.30	-.03 - .02
İşlevsiz sosyal medya kullanımı (Z)	.05	.01	.44	-.02 - .03
Etkileşim (X x Z)	.001	.001	1.03	-.001 - .002
F (3, 441)= 9.09, R <sup>2</sup> =.06, p<.001				
<b>Bıkkınlık Duyguları</b>				
Sabit	-.22	.14	-1.51	-.50 - .07
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.03	.01	2.82**	.01 - .04
İşlevsiz sosyal medya kullanımı (Z)	.03	.01	3.57**	.01 - .05
Etkileşim (X x Z)	-.001	.001	-2.24*	-.002 - -.001
F (3, 441)= 11.06, R <sup>2</sup> =.07, p<.001				
<b>Duygusal Uzaklaşma</b>				
Sabit	.02	.16	.12	-.30 - .33
İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygılar (X)	.02	.01	1.77	-.01 - .04
İşlevsiz sosyal medya kullanımı (Z)	.02	.01	2.20*	.01 - .04
Etkileşim (X x Z)	-.001	.001	-.95	-.002 - .001
F (3, 441)= 9.61, R <sup>2</sup> =.06, p<.001				

\* p<.05, \*\* p<.01

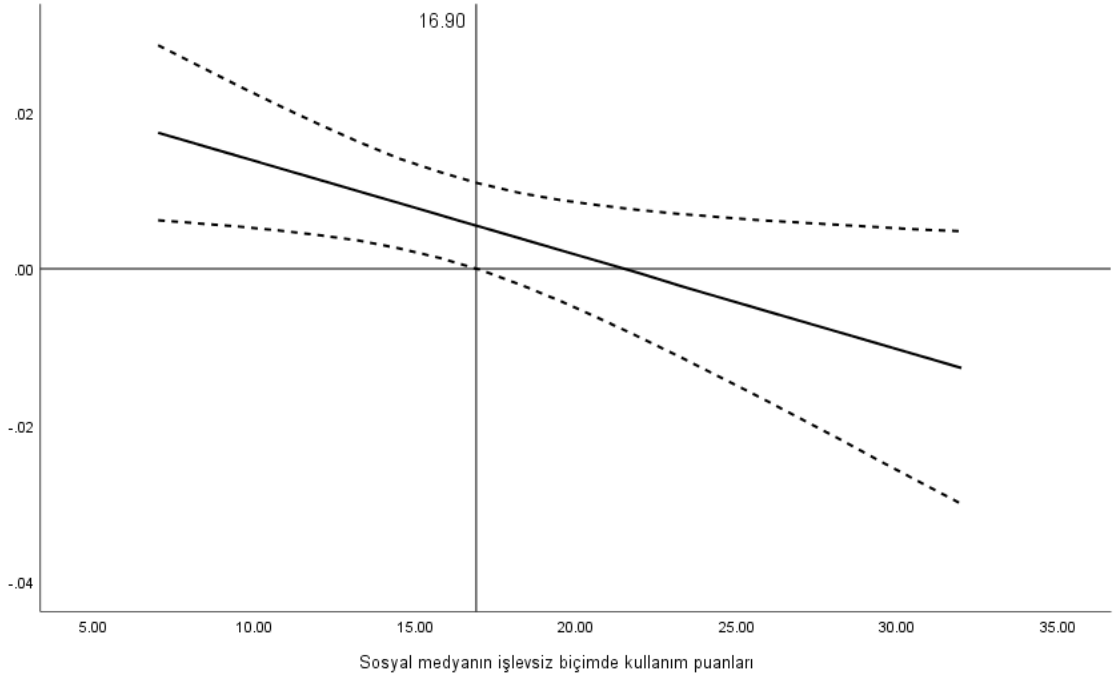
Tablo 8’de sunulan analiz sonuçlarına göre yordanan değişkenin ebeveyn tükenmişliği olduğu ilk modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 17.03, p < .05$ ] ve varyansın %10’unu açıkladığı görülmüştür. İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların ( $B = .03, p < .05$ ) ve sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımının ( $B = .03, p < .01$ ) ebeveyn tükenmişliğini arttırıcı bir etki gösterdiği görülmüştür. Ancak bu değişkenlerin etkileşimlerinin ebeveyn tükenmişliğinde herhangi bir etkiye yol açmadığı tespit edilmiştir ( $B = -.001, p > .05$ ).

Tablo 8’de sunulan sonuçlardan yordanan değişkenin ETÖ’nün duygusal tükenme boyutu olduğu ikinci modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 14., p < .001$ ] ve varyansın %9’unu açıkladığı görülmüştür. İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların ( $B = .03, p < .05$ ) ve sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımının ( $B = .03, p < .01$ ) ETÖ’nün duygusal tükenme boyutunu arttırıcı bir etkisinin olduğu gözlenmiştir. Ancak bu değişkenlerin etkileşimlerinin ETÖ’nün duygusal tükenme boyutunda herhangi bir etkiye yol açmadığı tespit edilmiştir ( $B = -.001, p > .05$ ).

Tablo 8’de sunulan analiz sonuçlarına göre yordanan değişkenin ETÖ’nün önceki ebeveyn benliği ile zıtlık boyutu olduğu üçüncü modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 9.09, p < .001$ ] ve varyansın %6’sını açıkladığı görülmüştür. İş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların ( $B = -.01, p > .05$ ), sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımının ( $B = .01, p > .05$ ) ve bu iki değişkenin etkileşimlerinin ( $B = .001, p > .05$ ) ETÖ’nün önceki ebeveyn benliği ile zıtlık boyutuna herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir

Tablo 8’de sunulan analiz sonuçlarından yordanan değişkenin ETÖ’nün bıkkınlık duyguları boyutu olduğu dördüncü modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 11.06, p < .001$ ] ve varyansın %7’sini açıkladığı görülmüştür. Finansal kaygıların ( $B = .03, p < .01$ ) ve sosyal medyanın işlevsiz kullanım biçimlerinin ( $B = .03, p < .01$ ) ETÖ’nün bıkkınlık duyguları boyutunu arttırıcı bir etki gösterdiği; bu değişkenlerin etkileşimlerinin ETÖ’nün bıkkınlık duyguları boyutunu azaltıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür ( $B = -.001, p < .05$ ). Bu etkileşim etkisinin varyansın %1’ini açıkladığı görülmüştür [ $F(1, 441) = 5.02, p < .05$ ]. Etkileşimi anlayabilmek için sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanım puanlarına göre finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini gösteren Johnson-Neyman çıktısı Şekil 11’de sunulmuştur.

Şekil 11. Sosyal medyayı işlevsiz biçimde kullanma puanlarına göre finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisi



Şekil 11'de sunulan Johnson-Neyman çıktısına göre sosyal medyayı işlevsiz biçimde kullanım puanları 16.90'dan daha düşük olan katılımcılarda finansal kaygılarının ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutu ile pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Sosyal medyayı işlevsiz biçimde kullanım puanları arttıkça bu arttırıcı etkinin de azaldığı tespit edilmiştir. Sosyal medyayı işlevsiz kullanım puanları 16.90'dan daha yüksek olan katılımcılarda ise finansal kaygıların ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutu üzerinde herhangi bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür.

Tablo 8'de sunulan analiz sonuçlarından göre yordanan değişkenin ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutu olduğu beşinci modelin anlamlı olduğu [ $F(3, 441) = 9.61, p < .001$ ] ve varyansın %6'sını açıkladığı görülmüştür. Sosyal medyayı işlevsiz kullanım biçimlerinin ( $B = .02, p < .05$ ) ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutunu arttırdığını ancak iş yaşamı ve finansal duruma ilişkin kaygıların ( $B = .02, p > .05$ ) ve bu iki değişkenin etkileşimlerinin ( $B = -.001, p > .05$ ) ETÖ'nün duygusal uzaklaşma boyutunda herhangi bir etkiye yol açmadığı tespit edilmiştir.

Sosyal medyanın işlevsiz kullanımının; finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini arttıracaklarını öne süren araştırmanın üçüncü hipotezi test edilmiş ve

ebeveyn tükenmişliği ve üç boyutu için herhangi bir etki gözlenmemiştir. Ancak ETÖ'nün bıkkınlık duyguları boyutunda sosyal medyanın işlevsiz kullanım biçimlerinin finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini azaltıcı bir rolü olduğu tespit edilmiştir. Yani araştırmanın üçüncü hipotezi kabul edilmemiştir.

#### 4.3. SOSYAL MEDYAYI İŞLEVSİZ KULLANIMIN VE DİJİTAL DUYGU BULAŞMASININ DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Bu kısımda tez çalışmasının ilk araştırma sorusu olan “COVID-19 salgınına yönelik kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinde sosyal medyanın işlevsiz kullanım biçimlerinin düzenleyici rolü olumlu ve olumsuz duyguların bulaşmasına düşük ve yüksek yatkınlığı olan katılımcılar arasında farklılaşacak mıdır?” sorusunu yanıtlamak üzere Hayes'in (2017) SPSS için Process Makro uzantısında üç yönlü etkileşim analizi gerçekleştirilmiştir. Dijital duygu bulaşmasına yatkınlığın üç boyutu olan üzüntü, korku ve mutluluk bulaşmasına yatkınlık puanları ortalamadan ikiye bölünmüş ve puanı ortalamadan düşük olan katılımcılar dijital üzüntü/korku/mutluluk bulaşmasına düşük yatkınlığı olanlar; puanı ortalamadan yüksek olanlar ise dijital üzüntü/korku/mutluluk bulaşmasına yüksek yatkınlığı olanlar olarak kategorize edilmiştir.

COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygıların (X) yordayan değişken, işlevsel sosyal medya kullanımının birincil düzenleyici değişkeni (W), dijital duygu bulaşmasına yatkınlığın üç boyutunun ikincil düzenleyici değişkeni (Z) olduğu modellerde ebeveyn tükenmişliğinin toplam puanı ve dört ayrı boyutunun yordanan değişken olduğu on beş analiz gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde yalnızca üç yönlü etkileşimin anlamlı olan sonuçlar sunulmuştur. Ancak yapılan bu on beş analiz sonucunda üç yönlü etkileşimin ebeveyn tükenmişliği üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Bu durumda işlevsiz biçimde sosyal medya kullanımının ve finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisinin dijital duygu bulaşmasına yatkınlığa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Mevcut çalışma, COVID-19 salgını döneminde ebeveynlerin yaşadıkları tükenmişlik hissinin, COVID-19 salgınıyla bağlantılı kaygıları ile ilişkili olduğu; sosyal medya kullanımının, söz konusu ilişkiyi hem hafifletme hem de güçlendirme rolü üstlenebileceği; bu iki etkiden hangisinin ortaya çıkacağı kullanımın türüne bağlı olduğu iddialarını test etmek üzere yapılmıştır. Çalışmada ayrıca, üzüntü, korku-öfke ve mutluluk duygularının dijital olarak bulaşmasına yatkın olmanın; sosyal medya kullanımının rolü üzerinde etkisi olabilecek bir değişken olduğu düşünülmüş ve bu soru yanıtlanmaya çalışılmıştır.

Ebeveynlerin ETÖ'deki tükenmişlik deneyimlerini içeren ifadelerin her birine ortalama olarak verdikleri yanıtın “hiçbir zaman” ile “yılda birkaç kez” aralığında olduğu gözlenmiş, ebeveynlerin sıklıkla tükenmişlik hissetmedikleri görülmüştür. Bu durum COVID-19 salgını sırasında yaşanan değişimlerin ebeveynlerin tükenmişlik açısından risk altında olduğunu öne süren çalışmalar ile tutarsızdır (Griffith, 2020). Annelerin yüksek sıklıkla tükenmişlik hissetmemeleri, veri toplanan dönemde COVID-19 salgını ile ilgili bazı kısıtlamaların (uzaktan eğitim, sokağa çıkma kısıtlamaları) ortadan kalkmasıyla ilişkili olabilir. Okullarda ya da sosyal medya araçları vasıtasıyla dağıtılan ölçeklere tükenmişliği yüksek olan ebeveynlerin katılmaması da bir ihtimal olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bu sonuçları açıklamada, Roskam vd. (2021) tarafından 42 farklı ülkeden toplanan verilerle gerçekleştirilen bir çalışmada ortaya çıkan bulgularla uyumludur. Söz konusu çalışmada, ebeveyn tükenmişliğinin bireycilik ile ilişkili olduğu bulgusu ortaya konmuş ve toplulukçu kültürlerdeki yardımlaşma ağının ebeveyn tükenmişliğine karşı koruyucu bir faktör olduğu iddia edilmiştir. Lin ve Szczygieł (2022)'in çalışmasında ise buna benzer biçimde, güç ve başarı gibi bireyci toplumlarda yaygın olarak benimsenen değerlerin ebeveyn tükenmişliğini arttırdığı; yardımseverlik gibi toplulukçu toplumlarda yaygın olarak benimsenen değerlerin ebeveyn tükenmişliğini azalttığı görülmüştür. Ancak ebeveyn tükenmişliği yaygınlığının bireyci toplumlarda daha fazla olmasının, toplulukçu kültürlerdeki yardımlaşma ağının geniş olmasından

ziyade, ailevi sorumluluklara dair şikâyet etmenin sosyal normlara uygun olmamasından da kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz

Çalışmada, COVID-19 salgının ebeveynlere yaşatabileceği olası kaygılar, üç boyutta incelenmiştir: Sağlık kaygıları, finansal kaygılar ve çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar. Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılarla ebeveyn tükenmişliğinin ilişkisinin olmadığı, sağlık kaygıları ile ETÖ'nün iki boyutunun beklenmedik biçimde negatif ilişkili olduğu ve yalnızca finansal kaygılar ile ebeveyn tükenmişliği arasında beklendik biçimde pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveyn tükenmişliğinin, sağlık kaygıları ile negatif ilişkili bulunan boyutları, önceki ebeveyn benliği ile zıtlık ve bıkkınlık duygularıdır. Annelerin sağlık ile ilgili kaygılarının, çocuklarının sağlıklarını koruma isteklerinden kaynaklanması olası görünmektedir. Çocuklarını korumanın, Türk kültüründe olumlu ebeveynliğin bir parçası olarak görülüyor olduğu dikkate alındığında (Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010: 174), çocuğunun sağlığını korumak için endişelenen annelerin bu koruma rolünü yerine getirmelerini olumsuz etkileyebilecek yetersizlik, bitkinlik ve tükenmişlik hislerinden kaçındıkları düşünülebilir. Anneler, çocuklarının sağlığı için kaygılandıkça onların sağlığını korumaya yönelik önlemlere daha çok dikkat edip bu önlemleri aldıkça da kendilerini yeterli birer ebeveyn olarak hissediyor olabilirler. Her ne kadar çocuğunun eğitiminin, geleceğinin etkilenmesi gibi kaygılar ebeveynler için stres kaynağı olsa da, ebeveynlik tükenmişliğine etkisi açısından düşünüldüğünde, salgın döneminde yaşanan/yaşanması olası sıkıntılar içerisinde finansal kaygıların (örneğin; kira ya da fatura ödeyememek, işini ya da gelirin kaybetmek) daha büyük önem arz ettiği sonuçlardan anlaşılmaktadır. Bu çalışmanın örnekleminin neredeyse yarısını ya kendisi ya da eşi aylık gelirinde azalma yaşamış; ayrıca esnek ve uzaktan çalışma gibi iş yaşamındaki değişimlerden etkilenen katılımcılar oluşturmaktadır. Bu değişimler bireylerin finansal konularda belirsizlik içinde olmasına yol açabilir. Salgın sırasında pek çok ailenin yaşadığı finansal belirsizliklerin ebeveyn için önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Griffith, 2020). Riskler ve Kaynaklar Arasındaki Denge Kuramına göre, ebeveynlerin bu stresle baş etmeye yönelik kaynakları, karşılaştıkları stres faktörlerini karşılayamaz hale geldiğinde ebeveynlerin tükenmişlik yaşayacağı öngörülür (Mikolajczak ve Roskam, 2018). Daha önceki bir çalışmada da COVID-19 salgını sırasında bireylerin yaşadıkları bazı sıkıntılar arasında en stresli olarak algılananının

finansal sıkıntılar olduğu görülmüştür (örn.; Park vd., 2020: 2299). Finansal zorlanmanın ebeveynin psikolojik sıkıntılarını arttırdığını gösteren çalışmalarda, finansal zorlanmaların ebeveynlerin etkili ebeveynlik yapabilmelerini engellediği ifade edilmiştir (Conger vd., 1992; Gutman vd., 2005). Finansal kaygılar, ebeveynlerin zihinlerinin rahatsızlık verici düşüncelerle dolmasına ve zihinsel yorgunluk yaşamalarına, dolayısıyla da ebeveynlik streslerinin artmasına ve etkili ebeveynlik yapamamalarına yol açabilir (Prihidko vd., 2020). Bu durumda ebeveynler kendisini yetersiz hissedebilir, ebeveynliğinden utanç duyabilir ve sonuç olarak bu hissi uyandırdığı için çocuğuna öfkelenip ve saldırgan davranabilir (Hubert ve Aujoulat, 2018; Prihidko ve Swank, 2020). Bununla tutarlı olarak COVID-19 salgını sırasında işini kaybeden ebeveynlerin çocuklarına daha fazla psikolojik ve fiziksel şiddet uyguladıkları görülmüştür (Lawson vd., 2020). Finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliğini arttırdığı bulgusu, COVID-19 salgını sırasındaki kaygıların ebeveyn tükenmişliğini arttırdığını gösteren çalışma bulgusuyla (Prihidko vd., 2020) ve tükenmişlik ve kaygı arasında ilişki olduğunu gösteren bir meta-analizin sonuçlarıyla tutarlıdır (Koutsimani vd., 2019).

