



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume: 18 Issue : 4 Year: 2021

The mediating effect of social media addiction on the relationship between leisure boredom and loneliness

Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi

Cihan Ayhan¹
Hande Baba Kaya²
İlimdar Yalçın³
Gizem Karakaş⁴

Abstract

This study aimed to examine the mediating effect of social media addiction on the relationship between leisure boredom and loneliness. A total of 330 high school students in Istanbul, 212 male (64.2%) and 118 female (35.8%), participated in the study voluntarily. In the study, the "Leisure Boredom Scale" developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) to measure participants' perceptions of boredom in their leisure, the "UCLA Loneliness Scale" developed by Peplau and Cutrona (1980) to measure loneliness level, and the "Social Media Addiction scale for Adolescents" developed by Eijnden, Lemmens and Valkenburg (2016) to measure the social media addiction level, were used as data collection tools. The convenience sampling method, which is one of the random sampling methods, was used in the sample selection and the face-to-face survey technique was preferred. In the analysis of the obtained data, descriptive statistics via the SPSS package program, Pearson

Özet

Bu çalışmanın amacı serbest zamanda sıkılma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı etkisinin incelenmesidir. Araştırma grubunu İstanbul'da lise düzeyinde öğrenim gören gönüllü olarak katılım sağlayan 212 erkek (%64,2), ve 118 kadın (%35,8) olmak üzere toplam 330 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcıların serbest zamanlarında sıkılma algılarını ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği, yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Peplau and Cutrona (1980) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde tesadüfi örneklem yöntemlerinden olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve yüz yüze anket tekniği tercih edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS

¹ Arş. Gör., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, cihanayhan@subu.edu.tr

 Orcid ID: [0000-0002-7633-1389](https://orcid.org/0000-0002-7633-1389)

² Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, handebabakaya@düzce.edu.tr

 Orcid ID: [0000-0002-9281-2588](https://orcid.org/0000-0002-9281-2588)

³ Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ilimdaryalcin@gmail.com  Orcid ID: [0000-0001-8431-6835](https://orcid.org/0000-0001-8431-6835)

⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gdogduay@subu.edu.tr

 Orcid ID: [0000-0002-6317-6367](https://orcid.org/0000-0002-6317-6367)



Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

Correlation, and regression analysis of the indirect impact approach based on the Bootstrap method via PROCESS v3.5 macro were performed. As a result, it was observed that leisure boredom had statistically significant effects on social media addiction and loneliness, and social media addiction on loneliness. Besides, regarding the main aim of the research, it was determined that social media addiction had a mediating effect on the relationship between leisure boredom and loneliness.

Keywords: Leisure; Leisure Boredom; Loneliness; Social media addiction.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

paket programı aracılığıyla tanımlayıcı istatistikler, Pearson Correlation ve PROCESS v3.5 makro aracılığıyla Bootstrap yöntemini temel alan dolaylı etki yaklaşımına ilişkin regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, serbest zamanda sıkılma algısının sosyal medya bağımlılığı üzerinde, serbest zamanda sıkılma algısının yalnızlık üzerinde, sosyal medya bağımlılığının yalnızlık üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırmanın temel amacına ilişkin olarak serbest zamanda sıkılma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman; Serbest zamanda sıkılma algısı; Yalnızlık; Sosyal medya bağımlılığı.

1.Giriş

Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak tercih ettikleri, bireylerin mutlu olmasını sağlayan etkinlik ya da etkinlikler bütünüdür (Şen, 2013). Serbest zaman doğru kullanıldığında bireyin dinlenme, eğlenme, gelişme ve iyileşme fonksiyonlarına katkıda bulunurken (Karaküçük ve Ekenci, 1995), günlük yaşamın stresinden ve çalışma ortamından uzaklaştırarak bireyin psikolojik durumunu iyileştirme çabası içerisine girer (Balci, 2003). Serbest zamanın psikolojik olarak faydalı olabilmesi için kişiyi yeterince uyarması gerekmektedir. Kişiler, aktivitelere katılım için doğru ve yeterli yani ideal bir serbest zaman dilimine sahip olduklarını hissettiklerinde ya da algıladıklarında yaşamlarından ve serbest zamanlarından daha fazla keyif alırlar. Kişilerin aktivitelerden yeterince uyarım alamaması ya da doyum alamaması çeşitli faktörlere bağlanabilir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Bu faktörlerden biri olan serbest zamanda sıkılma algısı da serbest zamanı değerlendirme ile ilişkilendirilir (Köse ve Bayköse, 2019). Kişilerde uyandırdığı anlamın, zamana verilen değer ve odaklanma düzeylerinin olumsuz yansımaları olarak kabul edilir (İskender ve Güçer, 2018). Sıkılmayla ilgili farklı iki algı vardır; biri sahip olunan fazla zaman diğeri ise yapılacakların azlığıdır. Kişilerin ihtiyaç duyduğundan fazla serbest zamanı olduğunda, bu zamanı dolduracak kaliteli uğraş ve aktiviteleri yapabilecek donanıma sahip olmamaları ya da nasıl yapabileceklerini bilmemeleri serbest zamandan sıkılmalarına yol açabilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Serbest zaman yanlış kullanıldığında sıkılma algısından kaynaklı zararlı alışkanlıklar, bağımlılık, stres ve başarısızlık durumları ortaya çıkabilmektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995). Yapılan çalışmalarda serbest zamanda sıkılma algısının olumsuz duygu durumlarıyla pekiştiği, aktiviteye güdülenme problemlerinin ya da olumsuz aktivitelere yönelimin daha fazla olduğu (Kara, Gürbüz ve Sarol, 2018), kişileri yalnızlık ve (Gürbüz, Kara ve Sarol, 2017), sigara (İskerder ve Güçer, 2018), alkol (Kara ve Ayverdi, 2018), internet (Öner, 2017) gibi bağımlılıklara sürüklediği görülmüştür.

Günümüz koşulları ve ilerleyen teknoloji ile birlikte sosyal medyanın cazibesi, çeşitliliği ve kolay ulaşılabilirliği sayesinde gençler serbest zamanlarının çoğunu sosyal medyada geçirebilmektedirler. Kullanımı çabuk kavranan, çokca vakit geçirilen, sohbet edilen, sosyalleşilen, merak giderilen, eğlenilen ve buna fazla zaman ayrılan (İnan, 2010), sosyal hayattaki iletişimi sanal ortama aktaran sosyal medya (Çömlekçi ve Başol, 2019), yanlış kullanıldığında çocuklar ve ergenler üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir (Kurtaran, 2008). Sosyal medya her geçen gün kişilerin

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik büyümekte ve kullanım sıklığını da arttırmaktadır (Türkel ve Dilmaç, 2019). Digital Türkiye raporu verilerine göre, 13 -17 yaş arası kişilerin genel populasyon içinde sosyal medya kullanım oranı 2020 yılında %3.4 iken, 2021 yılında %4.4 olarak tespit edilmiştir (Kemp, 2021). Giderek küçük yaşlardan itibaren kullanılmaya başlanan sosyal medya, kişilerin bir konu hakkındaki fikirlerini fotoğraf, video gibi araçlarla paylaşıp bunları yorumla açabileceği çeşitli platformları barındırmaktadır (Vural ve Bat, 2010).

Sosyal medyada uzun zaman geçiren ve sosyal medya aracılığıyla kolayca birbirleri ile iletişime geçen, kişisel etkileşimden yoksun bireyler yalnızlıkla yüzyüze gelmektedirler. Özellikle ergenlik dönemi, kişilerin yalnızlık hissi, depresif haller, anksiyete, bağımlılık gibi durumlarla başa çıkmayı gerektirebilen ve kişilik özelliklerinin temellerinin atıldığı bir dönem olduğundan (Chow, 2005), serbest zamanlarını verimli ve faydalı aktivitelerle zevk alarak geçirmesi gerektiği düşünülmektedir. Dahası, özellikle yalnızlıktan hoşlanan ama yine de bir gruba dahil olma çabası içinde olan ergenlik döneminde (Yavuzer, 2002) serbest zamanda sıkılmanın önüne geçebilmek için aktivitelerde aktif rol ve doyum almanın önemli olduğu düşünülmektedir. Serbest zamanlarında aktif olan, bu aktivitelerinden zevk alan ve heyecanlanan bireylerin arkadaşları ve aileleriyle olumlu iletişimde oldukları ve sosyal destek aldıkları bilinmektedir (Gürbüz ve ark., 2017).

Ancak genellikle pasif olarak rol aldıkları sosyal medyanın aşırı ya da yanlış kullanımında kişide oluşan yalnızlık, kişinin aileden ve çevreden soyutlanmışlık hissine kapılmasına neden olabilmektedir (Tsai ve Lin, 2003). Yaşam doyumu az olan kişilerin yalnızlık seviyelerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Süpçeler, 2016). Yalnızlıktan kaynaklı depresif ruh hali ve psiko-sosyal bozukluk yaşayan kişinin, toplumdaki kendisini soyutlayarak ruhsal sorunlar sonucunda sıkılma algısı yaşadığı, sıkılmanın çaresi olarak da sosyal medyayı kullandığı söylenebilir (Çömlekçi ve Başol, 2019; Öner, 2017). Dolayısıyla kişi, sıkılma algısı, yalnızlık duygusu ve sosyal medya arasında sarmal bir döngüye girebilir. Çalışmada ilgili değişkenlerin döngü içindeki rolleri ve etkileri belirlenmek istenmiştir. Bu noktadan hareketle, çalışmada, serbest zamanda sıkılma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı etkisinin incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Amaca ulaşmaya yönelik aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H₁: Serbest zamanda sıkılma algısının sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H₂: Serbest zamanda sıkılma algısının yalnızlık üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H₃: Sosyal medya bağımlılığının yalnızlık üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H₄: Serbest zamanda sıkılma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi vardır.