Ebeveynlerin, salgın gibi yoğun stres yaşadıklarının tahmin edildiği bir dönemde, kaygılarıyla baş edecekleri farklı kaynakların arayışına girmeleri doğaldır ve salgın döneminde dünyanın pek çok yerinde artan sosyal medya kullanımının (bkz: Drouin vd., 2020; Kemp, 2021), bir ölçüde bu kaynak arayışının bir sonucu olduğu düşünülebilir (Wolfers ve Utz, 2022). Bu çalışmada, sosyal medya kullanım sıklığı – hem işlevsel hem de işlevsiz biçimde kullanım sıklığı- ile ebeveyn tükenmişliğinin ve finansal kaygıların pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 4). Bu ilişki, Cauberghe vd (2021)'nin çalışmasında COVID-19 salgını sırasında ergenlerin kaygıları ile baş etmek için sosyal medyaya yöneldiklerini gösteren bulguyla tutarlı olarak annelerin de hissettikleri olumsuz duyguları ile baş etmek için sosyal medyaya yönelmiş olmalarıyla açıklanabilir.

Mevcut çalışmada, Riskler ve Kaynaklar arasındaki Denge Kuramı'na dayanarak ilkökul çağında çocuğu olan annelerin, sosyal medya kullanımının ebeveynlik stresiyle baş etmede bir kaynak olarak kullanılabilmesi öne sürülmüş; farklı kullanım türlerine ne sıklıkla yöneldikleri ve bu kullanımların ebeveynlik tükenmişliği ile olan ilişkileri incelenmiştir. Söz konusu kullanım türleri şunlardır: kendini olumlama, sosyal destek



alma, bilişsel yeniden değerlendirme, aşağı yönde karşılaştırma ve eğlenme-mizah. Analizler sonucunda, adları sayılan bu sosyal medya kullanım türlerinin tek bir boyutta birleştirilebileceğine karar verilmiş ve hepsine birlikte “sosyal medyanın işlevsel kullanımı” denilmiştir. Öte yandan, sosyal medyanın anneler tarafından, yukarı yönde sosyal karşılaştırmalar yapmak ve COVID-19’a ilişkin olarak yayılan sahte bilgileri edinmek için kullanımı da mevcut tez çalışmasında incelenmiş; ancak bu tür kullanımlar “sosyal medyanın işlevsiz kullanımı” olarak nitelendirilmiştir. Sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanılmasının, ebeveynlerin kaygılarını arttırarak tükenmişliğe yol açabilecek bir risk faktörü olabileceği düşünülmüştür. Bulgular ise, COVID-19 salgınına ilişkin kaygıların boyutları arasından, yalnızca finansal kaygıların ebeveynlerin yaşadıkları tükenmişlik hissini arttırıcı bir etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, kaygılar ile tükenmişlik hissi arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının düzenleyici etkisine ilişkin beklentilerin test edilmesinde, sadece finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliğiyle ilişkisi üzerindeki düzenleyici etkilerine odaklanılmıştır. Bulgular, COVID-19 salgını döneminde ebeveynlerin yaşadıkları tükenmişlik hissini, COVID-19 salgını sırasındaki finansal kaygılarla ilişkisinin, beklendiği gibi, sosyal medyanın işlevsel kullanım sıklığı yüksek olanlarda daha az olduğunu göstermiştir. Bu da işlevsel sosyal medya kullanımı başlığı altında toplanan sosyal medya kullanım biçimlerinin, annelerin finansal kaygılarının tükenmişlik hissine dönüşmesini önleyebilecek koruyucu bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Bu etkinin, tükenmişliğin hangi alt boyutlarında gözlemlendiği de incelenmiş ve tek bir boyut dışında (ebeveyn benliği ile zıtlık) tüm boyutlar üzerinde, işlevsel sosyal medya kullanımının söz konusu olumsuz etkiyi azalttığı gözlemlenmiştir. Sonuçlar sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanmanın, bireylerin duygu durumlarını yöneterek tükenmişliğe karşı bir kaynak rolü üstlenebileceğini göstermektedir (Mikolajczak ve Roskam, 2018; Reinecke, 2016). Bu bulgu sosyal medyanın stres faktörü olarak rol oynamanın yanı sıra bir kaynak ve bir baş etme aracı olarak etki gösterebileceğini öne süren Wolfers ve Utz (2022)’un çalışmasını desteklemektedir. Ancak salgın sırasında sosyal medyanın bireylerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilediğini belirten çalışma bulguları ile çelişmektedir (Chao vd., 2020; Zhong vd., 2021)

Çalışmada, işlevsiz sosyal medyanın düzenleyici etkisine dair de analizler yapılmıştır. COVID-19 salgını döneminde ebeveynlerin yaşadıkları tükenmişlik hissini, COVID-19

salgınla bağlantılı finansal kaygılarla ilişkisinin, sosyal medyanın işlevsiz kullanım sıklığı arttıkça artması beklentisi test edilmiş, fakat bu beklenti doğrulanmamıştır. Tükenmişliğin her bir alt boyutunun üzerinde aynı düzenleyici etki ayrı ayrı sınıdığında ise, tek bir boyut üzerinde (bıkkınlık hissi) anlamlı bir etki bulunmuştur ve bulunan etki beklentinin tersi yöndedir.

Bu beklentinin tersi yönündeki bulgu, sosyal medyanın işlevsiz biçimde kullanımının, bıkkınlık duyguları -Ebeveynlerin ebeveynlik rollerinden mutsuz olmaları ve artık çocuklarıyla vakit geçirmekten zevk alamamalarını içermektedir.- ile finansal kaygıların ilişkisinde zayıflatıcı bir rol oynadığını göstermektedir. İşlevsiz kullanım biçimlerinden olan sahte bilgiye maruz kalma boyutunun, salgın sırasında sosyal medya araçlarında artan doğrulanmamış ve gerçekdışı pek çok bilgi paylaşımının etkisiyle (Chadwick ve Vaccari, 2019; Kouzy vd., 2020), bireylerin daha kaygılı ve korkmuş hissetmesine yol açarak (PAHO, 2020) finansal kaygılar ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi güçlendireceği beklenmiştir. Ancak bu çalışmada kullanılan ölçüm aracı katılımcıların yalnızca sahte bilgi ile karşılaşma farkındalıklarını ölçebilmiş olabilir. Bu farkındalığın, sosyal medyada sahte bilgilerle karşılaşan bireylerin, bu bilgilerin doğrulanmamış olduğunu kendilerine hatırlatarak daha az kaygılanmalarına ya da kaygılanmamalarına yol açabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada bir diğer işlevsiz sosyal medya kullanım biçimi olarak yukarı yönde karşılaştırma yapmak belirlenmiştir. Ayrıca aşağı yönde karşılaştırma yapmanın da sosyal medyanın işlevsel kullanım biçimlerinden olduğu öne sürülmüştür. Her ne kadar yukarı yönde karşılaştırmayı olumsuz, aşağı yönde karşılaştırmayı olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkilendiren çalışmalar olsa da, Smith (2000) hem aşağı hem de yukarı yönde yapılan sosyal karşılaştırmaların kişinin kendisini karşılaştırma hedefine benzer ya da farklı olabileceği yönünde değerlendirmesine göre uyandırabileceği bazı olumlu ve olumsuz duyguları belirlemiştir. Tosun ve Kaşdarma (2020) tarafından Facebook üzerinde yukarı yönde karşılaştırmaların uyandırdığı duygular üzerine bir çalışma gerçekleştirmiş ve bu çalışmada, yukarı yönde karşılaştırmalardan sonra kişinin karşılaştırma hedefine benzeyebileceğini düşünmesiyle ortaya çıkan olumlu duyguların depresyonu azaltıcı; farklı olduğunu düşünmesiyle ortaya çıkan olumsuz duyguların ise

depresyonu arttırıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür, ayrıca çalışmada sosyal karşılaştırmanın kimlerle yapıldığının (yakınlar, tanıdıklar) da önemli olduğu tespit edilmiştir. Mevcut tez çalışmasında sosyal karşılaştırmaların işlevsel ya da işlevsiz etki oluşturmasını belirlemek için önemli olan karşılaştırmaların kimlerle yapıldığı ve sonrasında hissedilen duygular değerlendirilmemiştir. İşlevsiz sosyal medya kullanım biçimlerinin finansal kaygılar ile bıkkınlık duyguları arasındaki ilişkiyi azaltıcı rol oynadığı gösteren, mevcut çalışma bulgusundan yola çıkarak COVID-19 salgını sırasında kendisinden daha iyi durumda olan kişilerin olduğunu görmenin bireylerde umut ve ilham alma gibi olumlu duygular hissetmelerine yol açarak kaygı ve tükenmişlik hislerinde azalmaya yol açabileceğini tahmin etmekteyiz. Bu çalışmada aşağı yönde karşılaştırma, sosyal medyanın işlevsel kullanım biçimleri arasında değerlendirilse de bireylerin kendilerini karşılaştırma hedeflerine benzer olarak değerlendirdikleri aşağı yönde karşılaştırmaların depresyonu arttırıcı bir etki yaptığını gösteren çalışma bulguları da mevcuttur (Li vd., 2021). Aşağı yönde karşılaştırma sonrası hissedilen duyguların ve karşılaştırmanın kimlerle yapıldığı gibi değişkenlerin değerlendirilmemiş olması, mevcut çalışma bulgularını yorumlamayı zorlaştırmaktadır. Ancak işlevsel sosyal medya kullanımı içerisinde değerlendirilen aşağı yönde sosyal karşılaştırmaların, kaygılar ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi zayıflatıcı rolünü gösteren bulgudan yola çıkarak bireylerde salgın sürecini iyi yönettiğine dair olumlu hisler uyandırdığı, sevinç ve gurur hissettirdiği yönünde yorum yapılabilir (Smith, 2000).

Mevcut çalışmanın bir diğer yönü, sosyal medya kullanımının etkilerinin ortaya çıkmasında kullanıcıların dijital duygu bulaşmasının rolünün de incelenmiş olmasıdır. Sosyal medyada araçları olumlu duyguların daha fazla paylaşıldığı platformlardır. Sosyal medya araçlarında sıklıkla yukarı yönde karşılaştırmalar gerçekleştiğinden bireylerin olumlu duygularını ifade etmeleri daha makul görünmektedir (Goldenberg ve Gross, 2020). Öte yandan salgın ile birlikte bu durumun değiştiği (Medford vd., 2020), olumlu duyguların paylaşımının azalıp olumsuzların arttığı görülmüştür (Li vd., 2020, s. 5). Ayrıca salgın öncesinde de annelerin sosyal medyada, olumlu duygularansa olumsuz duyguları ifade etmeye eğiliminde olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur (De Los Santos vd., 2019). Olumlu duyguların bulaşmasının mesleki tükenmişlik için bir kaynak; olumsuz duyguların bulaşmasının ise bir risk olduğunu gösteren çalışma bulgularına

(Petitta ve Jiang, 2019) dayanarak mevcut çalışmada bir iddia, sosyal medyanın işlevsel ve işlevsiz kullanımlarının kullanıcılar üzerinde nasıl bir etki yaratacağı kullanıcıların farklı duyguların dijital ortamda bulaşmasına yatkınlıkları ile ilişkili olacaktır. Mevcut çalışmada, dijital duygu bulaşması üç boyut altında incelenmiştir: korkunun-öfkenin, üzüntünün ve mutluluğun bulaşması. Bulgular, işlevsel sosyal medya kullanımının etkisi üzerinde yalnızca dijital korku-öfke bulaşmasının etkisinin olduğunu göstermiştir. Bulgulara göre, annelerin finansal kaygıları ile ebeveyn tükenmişliği puanları arasındaki pozitif ilişkinin, yüksek sıklıkta işlevsel biçimde sosyal medya kullanımıyla zayıflamasının, yalnızca dijital korku-öfke bulaşmasına düşük düzeyde yatkınlığı olan annelerde görüldüğü; dijital korku-öfke bulaşmasına yüksek yatkınlığı olanlarda gözlenmediği belirlenmiştir. Korku-öfke boyutunun böyle bir etkisinin olması, öfke duygusunun sosyal medyada en hızlı bulaşan duygu olduğunu gösteren çalışma bulgularıyla (Fan vd., 2016) ve COVID-19 salgının sırasında en fazla paylaşılan duygunun korku olduğunu gösteren çalışma bulgularıyla tutarlıdır (Medford vd., 2020). Öfke-korku duygusunun bulaşmasına yatkın olan ebeveynler, sosyal medya kullanımları sırasında bu duyguların bulaşmasıyla daha korkmuş veya öfkeli hissedebilirler, sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımı sırasında da sosyal medyada salgın sırasında artan korku-öfke duyguları, bu duyguların bulaşmasına yatkın olan annelere bulaşarak işlevsel kullanımın finansal kaygılar ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkideki zayıflatıcı etkisini ortadan kaldırmaktadır. Bu sonuç riskler ve kaynaklar arasındaki denge kuramında öfke duygusunun tükenmişlik için risk faktörü olarak rol oynayıp dengenin bozulmasına yol açtığı bulgusuyla (Petitta ve Jiang, 2019); dijital duygu bulaşmasına yüksek yatkınlığın COVID-19 salgınıyla ilgili medya kullanımı ile obsesif kompulsif bozukluk arasındaki ilişkiyi güçlendirdiğini gösteren çalışma bulgusuyla (Wheaton vd., 2021) ve dijital duygu bulaşmasının stresin ebeveyn tükenmişliği üzerindeki etkisini arttırdığını gösteren çalışma bulgusuyla (Prihidko vd., 2020) tutarlı olduğu görülmüştür.

Bu tez çalışmasının bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Kaygının ve tükenmişliğin, sosyal medya kullanımı ile ilişkili olması, bu çalışmada sosyal medyanın bu hislerle baş etmek için kullanıldığı şeklinde yorumlanmıştır ancak bu bulgunun sosyal medya kullanımının kaygı ve tükenmişliği arttırdığını öne sürerek yorumlanması da mümkündür (Wolfers ve Utz, 2022). Bu ilişkilerin yönünün anlaşılabilmesi için boyamsal ve deneysel

çalışmalara, sosyal medya kullanıcılarının maruz kaldıkları duyguları ve sosyal medyada kimlerle bir arada oldukları gibi sosyal medya analizlerin içeren incelemelere ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışma tükenmişlik ve kaygı açısından kırılğan olduğu dşnlen anneler ile gerçekleştirilmiştir. Ancak salgın sırasında onlar için yeni olan ebeveynlik talepleri ile karşı karşıya kalan babaların ebeveyn tkenmişliklerinde artış olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aguiar vd., 2021; Woine vd., 2022). Gelecekteki alışmalar salgın ile alişılmadık ebeveyn talepleri ile karşılaşan babaları da dikkate alabilir.

Bu çalışmada işlevsel ve işlevsiz olarak belirlenen sosyal medya kullanım biçimlerinin çalışmada beklenen etkisinin olup olmadığının anlaşılabilmesi için daha detaylı olarak çalışılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. İşlevsel kullanım biçimlerinden olan eğlenme amaçlı sosyal medya kullanımının (Thygesen vd., 2022) ve bazı mizah türlerinin (zyıkıcı mizahın) işlevsiz rolü olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Fritz, 2020). Yine bu çalışmada sosyal medyanın işlevsel kullanım biçimlerinden biri olarak değerlendirilen aşağı yönde karşılaştırmanın ve işlevsiz kullanım biçimlerinden olarak değerlendirilen yukarı yönde karşılaştırmanın olumlu ve olumsuz duygular oluşturabileceğini gösteren çalışma bulguları dikkate alınarak sonraki çalışmalarda, karşılaştırma yapılan kişinin kim olduğu, karşılaştırma konusunun kişi için önemi gibi hususların özellikle değerlendirilmesi işlevsel ve işlevsiz etkilerin net bir şekilde ortaya koyulabilmesi için gereklidir (Kaşdarma, 2016; Tesser, 1988).

Sosyal medyanın işlevsel ve işlevsiz kullanım biçimleri ölçeğinde kullanıcıların sokağa çıkma kısıtlamalarının olduğu dönemlerdeki kullanım biçimleri merak edilmiş olsa da bu kısıtlamalar sırasında veri toplanmadığından sorular geçmişe dönük olarak sorulmuştur. Bu durumun katılımcıların geçmişteki kullanım biçimlerini yansıtan cevaplar vermesini zorlaştırdığı dşnlebilir. Her ne kadar katılımcıların kimliğini belirtecek bilgi almasak da veri toplama sürecinde annelerin doldurdıkları ölçek formlarının okul idaresine çocuğu tarafından ulaştırılacağını dşnmek ebeveynlerin yanıtlarını etkilemiş olabilir.

Bu çalışmada sosyal medyanın işlevsiz kullanım biçimlerinin finansal kaygılar ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki pozitif ilişkiyi zayıflatarak işlevsel bir rol oynadığı

görülmüştür. İşlevsel ve işlevsiz kullanım biçimlerinin bu çalışma kapsamında oluşturulan ölçek maddeleri -her ne kadar yapı geçerliliğine ilişkin analizler yapılmış olsa da- ile ölçülmesi çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. SMKBO'nin yanında araştırmada kullanılan diğer iki ölçek olan CSYKÖ araştırmacılar tarafından farklı ölçeklerden derlenerek oluşturulmuş; DDBÖ ise bu araştırma kapsamında dijital bağlama uyarlanmıştır. Ayrıca araştırmada bulgularına dair çıkarım yapılırken finansal kaygılar ile ebeveyn tükenmişliğini düzenlediği belirlenen sosyal medya kullanım biçimleri ve dijital korku-öfke bulaşmasına yatkınlık değişkenlerinin ilişkilerinin düşük düzeyde olduğu da dikkate alınmalıdır.

Bu çalışma salgın sırasında ilkökul öğrencilerinin annelerinin yaşadıkları finansal kaygıların ebeveyn tükenmişliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Mevcut tez çalışması ayrıca sosyal medyanın işlevsel biçimde kullanımının bu ilişkiyi zayıflatıcı bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. İlkokul öğrencilerinin annelerinin COVID-19 salgını sırasındaki sosyal medyayı işlevsel biçimde kullanımlarının ebeveynleri tükenmişliğe karşı koruyan bir kaynak olarak rol oynayabileceğini göstermesi açısından önemlidir. Bu tez çalışmasının diğer bir dikkat çekici bulgusu, işlevsel kullanımın söz konusu ilişkiyi zayıflatıcı rolünün, dijital korku-öfke bulaşmasına yatkınlığı yüksek olan katılımcılarda görülmediğidir. Bu bulgu, sosyal medyada olumsuz duyguların paylaşımının arttığı bu salgın döneminde, bireylerin bu duyguların bulaşmasından nasıl etkilenebildiğini göstermesi açısından önemlidir.

## KAYNAKÇA

- Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M. (2021). Parental burnout and the COVID-19 Pandemic: How Portuguese parents experienced lockdown measures. *Family Relations*, 70(4), 927–938. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Akın, A., Uysal, R., & Akın, Ü. (2015). Duygusal Bulaşma Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenilirliği. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 97–104. <https://doi.org/10.18506/anemon.28290>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Amaro, L. M., Joseph, N. T., & de los Santos, T. M. (2019). Relationships of online social comparison and parenting satisfaction among new mothers: The mediating roles of belonging and emotion. *Journal of Family Communication*, 19(2), 144–156. <https://doi.org/10.1080/15267431.2019.1586711>
- American Psychological Association (APA). (2020). *Five ways to view coverage of the coronavirus*. <https://www.apa.org/topics/covid-19/view-coverage>
- Arıkan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 15–32. <https://doi.org/10.1002/cad.20375>
- Bareket-Bojmel, L., Shahar, G., & Margalit, M. (2021). COVID-19-related economic anxiety is as high as health anxiety: Findings from the USA, the UK, and Israel. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14(3), 566–574. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00078-3>
- Bastiaansen, C., Verspeek, E., & Van Bakel, H. (2021). Gender differences in the mitigating effect of co-parenting on parental burnout: The gender dimension applied to COVID-19 restrictions and parental burnout levels. *Social Sciences*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/socsci10040127>
- Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A., & Plag, J. (2021). Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271(2), 283–291. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01171-6>
- Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R., & Schonfeld, I. S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(4), 357–361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>
- Brown, R. J., Skelly, N., & Chew-Graham, C. A. (2020). Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27(2), 1–19. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12299>
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Çok değişkenli istatistikler. İçinde *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (28. Baskı, ss. 133–154). Pagem Akademi.

- Calarco, J. M., Meanwell, E., Anderson, E., & Knopf, A. (2020). "Let's not pretend it's fun": How disruptions to families' school and childcare arrangements impact mothers' well-being. 1–28. <https://doi.org/10.31235/osf.io/jyvk4>
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology, 10*(3), 464–479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(4), 250–257. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0478>
- Chadwick, A., & Vaccari, C. (2019). *News sharing on UK social media: misinformation, disinformation, and correction.*
- Chandel, P., & Ratra, A. (2020). Parental and teachers' anxiety regarding actual learning through online teaching-learning among school children during COVID-19 Pandemic Lockdown. *Learning Community, 11*(2), 79–90. <https://doi.org/10.30954/2231-458X.02.2020.3>
- Chao, M., Xue, D., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. J. (2020). Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. *Journal of Anxiety Disorders, 74*(April), 102248. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102248>
- Cheng, C., Wang, H. Y., & Ebrahimi, O. V. (2021). Adjustment to a "new normal:" Coping flexibility and mental health issues during the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626197>
- Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X., & Li, Y. (2020). Validation of a Chinese Version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology, 11*(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>
- Cheshin, A., Rafaeli, A., & Bos, N. (2011). Anger and happiness in virtual teams: Emotional influences of text and behavior on others' affect in the absence of non-verbal cues. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 116*(1), 2–16. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.06.002>
- Chew, Q. H., Wei, K. C., Vasoo, S., Chua, H. C., & Sim, K. (2020). *Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population : practical considerations for the COVID-19 pandemic. 61*(7), 350–356.
- Chiodo, C. P., Broughton, K. K., & Michalski, M. P. (2020). Caution: Wit and humor during the COVID-19 pandemic. *Foot and Ankle International, 41*(6), 763–764. <https://doi.org/10.1177/1071100720923651>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Chung, T.-Y., Yang, C.-Y., & Chen, M.-C. (2015). *Online social support perceived by Facebook users and its effects on stress coping. January 2014.*
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2021). Yapısal eşitlik modellemesi. İçinde *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (ss. 251–407). Pagem Akademi.



- Conger, R. D., Conger, K. J., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Simons, R. L., & Whitbeck, L. B. (1992). A family process model of economic hardship and adjustment of early adolescent boys. *Child Development, 63*(3), 526–541. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01644.x>
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research and Evaluation, 10*(7). <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Davis, C. R., Grooms, J., Ortega, A., Rubalcaba, J. A. A., & Vargas, E. (2021). Distance learning and parental mental health during COVID-19. *Educational Researcher, 50*(1), 61–64. <https://doi.org/10.3102/0013189X20978806>
- De Los Santos, T. M., Amaro, L. M., Joseph, N. T., Santos, T. M. D. L., Amaro, L. M., & Joseph, N. T. (2019). Social comparison and emotion across social networking sites for mothers. *Communication Reports, 32*(2), 82–97. <https://doi.org/10.1080/08934215.2019.1610470>
- de Wit, J., van der Kraan, A., & Theeuwes, J. (2020). Live streams on Twitch help viewers cope with difficult periods in life. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586975>
- Deater-Deckard, K. (2004). Hello Baby, Hello Stress: Introduction and Overview. İçinde *Parenting Stress* (ss. 1–16). Yale University Press.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.86.3.499>
- Demirkaya, F., & Sönmez, B. (2020). Bir kamu hastanesinde çalışan hemşirelerin duygusal bulaşma düzeylerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 8*(3), 802–813. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.744189>
- Dobson-Lohman, E., & Potcovaru, A. M. (2020). Fake news content shaping the COVID-19 pandemic fear: Virus anxiety, emotional contagion, and responsible media reporting. *Analysis and Metaphysics, 19*, 94–100. <https://doi.org/10.22381/AM19202011>
- Doherty, R. W. (1997). The emotional contagion scale: A measure of individual differences. *Journal of Nonverbal Behavior, 21*(2), 131–154. <https://doi.org/10.1023/A:1024956003661>
- Domahidi, E. (2018). The associations between online media use and users' perceived social resources: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 23*(4), 181–200. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmy007>
- Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020). Children and youth services review young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes. *Children and Youth Services Review, 118*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105440>
- Drouin, M., McDaniel, B. T., Pater, J., & Toscos, T. (2020). How parents and their children used social media and technology at the beginning of the COVID-19 pandemic and associations with anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social*

- Networking*, 23(11), 727–736. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0284>
- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87–110. <https://doi.org/10.1108/13620430910933592>
- Ellison, N., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 415–441. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
- Etzion, D. (1984). Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(4), 615–622. <https://doi.org/10.1007/BF01016749>
- Fan, R., Xu, K., & Zhao, J. (2016). *Higher contagion and weaker ties mean anger spreads faster than joy in social media*. <http://arxiv.org/abs/1608.03656>
- Farre, L., Fawaz, Y., Gonzalez, L., & Graves, J. (2021). How the Covid-19 Lockdown affected gender inequality in paid and unpaid work in Spain. *SSRN Electronic Journal*, 13434. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3643198>
- Feldman, S. S., & Nash, S. C. (1984). The transition from expectancy to parenthood: Impact of the firstborn child on men and women. *Sex Roles*, 11(1–2), 61–78. <https://doi.org/10.1007/BF00287441>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations* 7/2, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Foroni, F., & Semin, G. R. (2009). Language that puts you in touch with your bodily feelings: The multimodal responsiveness of affective expressions. *Psychological Science*, 20(8), 974–980. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02400.x>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1945-1474.1982.tb00486.x>
- Fritz, H. L. (2020). Why are humor styles associated with well-being, and does social competence matter? Examining relations to psychological and physical well-being, reappraisal, and social support. *Personality and Individual Differences*, 154, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109641>
- Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Durante, F., Valtorta, R. R., De Rosa, M., & Gallucci, M. (2020). Together apart: The mitigating role of digital communication technologies on negative affect during the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11(April), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.554678>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE*, 15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). Routledge.
- Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1989). Effects of upward and downward social comparison on mood states. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 14–31. <https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.1.14>
- Goldenberg, A., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion contagion. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(4), 316–328. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.01.009>
- Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 1–7.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gutman, L. M., McLoyd, V. C., & Tokoyawa, T. (2005). Financial strain, neighborhood stress, parenting behaviors, and adolescent adjustment in urban african american families. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 425–449. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00106.x>
- Halbesleben, J. R. B., & Buckley, M. R. (2006). Social comparison and burnout: The role of relative burnout and received social support. *Anxiety, Stress and Coping*, 19(3), 259–278. <https://doi.org/10.1080/10615800600747835>
- Harris, P. R., Gri, D. W., Napper, L. E., Bond, R., Schüz, B., Stride, C., & Brearley, I. (2019). Individual differences in self-affirmation : Distinguishing self-affirmation from positive self-regard. *Self and Identity*, 18(6), 589–630.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Sciences*, 2, 96–99.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion. Studies in emotion and social interaction*. Cambridge Unibersity Press.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis, second edition: A regression-based approach* (2th ed.). Guilford Publications.
- Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Luo, D., & Song, K. (2020). *Gender differences of depression and anxiety among social media users during the COVID-19 outbreak in China : a cross-sectional study*. 1–11.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Huang, Y., Wang, Y., Wang, H., Liu, Z., Yu, X., Yan, J., Yu, Y., Kou, C., Xu, X., Lu, J., Zhizhong, W., He, S., Xu, Y., He, Y., Li, T., Guo, W.-J., Tian, H., Xu, G., Xu, X., & Wu, Y. (2019). Prevalence of mental disorders in China: a cross-sectional epidemiological study. *The Lancet Psychiatry*, 6. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30511-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30511-X)
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62, 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.082>
- Jeffs, E., Lucas, N., & Walls, T. (2020). COVID-19: Parent and caregiver concerns about reopening New Zealand schools. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 57(3), 403–408. <https://doi.org/10.1111/jpc.15234>
- Johnson, B. K., & Knobloch-Westerwick, S. (2014). Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 41, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.009>
- Karyotis, G., Connolly, J., Collignon, S., Judge, A., Makropoulos, I., Rüdiger, W., & Skleparis, D. (2021). What drives support for social distancing? Pandemic politics, securitization, and crisis management in Britain. *European Political Science Review*, 1–21. <https://doi.org/10.1017/S1755773921000205>
- Kaşdarma, E. (2016). *Facebook'taki sosyal karşılaştırma sürecinin ve bu süreçle ilişkili faktörlerin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi].

- Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez no:427426).
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology, 9*(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: Turkey*. Datereportal. <https://datereportal.com/reports/digital-2021-turkey>
- Koçak-Usluel, Y., Demir, Ö., & Çınar, M. (2014). Sosyal ağların kullanım amaçları ölçeği. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 1–18.
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1990). The buffering effect of social support on parental stress. *Am J Orthopsychiatry, 60*(3), 440–451. <https://doi.org/doi:10.1037/h0079164>
- Korajlija, A. L., & Jokic-Begic, N. (2020). COVID-19: Concerns and behaviours in Croatia. *British Journal of Health Psychology, 25*(4), 849–855. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12425>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 10*(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Kouzy, R., Abi Jaoude, J., Kraitem, A., El Alam, M. B., Karam, B., Adib, E., Zarka, J., Traboulsi, C., Akl, E., & Baddour, K. (2020). Coronavirus goes viral: Quantifying the COVID-19 misinformation epidemic on twitter. *Cureus, 12*(3), 4–11. <https://doi.org/10.7759/cureus.7255>
- Kramer, A. D. I., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 111*(24), 8788–8790. <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing, 25*, 95–100. <https://doi.org/10.1080/13691457.2013.878315>
- Lawson, M., Piel, M. H., & Simon, M. (2020). Child maltreatment during the COVID-19 Pandemic : Consequences of parental job loss on psychological and physical abuse towards children. *Child Abuse & Neglect, 110*, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104709>
- Le Blanc, P. M., Bakker, A. B., Peeters, M. C. W., Van Heesch, N. C. A., & Schaufeli, W. B. (2001). Emotional job demands and burnout among oncology care providers. *Anxiety, Stress and Coping, 14*(3), 243–263. <https://doi.org/10.1080/10615800108248356>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology, 9*(JUL), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences, 119*(November 2018), 216–219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology, 9*(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lee, C. S., & Ma, L. (2012). News sharing in social media: The effect of gratifications

- and prior experience. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 331–339.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.002>
- Lee, S. J., Ward, K. P., Chang, O. D., & Downing, K. M. (2021). Parenting activities and the transition to home-based education during the COVID-19 pandemic. *Children and Youth Services Review*, 122, 105585.  
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105585>
- Lemish, D., & Elias, N. (2020). “We decided we don’t want children. We will let them know tonight”: Parental humor on social media in a time of coronavirus pandemic. *International Journal of Communication*, 14, 5261–5287.
- Li, J., Zhang, N., Yao, M., Xing, H., & Liu, H. (2021). Academic social comparison and depression in Chinese adolescents: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *School Mental Health*, 13(4), 719–729.  
<https://doi.org/10.1007/s12310-021-09436-8>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6).  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143846/pdf/ijerph-17-02032.pdf>
- Lin, G. X., & Szczygiel, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184, 1–6.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Çinde Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics* (C. 99, Sayı 3, ss. 427–432).  
<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01586.x>
- Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J., Niu, G. F., Tian, Y., & Fan, C. Y. (2017). Upward social comparison on social network sites and depressive symptoms: A moderated mediation model of self-esteem and optimism. *Personality and Individual Differences*, 113, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.037>
- Marchetti, D., Fontanesi, L., Mazza, C., Di Giandomenico, S., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). Parenting-related exhaustion during the Italian COVID-19 lockdown. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(10), 1114–1123.  
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsaa093>
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K., & Tambelli, R. (2020). The impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the Coronavirus Pandemic (COVID-19) lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–9.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.587724>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Relations*, 5(9), 16–22.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.  
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Medford, R. J., Saleh, S. N., Sumarsono, A., Perl, T. M., & Lehmann, C. U. (2020). An “Infodemic”: Leveraging high-volume twitter data to understand early public sentiment for the Coronavirus disease 2019 outbreak. *Open Forum Infectious Diseases*, 7(7). <https://doi.org/10.1093/ofid/ofaa258>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and*

- Neglect*, 80(October 2017), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>
- Montoya, A. K. (2019). Moderation analysis in two-instance repeated measures designs: Probing methods and multiple moderator models. *Behavior Research Methods*, 51(1), 61–82. <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1088-6>
- Nagasu, M., Muto, K., & Yamamoto, I. (2021). Impacts of anxiety and socioeconomic factors on mental health in the early phases of the COVID-19 pandemic in the general population in Japan: A web-based survey. *PLoS ONE*, 16(3), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247705>
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S.-J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. (2018). The online social support scale: Measure development and validation. *Psychol Assess.*, 30(9), 1127–1143. <https://doi.org/10.1037/pas0000558>
- Nicuță, E. G., & Constantin, T. (2021). Take nothing for granted: Downward social comparison and counterfactual thinking increase adolescents' state gratitude for the little things in life. *Journal of Happiness Studies*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00382-5>
- Oh, H. J., Özkaya, E., & Larose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>
- Olszanowski, M., Wróbel, M., & Hess, U. (2020). *Mimicking and sharing emotions : a re-examination of the link between facial mimicry and emotional contagion*. 9931. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1611543>
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Pan American Health Organization (PAHO). (2020). *Understanding the infodemic and misinformation in the fight against COVID-19*. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52052/Factsheet-infodemic\\_eng.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52052/Factsheet-infodemic_eng.pdf)
- Park, C. L., Ph, D., Russell, B. S., Ph, D., Fendrich, M., Ph, D., Finkelstein-fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines. *Journal of General Internal Medicine*, 35, 2296–2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Park, N., & Lee, S. (2014). College students' motivations for Facebook use and psychological outcomes. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 58(4),

- 601–620. <https://doi.org/10.1080/08838151.2014.966355>
- Parkinson, B., & Simons, G. (2009). Affecting others: Social appraisal and emotion contagion in everyday decision making. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(8), 1071–1084. <https://doi.org/10.1177/0146167209336611>
- Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A., Loch, S., Letterie, M., & Davis, M. M. (2020). Well-being of parents and children during the COVID-19 Pandemic: A national survey. *Pediatrics*, 146(4), e2020016824. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-016824>
- Peters, K., & Kashima, Y. (2015). A multimodal theory of affect diffusion. *Psychological Bulletin*, 141(5), 966–992. <https://doi.org/10.1037/bul0000020>
- Petitta, L., & Jiang, L. (2019). How emotional contagion relates to burnout: A moderated mediation model of job insecurity and group member prototypicality. *International Journal of Stress Management*, 27(1), 12–22. <https://doi.org/10.1037/str0000134>
- Petitta, L., Jiang, L., & Härtel, C. E. J. (2017). Emotional contagion and burnout among nurses and doctors: Do joy and anger from different sources of stakeholders matter? *Stress and Health*, 33(4), 358–369. <https://doi.org/10.1002/smi.2724>
- Preacher, K. J., Curran, P. J., & Bauer, D. J. (2006). Computational tools for probing interactions in multiple linear regression, multilevel modeling, and latent curve analysis. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 31(4), 437–448. <https://doi.org/10.3102/10769986031004437>
- Prikhidko, A., Long, H., & Wheaton, M. G. (2020). The effect of concerns about COVID-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: The role of susceptibility to digital emotion contagion. *Frontiers in Public Health*, 8, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250>
- Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2020). Exhausted parents experience of anger: The relationship between anger and burnout. *Family Journal*, 28(3), 283–289. <https://doi.org/10.1177/1066480720933543>
- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and gratifications of social media: A comparison of facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(5), 350–361. <https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Self-Esteem, Socially Prescribed Perfectionism, and Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02324-y>
- Reinecke, L. (2016). Mood management theory. *The International Encyclopedia of Media Effects*, 1–13. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0085>
- Ren, J., Li, X., Chen, S., Chen, S., & Nie, Y. (2020). The influence of factors such as parenting stress and social support on the state anxiety in parents of special needs children during the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.565393>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., & Avalosse, H. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *The Society for Affective Science*, 2, 58–79.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents

- and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7–8), 485–498.  
<https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Saud, M., Mashud, M., & Ida, R. (2020). Usage of social media during the pandemic: Seeking support and awareness about COVID-19 through social media platforms. *Journal of Public Affairs*, 20(4). <https://doi.org/10.1002/pa.2417>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking up and feeling down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Shao, R., Shi, Z., & Zhang, D. (2021). Social media and emotional burnout regulation during the COVID-19 Pandemic: Multilevel approach. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3). <https://doi.org/10.2196/27015>
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38(06), 183–242. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5)
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. İçinde J. Suls & L. Wheeler (Ed.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (ss. 173–200). Springer Science.
- Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J. M., Tenkué, J. N., Bahati, C., & Sezibera, V. (2020). Parenting and parental burnout in Africa. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 101–117. <https://doi.org/10.1002/cad.20386>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents’ stress and children’s psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Steele, C. M. (1988). The psychology of Self-Affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21(C), 261–302. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4)
- Sümer, N., & Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Culturally relevant parenting predictors of attachment security: Perspectives from Turkey. İçinde P. Erdman & K.-M. Ng (Ed.), *Attachment: Expanding the cultural connections* (ss. 157–179). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). The parents stress level in facing children study from home in the early of COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Science and Society*, 2(3), 1–12. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v2i3.117>
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 137–158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2021). *Bakan Koca, Türkiye’nin Covid-19’la 1 yıllık mücadeleye sürecini değerlendirdi*. <https://www.saglik.gov.tr/TR,80604/bakan-koca->



- turkiyenin-kovid-19la-1-yillik-mucadele-surecini-degerlendirdi.html
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Pearson.
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. İçinde L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (ss. 181–227). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60227-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60227-0)
- Thygesen, H., Bonsaksen, T., Schoultz, M., Ruffolo, M., Leung, J., Price, D., Geirdal, A. Ø., & 1. (2022). Social Media Use and Its Associations With Mental Health 9 Months After the COVID-19 Outbreak : A Cross-National Study. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.752004>
- Toma, C. L. (2010). Affirming the self through online profiles: Beneficial effects of social networking sites. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 3(September), 1749–1752. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753588>
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321–331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28, 1510–1517. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>
- Tosun, L. P., & Kaşdarma, E. (2020). Passive Facebook Use and Depression A Study of the Roles of Upward Comparisons, Emotions, and Friendship Type. *Journal of Media Psychology*, 32(4), 165–175. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000269>
- Tosun, L. P., Öztürk, A., & Özdemir, G. (2020). Mother to mother: Mothers’ social comparison-based emotions on social networking sites. *Europe’s Journal of Psychology*, 16(4), 602–618. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i4.2159>
- Van der Zee, K., Buunk, B., Sanderman, R., Botke, G., & Van den Bergh, F. (2000). Social comparison and coping with cancer treatment. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 17–34.
- Vertsberger, D., Roskam, I., Talmon, A., van Bakel, H., Hall, R., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2021). Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: risk and resilience factors for parental burnout (IIPB). *Cognition and Emotion*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.2005544>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
- Wang, F., Yu, C., Zuo, S., Huang, N., Cai, P., & Cheng, L. (2018). “Distant” pictures benefit emotion regulation in emotion disclosure on WeChat moments. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(8), 498–503. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0606>
- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media and Society*, 20(5), 1813–1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Wauters, A., Vervoort, T., Dhondt, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Morbee, S., Waterschoot, J., Haerynck, F., Vandekerckhove, K., Verhelst, H., Aken, S. Van, Raes, A., Schelstraete, P., Walle, J. Vande, & Hoecke, E. Van. (2021). Mental health outcomes among parents of children with a chronic disease during the COVID-19 Pandemic : The role of parental burn-out. *Journal of Pediatric Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab129>

- Wheaton, M. G., Prikhidko, A., & Messner, G. R. (2021). Is fear of COVID-19 contagious? The effects of emotion contagion and social media use on anxiety in response to the Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology, 11*(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567379>
- White, R. W., & Horvitz, E. (2009). Experiences with web search on medical concerns and self diagnosis. *AMIA Annual Symposium proceedings*, 696–700.
- WHO. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 Outbreak*. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *American Psychological Association, 90*(2), 245–271.
- Wilson, J. M., Lee, J., Fitzgerald, H. N., Oosterhoff, B., Sevi, B., & Shook, N. J. (2020). Job insecurity and financial concern during the COVID-19 pandemic are associated with worse mental health. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 62*(9), 686–691. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001962>
- Woine, A., Mikolajczak, M., Gross, J., van Bakel, H., & Roskam, I. (2022). The role of cognitive appraisals in parental burnout: a preliminary analysis during the COVID-19 quarantine. *Current Psychology, 13*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02629-z>
- Wolfers, L. N., & Schneider, F. M. (2020). Using media for coping: A scoping review. *Communication Research, 1*–25. <https://doi.org/10.1177/0093650220939778>
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology, 45*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- World Health Organization (WHO). (2022). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>
- Wu, Y.-J., Wu, Y.-J., Chen, C.-W., & Sun, R. (2021). *The relations of social support and social connectedness to well-being during the COVID-19 Pandemic across 49 countries*. 1–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/7fqvs>
- Yang, Y., Liu, K., Li, S., & Shu, M. (2020). Social media activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238931>
- Yaşhoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik : Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *Istanbul University Journal of the School of Business, 46*(2), 74–85.
- Yönel, A. (2021). *3- 6 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerin, öz-yeterlikleri, tükenmişlikleri ve çocuklarıyla olan iletişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi (Tez no:677053).
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of Affective Disorders, 248*, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior, 127*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050>
- Yurtsever, G. (2004). Emotional regulation strategies and negotiation. *Psychological Reports, 95*(7), 780–786. <https://doi.org/10.2466/pr0.95.7.780-786>

- Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in Human Behavior, 114*, 1–10.
- Zhong, Y., Liu, W., Lee, T. Y., Zhao, H., & Ji, J. (2021). Risk perception, knowledge, information sources and emotional states among COVID-19 patients in Wuhan, China. *Nursing Outlook, 69*(1), 13–21.  
<https://doi.org/10.1016/j.outlook.2020.08.005>
- Zillmann, D. (1988). Mood management through communication choices. *American Behavioral Scientist, 31*(3), 327–340.  
<https://doi.org/10.1177/000276488031003005>

## EK 1: Gönüllü Katılım Formu

Sayın Katılımcımız;

Bu araştırma, Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü yüksek lisans öğrencisi Ayşenur Kanat Aydın'ın Prof. Dr. Leman Pınar Tosun danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. İlkokul öğrencilerinin anneleri ile gerçekleştirilen bu çalışmada COVID 19 kaygısı ile ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Ankete katılacak kişilerin herhangi bir sosyal medya platformuna üye olması gerekmektedir. Herhangi bir sosyal medya platformuna hiç üye olmamış kişiler ve sosyal medya hesaplarını kapatan (donduran) kişiler araştırmaya dahil edilmeyecektir. Anket sorularını tamamlamanın yaklaşık olarak 15 dakika sürmesi beklenmektedir.

Ankette herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. Anket sorularına verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak olup elde edilecek sonuçlar yalnızca araştırmacılar tarafından bilimsel araştırmalar kapsamında kullanılacaktır. Anket sorularında genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular yer almamaktadır. Ancak, anket sorularını cevaplarken herhangi bir nedenden ötürü devam etmek istemezseniz çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Çalışmaya dair herhangi bir sorunuzun olması halinde Ayşenur Kanat Aydın ile iletişim kurabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Saygılarımla,

Araştırmacı : Psk. Ayşenur KANAT AYDIN  
İletişim Bilgileri : kanataysenur@gmail.com

“Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.”

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
.

## EK 2: Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki sorular size ve çocuğunuza dair bazı demografik bilgileri edinmek amacıyla sorulmuş olup yalnızca araştırma kapsamında kullanılacaktır.

1- Yaşınız:

2- Medeni Haliniz: ( ) Evli ( ) Bekar

3- Eğitim Durumunuz: ( ) Okuryazar ( ) İlköğretim ( ) Lise  
( ) Üniversite ( ) Lisansüstü

4- Çalışma Durumunuz: ( ) Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum fakat iş arıyorum  
( ) Çalışmıyorum ve iş aramıyorum ( ) Emekliyim

5- Ailenizin aylık toplam geliri:

6- Çocuk sayısı:

7- Çocuklarınızın yaşları (küçükten büyüğe): \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

8- COVID-19 salgınından korunmak için iş ve okul yaşamlarında çeşitli tedbirler alınmıştır. Salgın boyunca bazı çalışanlar ücretsiz izne çıkarıldı ve uzaktan çalışmaya geçti, uzaktan eğitime geçildiğinde çalışan ebeveynler çocuklarına bakacak birisini bulmakta zorlandı. Aşağıda salgın sırasında yaşamınızda gerçekleşebilecek olası değişiklikler sıralanmıştır. **Siz veya eşiniz salgın sırasında bu değişimlerden hangilerini yaşadıysanız, lütfen yanlarındaki kutucukları işaretleyiniz.**

	Ben	Eşim
a. Uzaktan çalışmaya başlamak		
b. Esnek çalışmaya başlamak		
c. Ücretsiz izine ayrılmak		
d. Aylık gelirden azalma		
e. İşten çıkarılmak		
f. İş değiştirmek		
f Diğer:		

9- Okulların uzaktan eğitim sürecinde ve COVID-19 salgını boyunca çocuğunuz ile ilgilenirken başkalarının desteğine ihtiyaç duyduunuz mu?

( ) Evet ( ) Hayır

10- Aşağıdaki sosyal medya araçlarını ortalama olarak kullanma sıklığınızı işaretleyiniz.

	Hiç Kullanmıyorum	Günde 0-1 Saat	Günde 1-2 Saat	Günde 2-3 Saat	Günde 3 saatten daha fazla
1. Facebook					
2. WhatsApp					
3. Instagram					
4. YouTube					
5. Twitter					
6. TikTok					
7. Bloglar					
8. Forumlar					

### EK 3: Ebeveyn Tükenmişliği Ölçeği

<p>Çocuklar, anne-babaları için önemli bir memnuniyet ve sevinç kaynağıdır. Aynı zamanda, çocuk sahibi olmak bazı anne-babalar için yıpratıcı olabilir. (Bu çelişkili gibi görünse de, hem çocuğunuzu sevmeniz hem de anne-babalık rolünüzden ötürü kendinizi bitkin hissetmeniz mümkündür.)</p> <p>Aşağıdaki anket, anne-baba olarak yaşayabileceğiniz bu bitkinlik hissiyle ilgilidir. İfadelerin yanında yer alan derecelendirilmiş yanıtlardan size en yakın olanı seçiniz. Doğru ve yanlış cevap yoktur. Eğer daha önce hiç böyle bir duygu hissetmediyseniz, “Hiçbir zaman” şıkkını seçin. Eğer bu duyguyu daha önce hissettiyseniz, bunu ne sıklıkta hissettiğinizi “Yılda birkaç kez” seçeneğinden “Her gün” seçeneğine kadar, sizi en iyi tanımlayacak şekilde işaretleyiniz.</p>	Hiçbir Zaman	Yılda birkaç kez	Ayda bir veya daha az	Ayda birkaç kez	Haftada bir	Haftada birkaç kez	Her gün
1 Anne-babalık rolümden (anne-baba olmaktan o kadar yoruldum ki uyku bana asla yetmiyor.	0	1	2	3	4	5	6
2 Anne-baba olarak yolumu kaybetmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
3 Anne-babalık rolüm (anne-baba olmak) beni tamamen bitiriyor	0	1	2	3	4	5	6
4 Çocuğuma/çocuklarıma bakmaya hiç enerjim yok.	0	1	2	3	4	5	6
5 Çocuğuma/çocuklarıma eskiden olduğum gibi, iyi bir anne-baba olmadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
6 Anne-babalık rolüme (anne-baba olmaya) tahammül edemiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
7 Anne-baba olarak daha fazla dayanamazmışım gibi geliyor.	0	1	2	3	4	5	6
8 Bazen çocuğuma/çocuklarıma bakarken otomatige bağladığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4	5	6
9 Anne-baba olarak tamamen tükenmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
10 Çocuğumla/çocuklarımla geçirmek zorunda olduğum bir güne uyandıysam, daha gün başlamadan kendimi tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
11 Çocuğumla/çocuklarımla birlikte zaman geçirmekten zevk almıyorum	0	1	2	3	4	5	6

12	Anne-baba olarak kendimi işlerle baş edemez gibi (baş edemeyecek gibi) hissediyorum.	0	1	2	3	4	5	6
13	Kendi kendime eskiden olduğum gibi bir anne-baba olamadığımı söylüyorum	0	1	2	3	4	5	6
14	Çocuğum/çocuklarım için gerekli olanlar neyse sadece onları yapıyorum, daha fazlasını değil.	0	1	2	3	4	5	6
15	Anne-baba (ebeveyn) olmak sahip olduğum tüm kaynaklarımı tüketiyor	0	1	2	3	4	5	6
16	Anne-baba olmayı daha fazla kaldıramıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
17	Anne-baba olarak geldiğim şu halden utanıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
18	Anne-baba olarak kendimle artık gurur duymuyorum	0	1	2	3	4	5	6
19	Çocuğumla/çocuklarımla birlikteyken ben, ben gibi değilim.	0	1	2	3	4	5	6
20	Artık çocuğuma/çocuklarıma, onları ne kadar sevdiğimi gösteremiyorum.	0	1	2	3	4	5	6
21	Çocuğum/çocuklarım için yapmam gerekenleri düşünmek bile beni tüketiyor.	0	1	2	3	4	5	6
22	Her zaman yaptığım rutin işler (çocuğumu/çocuklarımı bir yerden bir yere götürmek, uykuya yatırmak, yemek hazırlamak) dışında, artık çocuğumla/çocuklarımla ekstra bir şey yapmaya güç bulamıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
23	Anne-baba olarak sadece yapılması şart olan işleri yapıyorum.	0	1	2	3	4	5	6



#### EK 4: COVID-19 Salgını ile İlgili Kaygılar Ölçeği

COVID 19 salgını boyunca belirsizlik hakim olduğundan pek çoğumuz çeşitli kaygılar yaşadık. Bu ölçekte sizden beklenen aşağıdaki maddeler hakkında son zamanlarda ne kadar endişelendiğinizi “**Kaygılı değilim**”den “**Aşırı kaygılıyım**”a kadar olan beş şık içinden bir tanesini seçerek belirlemenizdir.

	<b>1 Kaygılı değilim</b>	<b>2 Çok az kaygılıyım</b>	<b>3 Kararsızım</b>	<b>4 Kaygılıyım</b>	<b>5 Aşırı kaygılıyım</b>
1. COVID 19 virüsüne yakalanacağımdan	1	2	3	4	5
2. Yakınlarımla COVID 19 virüsüne yakalanacağımdan	1	2	3	4	5
3. Tedaviye zamanında ulaşamayacağımdan	1	2	3	4	5
4. İlaçların/aşıların olası yan etkilerinden	1	2	3	4	5
5. İlaç, maske ve yiyecek gibi ihtiyaçlarımı karşılayamayacağımdan	1	2	3	4	5
6. Kırım, faturalarımı ödeyemeyeceğimden	1	2	3	4	5
7. Sosyal mesafe kurallarını uygulayamayacağımdan	1	2	3	4	5
8. İş ve çocuk bakımı gibi sorumluluklarımı yürütemeyeceğimden	1	2	3	4	5
9. Çocuğumun yeterince iyi eğitim alamayacağımdan	1	2	3	4	5
10. Çocuklarımla geleceğinin etkileneceğinden	1	2	3	4	5
11. Finansal durumun ya da gelirim etkileneceğinden	1	2	3	4	5
12. Uzaktan çalışma, esnek çalışma gibi yeni çalışma stillerinden	1	2	3	4	5
13. Ailemden birinin işini kaybedebileceğinden	1	2	3	4	5
14. COVID 19 ile ilgili doğru bilgiye ulaşamayacağımdan	1	2	3	4	5

15.Salgın sürecinin etkin şekilde yönetilemeyeceğinden	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

### EK 5: Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) <b>Asla</b> , (2) <b>Nadiren</b> , (3) <b>Genellikle</b> , (4) <b>Sık sık</b> , (5) <b>Her zaman</b> anlamına gelmektedir.	Asla	Nadiren	Genellikle	Sık sık	Her zaman
1 Sosyal ağlarda birisinin üzüntülü bir paylaşımını görürsem gözlerim dolar	1	2	3	4	5
2 Kötü hissettiğimde, mutlu birinin sosyal ağlardaki paylaşımlarını görmek moralimi düzeltir.	1	2	3	4	5
3 Sosyal ağlarda birinin sıcak bir şekilde gülümseyen fotoğrafını/videosunu gördüğümde benim de yüzümde bir gülümseme oluşur ve içimde sıcaklık hissedirim.	1	2	3	4	5
4 İnsanlar sosyal ağlarda sevdikleri kişilerin ölümlerinden bahsettikleri zaman üzüntüye boğulurum.	1	2	3	4	5
5 Sosyal ağlarda öfkeli yüzler gördüğümde dişlerimi sıkarım ve omuzlarımı kasarım.	1	2	3	4	5
6 Sosyal ağlarda haber akışımın öfkeli insanların paylaşımları ile dolması beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
7 Sosyal ağlarda paylaşılan haberlerde başına kötü şeyler gelen insanların korkulu yüzlerini gördüğümde onların nasıl hissettiklerini hayal ederim.	1	2	3	4	5
8 Sosyal medyada bir tartışmaya denk gelmek beni gerer.	1	2	3	4	5
9 Sosyal ağlarda haber akışımın mutlu insanların paylaşımları ile dolması zihnimi mutlu düşüncelerle doldurur.	1	2	3	4	5
10 Sosyal ağlarımda paylaşımlarını okuduğum insanların stresli olduklarını hissettiğimde gerildiğimi fark ederim.	1	2	3	4	5
11 Sosyal ağlarımdaki hüznü paylaşımlara ağlarım.	1	2	3	4	5

## EK 6: Sosyal Medya Kullanım Biçimleri Ölçeği

COVID-19 salgınından korunmak için zaman zaman okulların uzaktan eğitimle yürütülmesi ve iş yerlerinin kapalı tutulması veya mümkünse uzaktan çalışmaya geçilmesi gibi tedbirler alınıyor, zaman zaman sokağa çıkmaya kısıtlama getiriliyor. Bu yoğun tedbirlerin hafiflediği dönemlerde bile, henüz salgın tehlikesi sürdüğünden, hepimizin yüz yüze iletişimi sınırlı tutmak ve sosyal mesafe kurallarına uymak gibi sorumluluklarımızı yerine getiriyoruz. Bu süreçte, bazı kişilerin sosyal medya kullanımını arttı veya kullanma amaçlar çeşitlendi. Biz, salgına yönelik tedbirlerle yaşadığımız bu dönemde, sosyal medyayı hangi amaçlarla ve ne sıklıkla kullandığınızı öğrenmek istiyoruz. Aşağıda sosyal medyada yapabileceğiniz çeşitli aktiviteler sıralanmıştır. Sizden istediğimiz ise aşağıdaki maddeleri sosyal medyada ne sıklıkla yaptığınızı “1: Neredeyse hiç”ten “5: Çok sık”a kadar beş sık içinden birine seçerek belirtmenizdir.

1.Sosyal medyadaki tanıdıklarımla iyi hissedeceğim şeyler konuşurum ya da yaparım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
2. Sosyal medyada tanıdıklarım ile konuştuğumda kendimi bir yerlere ait hissederim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
3.Bir sorunum olduğunda sosyal medyadaki arkadaşlarımdan fikir ve öneri alırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
4.Bir ihtiyacım olduğunda (hastalık, finansal zorluk gibi) bana yardım edecek arkadaşlarıma ulaşabilmek için sosyal medyayı kullanırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
5.Kendimin başarılı/ iyi/ güçlü yönlerimi görebilmek için sosyal medyadaki geçmiş paylaşımlarıma göz atarım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
6.Sosyal medyadaki fotoğraflarıma ve diğer paylaşımlarıma bakıp değerlerimi, ilkelerimi ve inandığım şeyleri kendime hatırlatırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
7.Sosyal medya yoluyla benim için özel olan insanları –ailemi veya arkadaşlarımla, sevdiğilerimi- hatırlarım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
8.Sosyal medyada diğer kullanıcıları takip ederek kendi	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık

hayatımın ne kadar iyi olduğunu anımsarım.					
9.Sosyal medyada gezinirken hayatın bazı alanlarında diğerlerinden ne kadar ileride olduğumu fark ederim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
10.Yaşamımı; takip ettiğim kişilerin yaşamlarıyla kıyaslayarak onlardan daha başarılı olduğum bazı alanları görebilirim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
11.Kafamı dağıtıp eğlenip iyi vakit geçiririm.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
12.Komik videolar izler, karikatürlere, yazılara bakarım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
13.Olumlu duygular (mutluluk ve eğlence gibi) hissetmek istediğimde sosyal medyada bana iyi hissettiren paylaşımları incelerim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
14.Olumsuz duygularımı (kaygı, korku, kızgınlık) azaltmak için sosyal medyada bana iyi hissettiren paylaşımlara bakarım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
15.Olumsuz duygular hissettiğimde farklı bakış açılarına sahip kullanıcılardan ilham alarak düşünme şeklimi değiştiririm.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
16.Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların yaşamlarının benimkinden daha iyi olduğunu düşünürüm.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
17.Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların yaşamlarının benimkinden daha mutlu olduğunu düşünürüm.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
18.Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların benden daha iyi hissettiklerini düşünürüm.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık

19.Sosyal medya paylaşımlarında COVID-19 ile ilgili doğru ile yanlış bilgiyi ayırt etmekte zorlanırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
20.Sosyal medyada paylaşımlarında COVID-19 ile ilgili güvenilir bilgi bulmakta zorlanırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
21.Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı gibi resmi kurumların açıklamalarıyla çelişen sosyal medya paylaşımlarına rastlarım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık
22.COVID 19 virüsü ile ilgili doktorların ve bilim insanlarının söylediklerinin tersini söyleyen paylaşımlara denk gelirim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Sıklıkla	5 Çok sık

## EK 7: Sosyal Medya Kullanım Özellikleri Ölçeğine İlişkin Ayrıntılar

Boyut	Uyarlanmış madde	Uyarlandığı madde
SOSYAL DESTEK	<p>Sosyal medyadaki tanıdıklarımla iyi hissedeceğim şeyler konuşmak ya da yapmak Sosyal medyada tanıdıklarım ile konuştuğumda kendimi bir yerlere ait hissedirim.</p> <p>Bir sorunum olduğunda sosyal medyadaki arkadaşlarımdan fikir ve öneri alırım.</p> <p>Bir ihtiyacım olduğunda (hastalık, finansal zorluk gibi) bana yardım edecek arkadaşlarıma ulaşabilmek için sosyal medyayı kullanırım.</p>	<p><u>The Online Social Support Scale (OSSS)</u> (Nick ve ark., 2018)</p> <p>“2. Online, people say or do things that make me feel good about myself.”</p> <p>“20. Online, people make me feel like I belong.”</p> <p>“23. If I had a problem, people would help me online by saying what they would do.”</p> <p>“34. If I needed a hand doing something, I go online to find people who will help out.”</p>
KENDİNİ OLUMLAMA	<p>Kendimin başarılı/ iyi/ güçlü yönlerimi görebilmek için sosyal medyadaki geçmiş paylaşımlarıma göz atarım.</p> <p>Sosyal medyadaki fotoğraflarıma ve diğer paylaşımlarıma bakıp değerlerimi, ilkelerimi ve inandığım şeyleri kendime hatırlatırım.</p> <p>Sosyal medya yoluyla benim için özel olan insanları –ailemi veya arkadaşlarımı, sevdiklerimi- hatırlarım.</p>	<p>Spontaneous Self-Affirmation Measure (Harris ve ark., 2019)</p> <p><u>“strengths &amp; attributes”</u></p> <p>“1 thinking about my strengths “</p> <p>“9 thinking about the things I am good at”</p> <p>“10 thinking about the things I like about” myself</p> <p>“19 remembering things I have succeeded at”</p> <p><u>“values &amp; principles”</u></p> <p>“3 thinking about my values”</p> <p>“4 thinking about my principles”</p> <p>“6 thinking about what I stand for”</p> <p>“18 thinking about the things I believe in</p> <p>social relationships”</p> <p>“5 thinking about the people who are important to me”</p> <p>“7 thinking about my family “</p> <p>“8 thinking about my friends”</p> <p>“15 thinking about the people I love”</p> <p>“17 thinking about the people I trust”</p>
AŞAĞI DÖRÜ KARŞILAŞTIRMA	<p>Sosyal medyada diğer kullanıcıları takip ederek kendi hayatımın ne kadar iyi olduğunu anımsarım.</p> <p>Sosyal medyada gezinirken hayatın bazı alanlarında</p>	<p>“1. When assessing my career achievements I often feel much better off than others.”</p> <p>“2. When reflecting on my career I often notice that I have achieved</p>

	<p>diğerlerinden ne kadar ileride olduğumu fark ederim.</p> <p>Yaşamımı; takip ettiğim kişilerin yaşamlarıyla kıyaslayarak onlardan daha başarılı olduğum bazı alanları görebilirim.</p>	<p>more progress in my career. than others in my organization”</p> <p>“3. When comparing my career to the careers of others I often feel that I have accomplished much more in my career than they have.” (Eddleston, 2009)</p>
EĞLENCE-MİZAH	<p>Kafamı dağıtıp eğlenip iyi vakit geçiririm.</p> <p>Komik videolar izler, karikatürlere, yazılara bakarım.</p>	<p>“25) Sosyal ağları mutsuz olduğumda beni mutsuz eden etkenlerden uzaklaşmak için kullanırım.”</p> <p>“24) Sosyal ağları komik paylaşımlara (söz ve karikatür vb.) bakmak için kullanırım.” (Koçak-Usluel ve ark., 2014)</p>
BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRME	<p>Olumlu duygular (mutluluk ve eğlence gibi) hissetmek istediğimde sosyal medyada bana iyi hissettiren paylaşımları incelerim.</p> <p>Olumsuz duygularımı (kaygı, korku, kızgınlık) azaltmak için sosyal medyada bana iyi hissettiren paylaşımlara bakarım.</p> <p>Olumsuz duygular hissettiğimde farklı bakış açılarına sahip kullanıcılardan ilham alarak düşünme şeklimi değiştiririm.</p>	<p>Duygu Düzenleme Ölçeği Bilişsel Yeniden Değerlendirme Alt Ölçeği(Gross &amp; John, 2003; Yurtsever, 2004)</p> <p>“1. Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.”</p> <p>“2. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm. “</p> <p>“5. Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.”</p>
YUKARI YÖNDE KARŞILAŞTIRMA	<p>Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların yaşamlarının benimkinden daha iyi olduğunu düşünürüm.</p> <p>Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların yaşamlarının benimkinden daha mutlu olduğunu düşünürüm.</p> <p>Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların benden daha iyi hissettiklerini düşünürüm.</p>	<p>“I often think that others have a better life when I read their news feeds or see their photos.”</p> <p>“I often think that others have a happier life, when I read their news feed or see their photos.”</p> <p>“I often think that others feel better than me when I read their news feeds or see their photos.” (Schmuck, ve ark., 2019)</p>



Sosyal medya paylaşımlarında COVID 19 ile ilgili doğru ile yanlış bilgiyi ayırt etmekte zorlanırım.

Sosyal medyada paylaşımlarında COVID 19 ile ilgili güvenilir bilgi bulmakta zorlanırım.

Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı gibi resmi kurumların açıklamalarıyla çelişen sosyal medya paylaşımlarına rastlarım.

COVID 19 virüsü ile ilgili doktorların ve bilim insanlarının söylediklerinin tersini söyleyen paylaşımlara denk gelirim.

“Find it hard to know what is true and what is false about COVID-19.”

“It has been difficult for me to find trustworthy and reliable information about the virus and its effects.”

(Dobson-Lohman & Potcovaru, 2020)

## **EK 8: COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği'nin Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları**

Bu tez kapsamında COVID-19 salgınına ilişkin kaygıları incelemek üzere farklı kültürlerde geliştirilen iki ölçeğin maddeleri içinden seçilenleri derleyerek maddeler üzerinde bazı revizyonlar ve eklemeler yaparak 15 maddelik COVID-19 Salgınına ilişkin Kaygılar Ölçeği oluşturuldu. Bu ölçeğin faktör yapısını belirlemek üzere tez çalışması için 445 kişiden toplanan veriler rastgele olarak ikiye bölünerek 223 kişiden oluşan bir veri seti üzerinde açımlayıcı faktör analizi; kalan 222 kişiden oluşan veri seti üzerinde ise birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulandı.

Örneklemin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek için hesaplanan Kaiser Meyer Olkin (KMO) Katsayısı (0.88) ve yapılan Bartlett Küresellik Testi [ $\chi^2(105) = 2926.50$ ,  $p < .001$ ] sonucunda örneklem yeterliliği kriterinin sağlandığına karar verilmiştir. Ölçek maddeleri faktörler arasında ilişki olması beklendiğinden eğik döndürme yöntemlerinden direct oblimin temel bileşen analizine tabi tutulmuş (Costello ve Osborne, 2005: 3) ve analiz sonucunda öz değeri 1'in üzerinde olan 3 faktörlü bir yapı tespit edilmiştir. Bu yapının varyansın %58.73'ünü açıkladığı görülmüştür. Her faktörün açıkladığı varyans %5'in üzerinde olduğundan ve yamaç-birikinti grafiği (scree plot) de üç faktörlü yapıyı doğruladığından ölçeğin yapısının üç faktörlü olduğuna karar verilmiştir (akt., Yaşlıoğlu, 2017: 77).

Maddelerin faktör yüklerinin minimum .32 olması gerekmektedir (Tabachnick, Fidell, 2013: 702). Birden fazla faktörde .32'den fazla değer alan maddelerin faktörlerden aldıkları değerler arasında .10 ya da daha fazla farklılık yoksa madde binişik olarak değerlendirilir ve ölçekten çıkarılır (Büyüköztürk, 2020: 135).

Sırasıyla “14. COVID-19 ile ilgili doğru bilgiye ulaşamayacağımdan” maddesi üç faktörde; “5. İlaç, maske ve yiyecek gibi ihtiyaçlarımı karşılayamayacağımdan” maddesinin birinci ve ikinci faktörde; “7. Sosyal mesafe kurallarını uygulayamayacağımdan” maddesi birinci ve ikinci faktörlerde ve “4. İlaçların, aşuların olası yan etkilerinden” maddesi ikinci ve üçüncü faktörlerde binişik olduğundan maddelerin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. 11 madde ile gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda 3 faktörden oluşan ve varyansın %67.63'ünü açıklayan bir yapı gözlenmiştir. Her faktörün açıkladığı varyans yüzdeleri ve Cronbach alfa değeri Tablo 9'da sunulmuştur. Cronbach  $\alpha$  değerleri; beş maddeden oluşan birinci faktör için .83; üç maddeden oluşan ikinci faktör için .84; üç maddeden oluşan üçüncü faktör için .78 ve tüm ölçek için .86 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 9. Ölçek maddelerinin (11 madde) faktör yükleri ve açıkladıkları varyans yüzdeleri

	1.	2.	3.	Açıklanan Varyans Yüzdesi
<b>1. Faktör: İş yaşamı ve finansal durum ile ilgili kaygılar (<math>\alpha = .83</math>)</b>				43.72
6. Kırım, faturalarımı ödeyemeyeceğimden	.78			
8.İş ve çocuk bakımı gibi sorumluluklarımı yürütemeyeceğimden	.39			
11. Finansal durumumun ya da gelirimim etkileneceğinden	.70			
12.Uzaktan çalışma, esnek çalışma gibi yeni çalışma stillerinden	.84			
13.Ailemden birinin işini kaybedebileceğinden	.84			
<b>2. Faktör: Sağlık kaygıları (<math>\alpha = .84</math>)</b>				14.25
1. COVID-19 virüsüne yakalanacağımdan		-.94		
2.Yakınlarımla COVID 19 virüsüne yakalanacağımdan		-.89		
3.Tedaviye zamanında ulaşamayacağımdan		.76		
<b>3. Faktör: Çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar (<math>\alpha = .78</math>)</b>				9.66
9.Çocuğumun yeterince iyi eğitim alamayacağından			.94	
10.Çocuklarımla geleceğinin etkileneceğinden			.89	
15.Salgın sürecinin etkin şekilde yönetilemeyeceğinden			.61	

Yalnızca .32 ve daha yüksek faktör yükleri tabloda sunulmuştur.

Tablo 10. Yapısal eşitlik modellemelerinde uyum indekslerinin kabul kriterleri

	$\chi^2 /sd$	GFI	CFI	RMSEA
Mükemmel uyum	$\leq 2$	$\geq .95$	$\geq .95$	$\leq .06$
İyi uyum	$\leq 5$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\leq .08$
Zayıf uyum		$> .85$		$\leq .01$

(Çokluk vd., 2021: 271-272, 400).

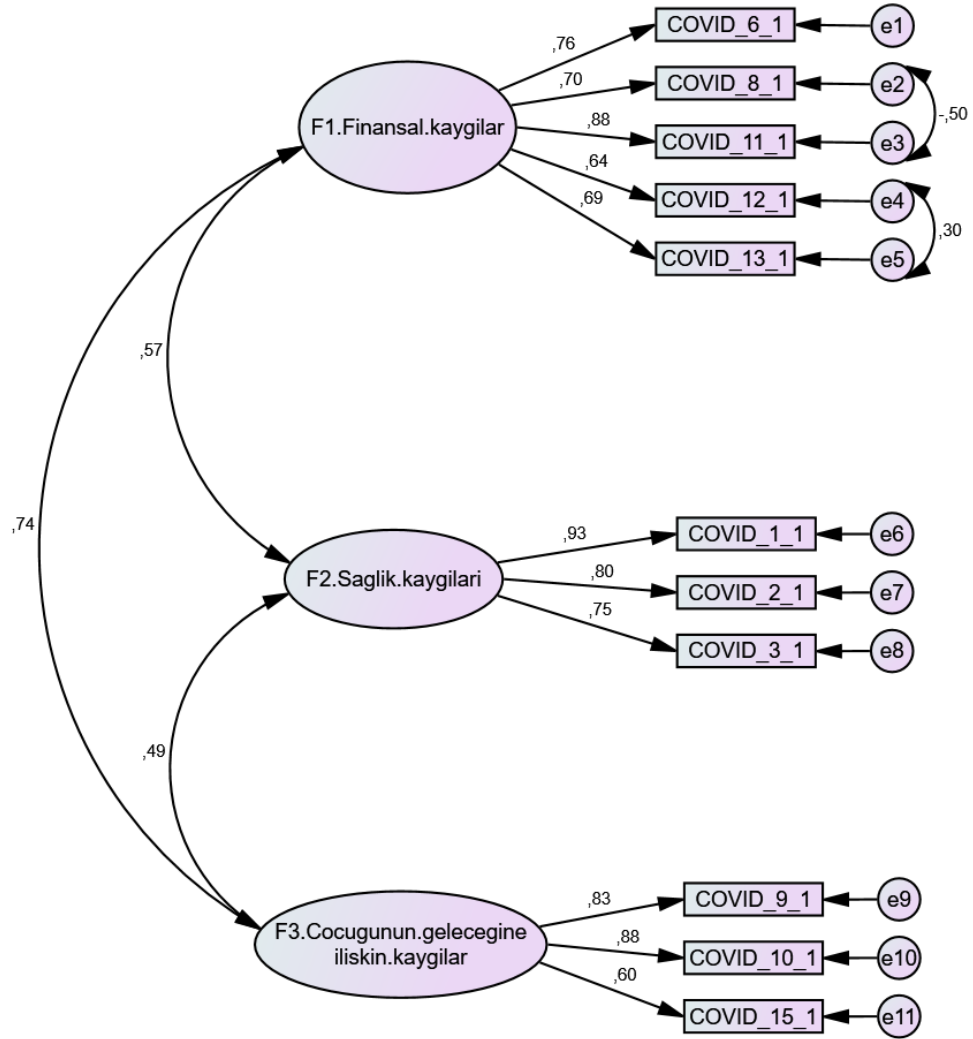
COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği için açımlayıcı faktör analizinde gözlenen üç faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile de incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda model uyum indeksleri incelenmiş ve CMIN=224.99, DF= 42,  $p<.001$ , CMIN/DF= 5.36, RMSEA=.10 CFI= .92, GFI=.92 sonuçları elde edilmiştir. Model uyum indekslerinin değerlerinin Tablo 10'a göre istenilen düzeyde olmadığı görüldüğünden modifikasyon indekslerine bakılmış ve öneriler doğrultusunda birinci faktördeki 8. ve 11. ve 12. ve 13.; maddeler arasına ikili hata kovaryansları tanımlanmış ve bu sayede model uyumu kabul edilebilir düzeyde sağlanmıştır (CMIN=166.03, DF= 40,  $p=.000$ , CMIN/DF= 4.15, RMSEA= 0.08, CFI= .94 GFI=.94). Düzeltme sonrası ölçek maddelerinin  $\beta$  katsayıları Tablo 11'de ve yol diyagramı ise Şekil 12'de sunulmuştur.

Tablo 11. Ölçek maddelerinin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış  $\beta$  katsayıları, hata ve C.R değerleri

Madde			$\beta_0$	$\beta_1$	Hata	C.R.	$p$
COVID_6	<---	F1	0.76	1.00			
COVID_8	<---	F1	0.70	0.86	0.06	14.32	<.001
COVID_11	<---	F1	0.88	1.04	0.05	19.26	<.001
COVID_1	<---	F2	0.93	1.00			
COVID_2	<---	F2	0.80	0.79	0.04	20.12	<.001
COVID_3	<---	F2	0.75	0.80	0.04	18.31	<.001
COVID_12	<---	F1	0.64	0.74	0.05	13.86	<.001
COVID_13	<---	F1	0.69	0.86	0.06	15.23	<.001
COVID_9	<---	F3	0.83	1.00			
COVID_10	<---	F3	0.88	0.98	0.05	19.12	<.001
COVID_15	<---	F3	0.60	0.74	0.06	12.85	<.001

$\beta_0$ : Standartlaştırılmış yol katsayıları,  $\beta_1$ :Standartlaştırılmamış yol katsayıları

Şekil 12. COVID-19 Salgını Sırasındaki Kaygılar Ölçeğinin 1. Düzey faktör analizi sonucunda oluşan standardize yol katsayıları



COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği için yapılan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonrasında oluşan faktörlerin COVID-19 salgınına ilişkin kaygılar örtük değişkenini açıklama durumunu belirlemek üzere ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçta elde edilen modelin uyum değerleri CMIN=148.73, DF= 39,  $p < .001$ , CMIN/DF= 3.81, RMSEA=.08, CFI= .95 ve GFI=.94 olarak hesaplanmış ve test edilen modelin Tablo 10'daki kriterlere göre uyum kriterlerini kabul edilebilir düzeyde karşıladığı gözlenmiştir. Yapılan ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre

ölçeği oluşturan tüm faktörlerin COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi olduğu görülmüş olup faktörlere ait  $\beta$  katsayıları ile p değerleri

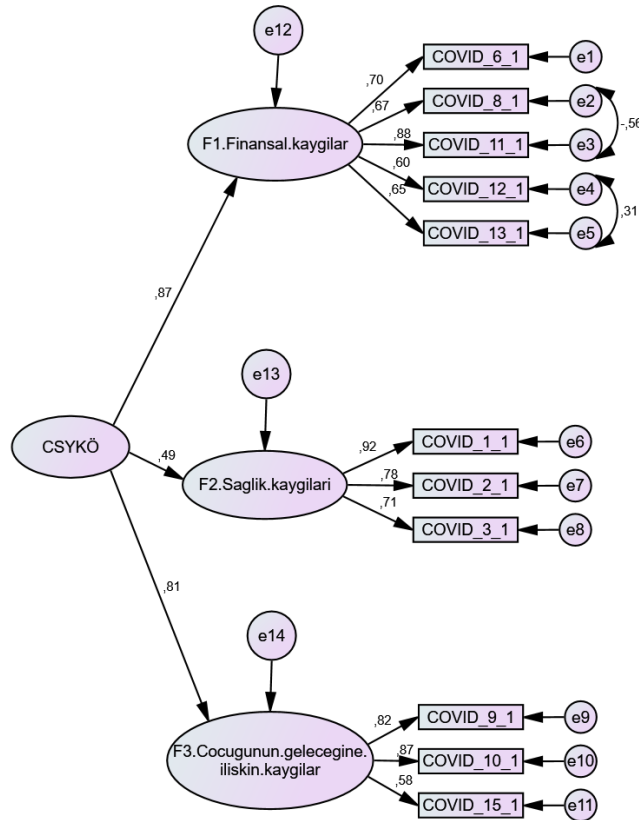
Tablo 12’de, yol diyagramı ise Şekil 13’te sunulmuştur. COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği’ni en yüksek düzeyde finansal kaygılar faktörü sonra sırasıyla çocuğunun geleceğine ilişkin kaygılar ve sağlık kaygıları faktörleri açıklamaktadır.

Tablo 12. COVID-19 salgınına yönelik kaygılar ölçeğinin boyutlarının yol katsayıları

		$\beta_0$	$\beta_1$	Hata	C.R	p
1.Faktör <---	CSYKÖ	0.87	1			
2.Faktör <---	CSYKÖ	0.49	0.68	0.10	7.08	<.001
3.Faktör <---	CSYKÖ	0.81	1.01	0.13	7.58	<.001

$\beta_0$ : Standartlaştırılmış yol katsayıları,  $\beta_1$ :Standart olmayan yol katsayıları  
Not: CSYKÖ: COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği

Şekil 13. COVID-19 Salgınına İlişkin Kaygılar Ölçeği’nin 2. düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucu standartlaştırılmış yol katsayıları



## EK 9: Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği'nin Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Duygu bulaşması ölçeği bu tez çalışması kapsamında dijital ortama uyarlanmış ve 11 maddeden oluşan dijital duygu bulaşması ölçeğini oluşturulmuştur. Bu ölçeğin faktör yapısını belirlemek üzere tez çalışması için 445 kişiden toplanan veriler rastgele olarak ikiye bölünerek 223 kişiden oluşan bir veri seti üzerinde açımlayıcı faktör analizi; kalan 222 kişiden oluşan veri seti üzerinde ise birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulandı.

Örneklem sayısının faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek için hesaplanan Kaiser Meyer Olkin (KMO) Katsayısı (0.86) ve yapılan Bartlett Küresellik Testi [ $\chi^2(55) = 896.049, p < .001$ ] sonucunda örneklem yeterliliği kriterinin sağlandığına karar verilmiştir. Maddeler arasında ilişki olması beklendiğinden ölçeğe eğik döndürme yöntemlerinden direkt oblimin yöntemiyle temel bileşen analizi uygulanmış (Costello ve Osborne, 2005: 3); özdeğeri 1 veya daha yüksek olan, her bir faktörün açıkladığı varyansın %5'in üzerinde olduğu ve varyansın %63.04'ünü açıklayan üç faktör elde edilmiştir (akt., Yaşlıoğlu, 2017: 77).

Maddelerin faktör yüklerinin minimum .32 olması gerekmektedir (Tabachnick, Fidell, 2013: 702). Birden fazla faktörde .32'den fazla değer alan maddelerin faktörlerden aldıkları değerler arasında .10 ya da daha fazla farklılık yoksa madde binişik olarak değerlendirilir ve ölçekten çıkarılır (Büyüköztürk, 2020: 135). “10. Sosyal ağlarımda paylaşımlarını okuduğum insanların stresli olduğunu hissettiğimde gerildiğimi fark ederim.” maddesinin birinci ve ikinci faktörde .32'nin üzerinde değer yüklendiği görülmüştür. Bu maddenin her iki faktörde aldığı değerler arasındaki fark .10'dan daha az olduğundan bu madde çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Tekrarlanan analiz sonucunda ölçek maddelerinin varyansın %64.50'sini açıklayan üç faktörlü bir yapı gösterdiği gözlenmiştir. Birinci faktör üzüntü duygusu, ikinci faktör öfke, korku, gerginlik duyguları ve üçüncü faktör mutluluk duygularını içermektedir. Ancak “5. Sosyal ağlarda öfkeli yüzler gördüğümde dişlerimi sıkırım ve omuzlarımı kasarım” maddesinin birinci faktördeki üzüntü duygularıyla birlikte bir faktör oluşturduğu görülmüştür. 5. Maddenin faktörlerin güvenilirliğine etkisini değerlendirmek için yapılan Cronbach  $\alpha$  güvenilirlik analizine göre 5. madde birinci faktörden silindiğinde birinci faktörün (.81'den .82'ye) ve ikinci faktöre eklendiğinde ikinci faktörün güvenilirlik katsayısının (.70'ten .72 çıktığı) çok az yükseldiği gözlenmiştir. Maddenin anlamsal içeriği ve güvenilirlik analizi sonuçları da dikkate alındığında madde uygun faktörde yük almadığından ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. 9 madde ile gerçekleştirilen analiz sonucunda varyansın %67.71'ini açıklayan üç faktörlü bir yapı olduğu gözlenmiştir. 3. Mutluluk faktöründe bulunan “9.Sosyal ağlarda haber akışımın mutlu insanların paylaşımları ile dolması zihnimi mutlu düşüncelerle doldurur.” maddesi 2. Korku-öfke faktöründen de .32 değer yüklense de maddenin iki faktörde yüklendiği değerler arasında .10'dan daha fazla farklılık olduğundan maddenin 3. Faktörde kalmasına karar kılınmıştır. 9 maddenin faktörlere dağılımı, faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri ve her faktörün açıkladığı varyans ve Cronbach  $\alpha$  değeri Tablo 13'te sunulmuştur. Cronbach  $\alpha$  değerleri; üç maddeden oluşan birinci faktör için .82; üç maddeden oluşan ikinci faktör için .70; üç maddeden oluşan üçüncü faktör için .70 ve tüm ölçek için .71 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 13. Dijital duygu bulaşması ölçek maddelerinin faktör yükleri ve faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri

	1	2	3	Açıklanan Varyans Yüzdesi
<b>Faktör 1. Üzüntü (<math>\alpha = .82</math>)</b>				43.85
1.Sosyal ağlarda birisinin üzüntülü bir paylaşımını görürsem gözlerim dolar	.91			
11.Sosyal ağlarımdaki hüzünlü paylaşımlara ağlarım.	.83			
4.İnsanlar sosyal ağlarda sevdikleri kişilerin ölümlerinden bahsettikleri zaman üzüntüye boğulurum.	.69			
<b>Faktör 2. Korku-öfke (<math>\alpha = .70</math>)</b>				12.69
6.Sosyal ağlarda haber akışımın öfkeli insanların paylaşımları ile dolması beni rahatsız eder.		.83		
8.Sosyal medyada bir tartışmaya denk gelmek beni gerer.		.76		
7. Sosyal ağlarda paylaşılan haberlerde başına kötü şeyler gelen insanların korkulu yüzlerini gördüğümde onların nasıl hissettiklerini hayal ederim.		.66		
<b>Faktör 3. Mutluluk (<math>\alpha = .70</math>)</b>				11.17
2.Kötü hissettiğimde, mutlu birinin sosyal ağlardaki paylaşımlarını görmek moralimi düzeltir.			.81	
3.Sosyal ağlarda birinin sıcak bir şekilde gülümseyen fotoğrafını/videosunu gördüğümde benim de yüzümde bir gülümseme oluşur ve içimde sıcaklık hissederim.			.77	
9.Sosyal ağlarda haber akışımın mutlu insanların paylaşımları ile dolması zihnimi mutlu düşüncelerle doldurur.		.32	.63	

Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği için açımlayıcı faktör analizinde gözlenen üç faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizde model uyum değerleri incelenmiş ve CMIN=43.37, DF= 24,  $p < .01$ , CMIN/DF= 1.81, RMSEA=.06, CFI= .97, GFI=.96 model uyum kriterleri istenilen düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçek maddelerinin  $\beta$  katsayıları Tablo 14'te ve yol diyagramı ise Şekil 14'te sunulmuştur

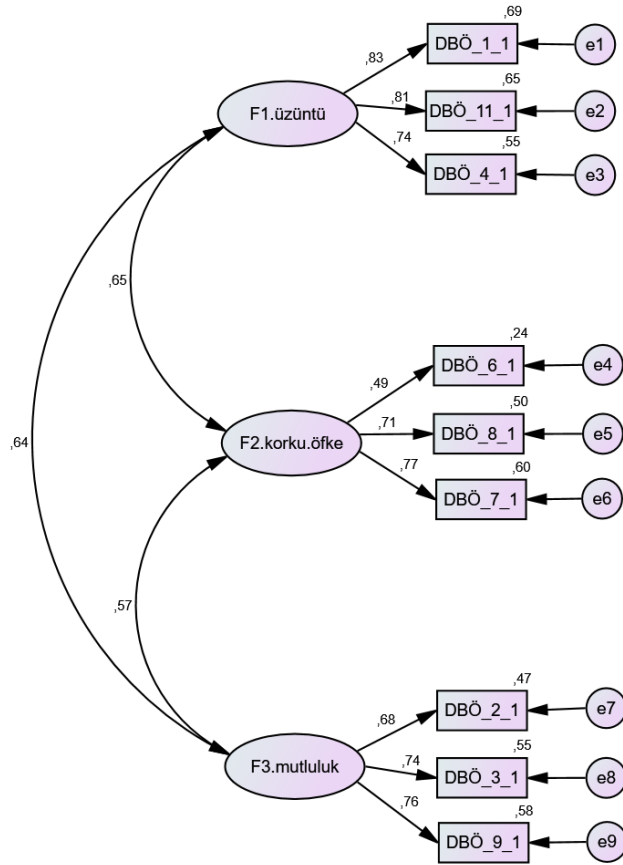


Tablo 14. Ölçek maddelerinin standart ve standart olmayan  $\beta$  katsayıları, hata ve C.R değerleri

Madde		Faktör	$\beta_0$	$\beta_1$	Hata	C.R	$p$
DBÖ_1	<---	1. Faktör	0.83	1			
DBÖ_11	<---	1. Faktör	0.81	1.09	0.09	12.27	<.001
DBÖ_4	<---	1. Faktör	0.74	0.91	0.08	11.33	<.001
DBÖ_6	<---	2. Faktör	0.49	1			
DBÖ_8	<---	2. Faktör	0.70	1.38	0.23	6.13	<.001
DBÖ_7	<---	2. Faktör	0.77	1.55	0.25	6.23	<.001
DBÖ_2	<---	3. Faktör	0.68	1			
DBÖ_3	<---	3. Faktör	0.74	1.16	0.13	8.76	<.001
DBÖ_9	<---	3. Faktör	0.76	1.21	0.14	8.85	<.001

$\beta_0$ : Standartlaştırılmış yol katsayıları,  $\beta_1$ :Standart olmayan yol katsayıları

Şekil 14. Dijital duygu bulaşması ölçeğinin yol diyagramı ve standart yol katsayıları



Dijital duygu bulaşması ölçeği için yapılan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonrasında oluşan faktörlerin dijital duygu bulaşması örtük değişkenini açıklama

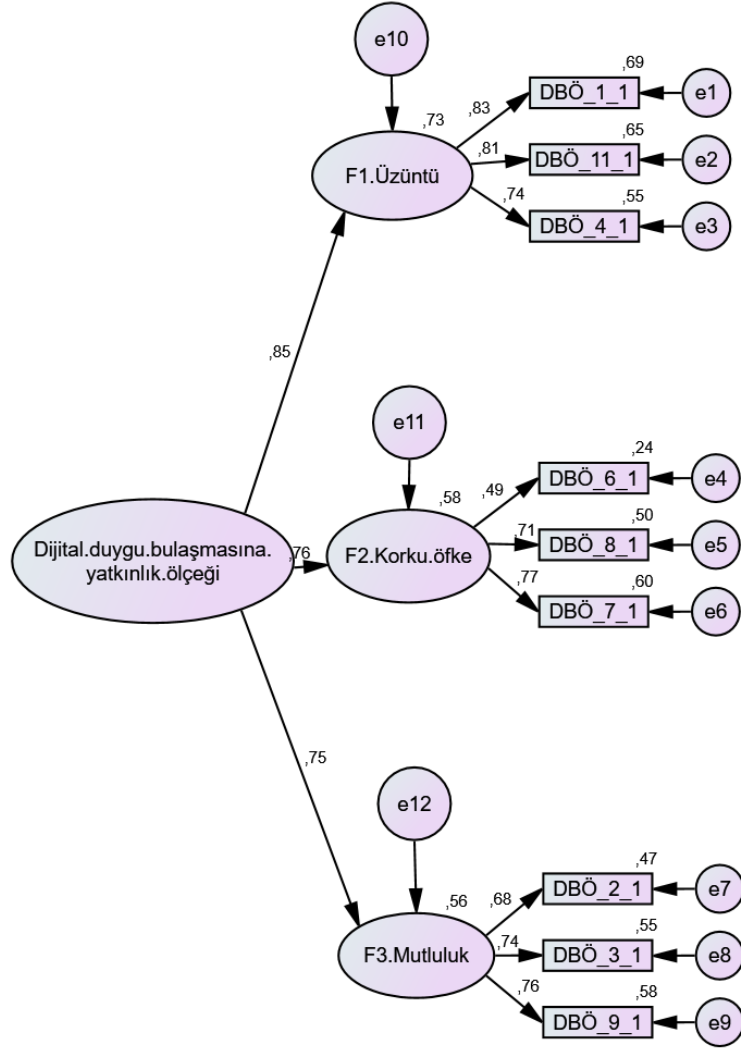
durumunu belirlemek üzere ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçta elde edilen modelin uyum değerleri CMIN=43.37, DF= 24,  $p < .01$ , CMIN/DF= 1.81, RMSEA=.06, CFI= .96 ve GFI=.96 olarak hesaplanmış ve test edilen modelin uyum kriterlerine göre iyi uyum gösterdiğine karar verilmiştir. Yapılan ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeği oluşturan tüm faktörlerin dijital duygu bulaşması ölçeği üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi olduğu gözlenmiş olup faktörlere ait  $\beta$  katsayıları ile  $p$  değerleri 'de, yol diyagramı ise Şekil 15'te sunulmuştur. Dijital duygu bulaşması ölçeğini en yüksek düzeyde üzüntü faktörü, sonra korku-öfke faktörü ve en son olarak da mutluluk faktörü dijital duygu bulaşmasını etkilemektedir

Tablo 15. Faktörlerin standart ve standart olmayan  $\beta$  katsayıları, hata ve C.R değerleri

		$\beta_0$	$\beta_1$	Hata	C.R	$p$
1.Faktör <---	DDBÖ	0.85	1			
2.Faktör <---	DDBÖ	0.76	0.61	0.12	5.02	<.001
3.Faktör <---	DDBÖ	0.75	0.73	0.12	6.02	<.001

$\beta_0$ : Standartlaştırılmış yol katsayıları,  $\beta_1$ :Standart olmayan yol katsayıları

Şekil 15 Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği'nin 2. Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Yol Diyagramı





22 maddenin faktörlere dağılımı, faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri ve her faktörün açıkladığı varyans ve Cronbach  $\alpha$  değeri Tablo 16'da sunulmuştur. Tüm maddelerin faktör yükleri minimum değer olan .32'den yüksektir (Tabachnick, Fidell, 2013: 702). Cronbach  $\alpha$  değerleri; yedi maddeden oluşan birinci faktör için .82; üç maddeden oluşan ikinci faktör için .91; dört maddeden oluşan üçüncü faktör için .75, beş maddeden oluşan dördüncü faktör için .83, üç maddeden oluşan beşinci faktör için .82 ve tüm ölçek için .88 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 16. Sosyal medya kullanım özellikleri ölçeğinin maddelerinin faktör yükleri ve faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri

	1	2	3	4	5	Açıklanan Varyans Yüzdesi
<b>1. Faktör: Kendini olumlama (<math>\alpha = .82</math>)</b>						29.95
6.Sosyal medyadaki fotoğraflarıma ve diğer paylaşımlarıma bakıp değerlerimi, ilkelerimi ve inandığım şeyleri kendime hatırlatırım.	<b>.77</b>					
5.Kendimin başarılı/ iyi/ güçlü yönlerimi görebilmek için sosyal medyadaki geçmiş paylaşımlarıma göz atarım.	<b>.74</b>					
4.Bir ihtiyacım olduğunda (hastalık, finansal zorluk gibi) bana yardım edecek arkadaşlarıma ulaşabilmek için sosyal medyayı kullanırım.	<b>.61</b>					
2.Sosyal medyada tanıdıklarım ile konuştuğumda kendimi bir yerlere ait hissedirim.	<b>.60</b>					
1.Sosyal medyadaki tanıdıklarım ile iyi hissedeceğim şeyler konuşurum ya da yaparım.	<b>.60</b>					
3.Bir sorunum olduğunda sosyal medyadaki arkadaşlarımdan fikir ve öneri alırım.	<b>.59</b>					
7.Sosyal medya yoluyla benim için özel olan insanları -ailemi veya arkadaşları, sevdiğilerimi- hatırlarım.	<b>.59</b>					
<b>2. Faktör: Yukarı yönde sosyal karşılaştırma (<math>\alpha = .91</math>)</b>						10.12
17.Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların yaşamlarının benimkinden daha mutlu olduğunu düşünürüm.		<b>.88</b>				

18.Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların benden daha iyi hissettiklerini düşünürüm.	<b>.84</b>	
16.Diğer kullanıcıların sosyal medya paylaşımlarını gördüğümde onların yaşamlarının benimkinden daha iyi olduğunu düşünürüm.	<b>.83</b>	
<b>3. Faktör: Sahte bilgiye maruz kalma (<math>\alpha = .75</math>)</b>		<b>9.65</b>
20.Sosyal medyada paylaşımlarında COVID-19 ile ilgili güvenilir bilgi bulmakta zorlanırım.	<b>.81</b>	
22.COVID 19 virüsü ile ilgili doktorların ve bilim insanlarının söylediklerinin tersini söyleyen paylaşımlara denk gelirim.	<b>.78</b>	
21.Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı gibi resmi kurumların açıklamalarıyla çelişen sosyal medya paylaşımlarına rastlarım.	<b>.72</b>	
19.Sosyal medya paylaşımlarında COVID-19 ile ilgili doğru ile yanlış bilgiyi ayırt etmekte zorlanırım.	<b>.66</b>	
<b>4. Faktör: Duygu düzenleme (<math>\alpha = .83</math>)</b>		<b>8.15</b>
12.Komik videolar izler, karikatürlere, yazılara bakarım.	<b>-.82</b>	
13.Olumlu duygular (mutluluk ve eğlence gibi) hissetmek istediğimde sosyal medyada bana iyi hissettiren paylaşımları incelerim.	<b>-.81</b>	
14.Olumsuz duygularımı (kaygı, korku, kızgınlık) azaltmak için sosyal medyada bana iyi hissettiren paylaşımlara bakarım.	<b>-.75</b>	
11.Kafamı dağıtıp eğlenip iyi vakit geçiririm.	<b>-.65</b>	
15.Olumsuz duygular hissettiğimde farklı bakış açılarına sahip kullanıcılardan ilham alarak düşünme şeklimi değiştiririm.	<b>-.59</b>	
<b>5. Faktör: Aşağı yönde karşılaştırma (<math>\alpha = .82</math>)</b>		<b>5.33</b>
10.Yaşamımı; takip ettiğim kişilerin yaşamlarıyla kıyaslayarak onlardan daha başarılı olduğum bazı alanları görebilirim.	<b>-.86</b>	

9.Sosyal medyada gezinirken hayatın bazı alanlarında diğerlerinden ne kadar ileride olduğumu fark ederim.	<b>-.85</b>
8.Sosyal medyada diğer kullanıcıları takip ederek kendi hayatımın ne kadar iyi olduğunu anımsarım.	<b>-.72</b>

Sosyal Medya Kullanım Özellikleri Ölçeği için açımlayıcı faktör analizinde gözlenen beş faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda model uyum kriterleri incelenmiş ve CMIN=549.37, DF= 199,  $p=.000$ , CMIN/DF= 2.76, RMSEA= 0.09, CFI= .84, GFI=.81 sonuçları elde edilmiştir. CFI ve GFI değerleri Tablo 10'da sunulan kriterlere göre kabul edilebilir sınırlar içinde olmadığından modifikasyon indekslerine bakılmış ve öneriler doğrultusunda birinci faktördeki 1. ve 2.; üçüncü faktördeki 19. ve 20.; dördüncü faktördeki 11. ve 12. maddeleri arasına ikili hata kovaryansları tanımlanmış ve bu sayede model uyumu kabul edilebilir düzeyde sağlanmıştır (CMIN=415.21, DF= 196,  $p=.000$ , CMIN/DF= 2.11, RMSEA= 0.07, CFI= .90, GFI=.86). Düzeltme sonrası ölçek maddelerinin  $\beta$  katsayıları Tablo 17'de ve yol diyagramı ise Şekil 17'de sunulmuştur.

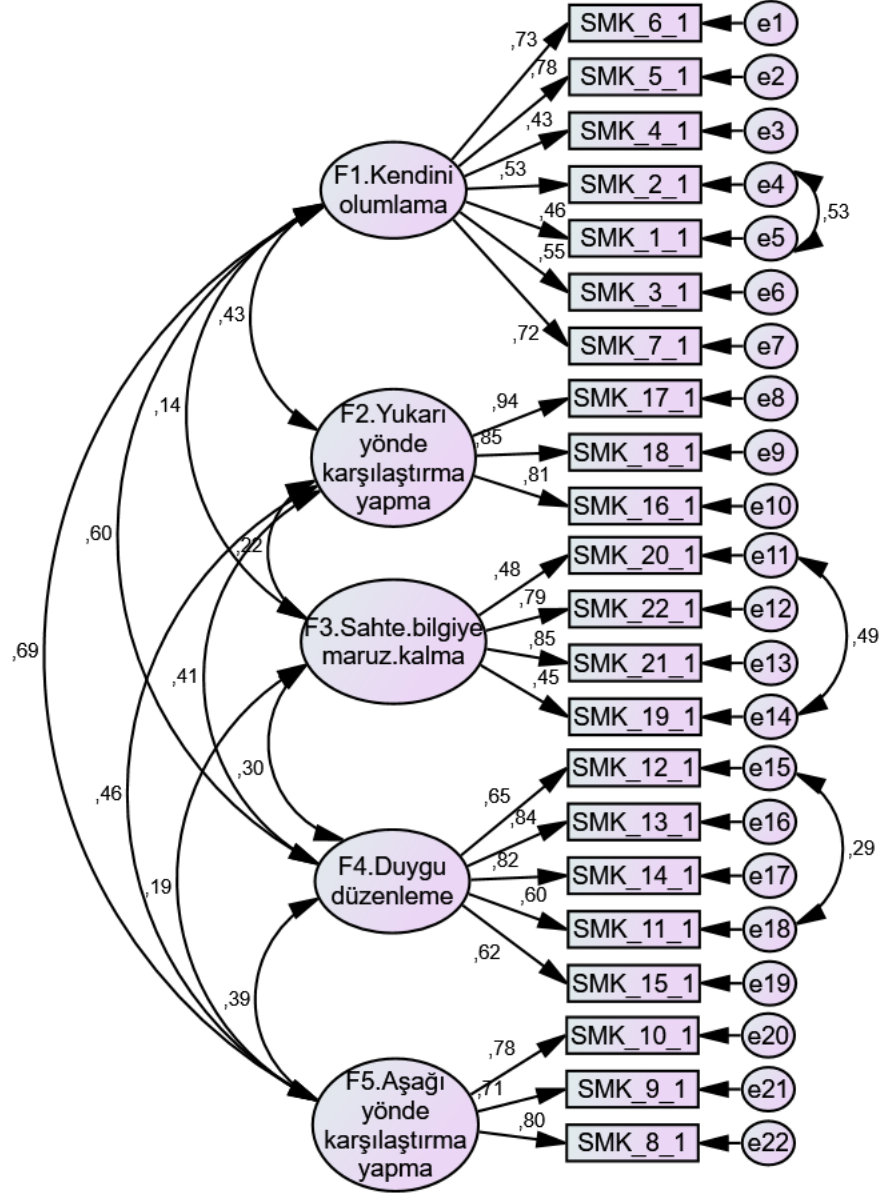
Tablo 17. SMKBÖ maddelerinin standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış  $\beta$  katsayıları, hata ve C.R değerleri

Madde	Faktör	$\beta_0$	$\beta_1$	Hata	C.R	$p$	
SMKBÖ_6	<---	F1	0.68	1			
SMKBÖ_5	<---	F1	0.74	0.96	0.10	9.55	<.001
SMKBÖ_4	<---	F1	0.44	0.64	0.11	5.99	<.001
SMKBÖ_2	<---	F1	0.61	1.01	0.12	8.04	<.001
SMKBÖ_1	<---	F1	0.55	0.84	0.11	7.27	<.001
SMKBÖ_3	<---	F1	0.60	0.85	0.11	7.88	<.001
SMKBÖ_7	<---	F1	0.71	1.19	0.13	9.19	<.001
SMKBÖ_17	<---	F2	0.94	1			
SMKBÖ_18	<---	F2	0.85	0.90	0.05	17.40	<.001
SMKBÖ_16	<---	F2	0.81	0.93	0.06	16.12	<.001
SMKBÖ_20	<---	F3	0.55	1			
SMKBÖ_22	<---	F3	0.79	1.36	0.18	7.49	<.001
SMKBÖ_21	<---	F3	0.81	1.42	0.19	7.52	<.001
SMKBÖ_19	<---	F3	0.53	0.92	0.15	5.99	<.001
SMKBÖ_12	<---	F4	0.69	1			
SMKBÖ_13	<---	F4	0.84	1.34	0.12	10.74	<.001
SMKBÖ_14	<---	F4	0.79	1.21	0.12	10.27	<.001
SMKBÖ_10	<---	F5	0.78	1			
SMKBÖ_9	<---	F5	0.71	0.92	0.09	9.99	<.001
SMKBÖ_8	<---	F5	0.80	0.99	0.09	10.93	<.001
SMKBÖ_11	<---	F4	0.64	0.92	0.11	8.53	<.001
SMKBÖ_15	<---	F4	0.60	0.90	0.11	8.06	<.001

SMKBÖ: Sosyal medya kullanım özellikleri ölçeği

$\beta_0$ : Standartlaştırılmış yol katsayıları,  $\beta_1$ :Standartlaştırılmamış yol katsayıları

Şekil 17. Sosyal medya kullanım özellikleri ölçeğinin standartlaştırılmış yol katsayıları ve yol diyagramı



Tablo 17 ve Şekil 17'deki birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, 5 faktörden oluşan Sosyal Medya Kullanım Özellikleri Ölçeği modelinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Her bir boyutu temsil etmekte olan maddelerin faktör yükleri sırasıyla, sosyal destek alma ve kendini olumlama boyutu için 0.68-0.74; yukarı yönde sosyal karşılaştırma boyutu için 0.81-0.94; sahte bilgiye maruz kalma boyutu için 0.53-0.81; duygu düzenleme boyutu için 0.60 - 0.84; aşağı yönde sosyal



karşılaştırma boyutu için ise 0.71-0.80 aralığında değişmektedir. Hesaplanan tüm değerler 0.50'nin üzerindedir.

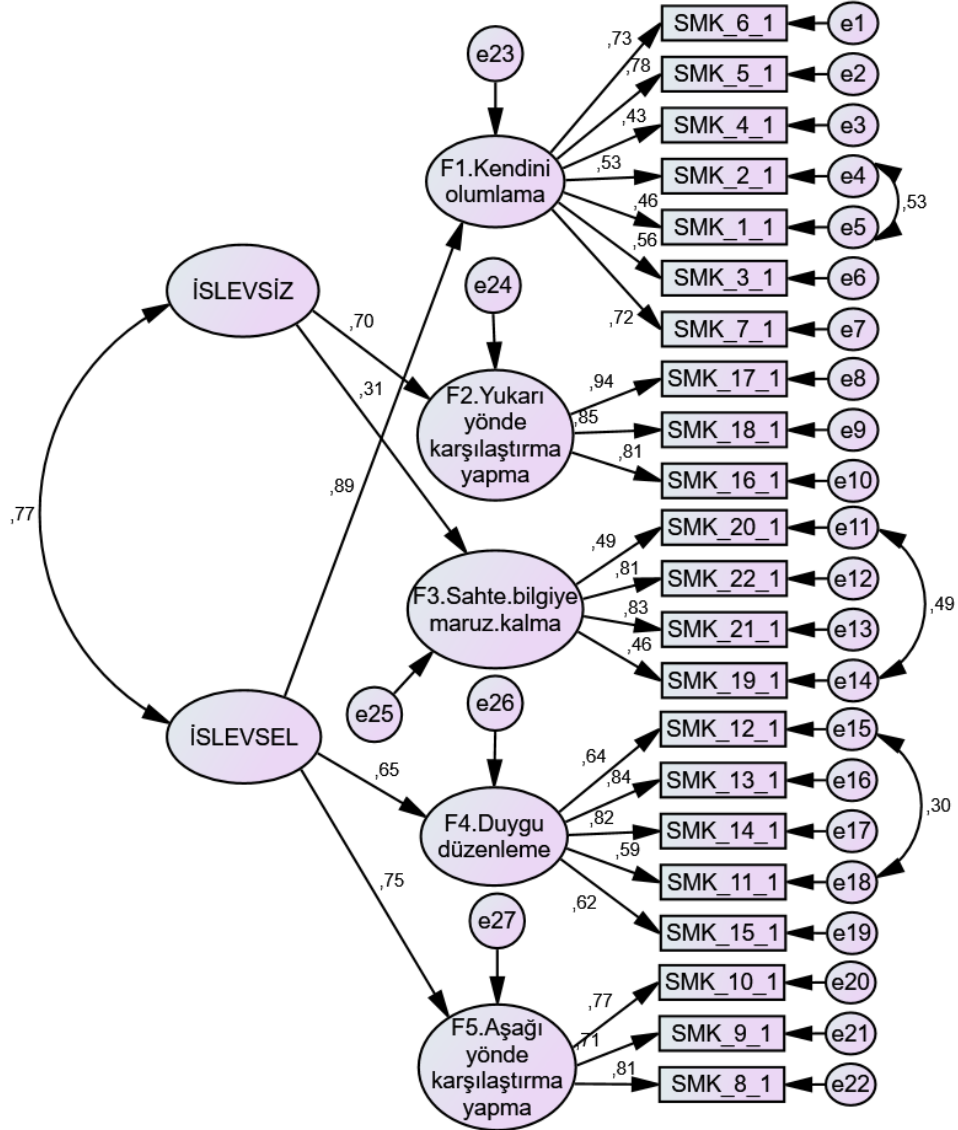
Sosyal Medya Kullanım Özellikleri Ölçeği'nin ölçmeyi hedeflediği boyutlar işlevsiz ve işlevsel kullanımlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu nedenle ikinci düzey faktör analizi yapılarak faktörlerin işlevsiz ve işlevsel sosyal medya kullanımı örtük değişkenini açıklayıp açıklamadığını belirlemek üzere model ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda model uyum değerleri: CMIN=435.75, DF= 200,  $p < .001$ , CMIN/DF= 2.17, RMSEA= 0.07, CFI= .90, GFI=.85 olarak hesaplanmıştır. Model uyum değerleri Tablo 10'daki kriterleri sağladığı için model kabul edilmiştir. Faktörlerin  $\beta$  katsayıları Tablo 18'de ve yol diyagramı ise Şekil 18'te sunulmuştur.

Tablo 18. SMKBÖ'nin İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunda oluşan  $\beta$  katsayıları Hata ve p değerleri

			$\beta_0$	$\beta_1$	Hata	C.R	p
2.Faktör- Yukarı yönde karşılaştırma yapma	<---	SMKBÖ- İşlevsiz kullanım	.70	1			
3.Faktör- Sahte bilgiye maruz kalma	<---	SMKBÖ- İşlevsiz kullanım	.31	0.31	0.12	2.61	<.01
1.Faktör – Kendini olumlama	<---	SMKBÖ- İşlevsel kullanım	.89	1.58	0.27	5.92	<.001
4.Faktör – Duygu düzenleme	<---	SMKBÖ- İşlevsel kullanım	.65	1			
5.Faktör – Aşağı yönde karşılaştırma yapma	<---	SMKBÖ- İşlevsel kullanım	.75	1.38	0.23	5.89	<.001

$\beta_0$ : Standartlaştırılmış yol katsayıları,  $\beta_1$ :Standart olmayan yol katsayıları

Şekil 18. SMKBO'nin İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi yol diyagramı ve standart yol katsayıları



**Ek 11. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın  
Etik Kurulu'nun vermiş olduğu Etik Kurul Onayı**



**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI  
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)  
TOPLANTI KARARI**

**OTURUM TARİHİ**  
22 Ekim 2021

**OTURUM SAYISI**  
2021-09

**KARAR NO 14:** Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Psikoloji Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ayşenur KANAT AYDIN'ın "İlkokul öğrencilerinin annelerinin yaşadıkları COVID-19 kaygısı ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki ve bu ilişkide dijital duygu bulaşması ile sosyal ağ kullanımının rolü" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak anket sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Ayşenur KANAT AYDIN'ın "İlkokul öğrencilerinin annelerinin yaşadıkları COVID-19 kaygısı ve ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişki ve bu ilişkide dijital duygu bulaşması ile sosyal ağ kullanımının rolü" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak anket sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metod ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ferihta YILMAZ  
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR  
Üye

Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ  
Üye

Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR  
Üye

Prof. Dr. Vejdi BİLGİN  
Üye

Prof. Gülşay GÖĞÜŞ  
Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĞURLU  
Üye

**Ek 12. İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün Anket ve Araştırma İzinine dair  
11.11.2021 tarihli valilik oluru**



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-36747536  
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Ayşemur KANAT  
AYDIN)

11/11/2021

**VALİLİK MAKAMINA**

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.  
b) Uludağ Üniversitesinin 02.11.2021 tarihli ve 32886 sayılı yazısı.  
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 04.11.2021 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : İlkokul Öğrencilerinin Annelerinde Covid-19 Kaygısı ve Ebeveyn Tükenmişliği Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Dijital Duygu Bulaşması İle Sosyal ağ Kullanımının Rolü  
Araştırma Türü : Anket  
Araştırma Yeri : İstanbul  
Araştırma Kişileri : Resmî ve Özel İlkokul Öğrencileri  
Araştırmanın Süresi : 2021 - 2022 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmannın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
11/11/2021  
Dr. Hasan Hüseyin CAN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek:

- 1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (9 Sayfa)
- 2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Telefon : 0212 384 36 30 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK  
E-posta : [stratejigelistirme34@meb.gov.tr](mailto:stratejigelistirme34@meb.gov.tr) Uzman : Büro Hizmetleri  
Kop Adresi : [meb@isr01.ksp.tr](mailto:meb@isr01.ksp.tr) İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1267-0022-3083-8990-C960 koda ile teyit edilebilir.