2.Yöntem

2.1.Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Bu tarz çalışmalarda, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığı ve bir değişim söz konusu ise bu değişimin derecesi belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2014).

2.2.Araştırma Grubu

Araştırmaya, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen İstanbul'da lise düzeyinde öğrenim gören 212'si (%64.2) erkek 118'i (%35.8) kadın olmak üzere kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 12-18 yaş aralığında ($\bar{X}_{\text{yaş}}=15.72$) toplam 330 kişi gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Katılımcılardan 62 (%18.8) kişi 1 saatten az, 154 (%46.7) kişi 1-3 saat, 80 (%24.2) kişi 4-6 saat ve 34 (%10.3) kişi 7 saat ve üzeri sosyal ağlarda vakit geçirdiklerini beyan etmişlerdir.

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

Tablo 1. Demografik bilgiler

Cinsiyet	f	%
Erkek	212	64.2
Kadın	118	35.8
Yaş	\bar{X}	Ss
12 - 18 yaş arası	15.72	1.07
Sosyal Ağlarda Günlük Geçirilen Zaman	f	%
1 saatten az	62	18.8
1-3 saat	154	46.7
4-6 saat	80	24.2
7 saat ve üzeri	34	10.3

3. Veri Toplama Araçları

Verilerinin toplanmasında anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya ilişkin literatür taraması yapıldıktan sonra oluşturulan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde aşağıda ayrıntılı bir şekilde ele alınan ölçüm araçları, ikinci bölümde ise katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek için oluşturulan sorular yer almaktadır.

Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği: Bireylerin serbest zamanda sıkılma düzeylerine yönelik öznel algıları ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali tek boyutlu bir yapıda olup 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Soylu ve Siyez (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlanan çalışmada, 12 madde 2 boyuttan oluşan beşli likert tipinde (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirilen bir ölçek ortaya konulmuştur. 12 ifadeden oluşan ölçeğin 6 maddesi ters yönde (2, 4, 7, 8, 10, 11) kodlanmıştır. Ölçekten elde edilen puanın artması serbest zamanda sıkılma algısının arttığı anlamına gelmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .70 olarak tespit edilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Bireylerin algıladıkları yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlanması yapılan çalışma, 20 madde tek faktörden oluşmakta ve dört dereceli ölçek olarak derecelendirilmektedir. 20 ifadeden oluşan ölçeğin 10 maddesi ters yönde (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) kodlanmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek puan yüksek yalnızlık düzeyini, düşük puan düşük yalnızlık düzeyini ifade etmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .78 olarak tespit edilmiştir.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Taş (2017) tarafından yapılmıştır. Türk kültürüne uyarlanması yapılan ölçüm aracı tek boyutlu olup 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçek evet=1, hayır=0 şeklinde puanlanmakta olup, 5 ve üstü puan alan katılımcılar sosyal medya bağımlısı olarak nitelendirilmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .76 olarak tespit edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş ve sosyal ağlarda günlük geçirilen zamanı ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	\bar{X}	Ss	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Sosyal Medya Bağımlılığı	2.77	2.41	.824	-.012
Yalnızlık	40.65	9.20	.145	-.854
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	2.71	.60	.205	.563

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin toplanması amacıyla ilgili kurumlardan resmi izinler alınmıştır. Araştırmaya katılmaya istekli ve gönüllü olarak katılım sağlayacak öğrencilere anket formu dağıtılmıştır. Anket formlarının uygulanacağı katılımcılara araştırmacının amacı ve önemine ilişkin bilgiler verildikten sonra bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmada kullanılacak verilerin istatistiksel analizi SPSS paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 değer aralığında olup olmadığı kontrol edilmiştir (Tablo 2) (George ve Mallery, 2016). Kontroller sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüş olup parametrik testler için uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon analizi ve serbest zamanda sıkılma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisini belirlemek amacıyla PROCESS v3.5 makro aracılığıyla Bootstrap yöntemini temel alan dolaylı etki yaklaşımına ilişkin Regresyon analizi kullanılmıştır. Aracılık etkisini incelemek amacıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Makro Model 4 seçeneği kullanılmıştır. Bu analiz yapılırken Bootstrap yönteminde 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bu yöntemde elde edilen %95 güven aralığındaki değerlerin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (Gürbüz, 2019; Hayes, 2015).

3. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, gerçekleştirilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma hipotezlerinin ve aracılık etkisinin belirlenmesinden önce değişkenler arası ilişkiler (Baron ve Kenny, 1986) pearson korelasyon analizi aracılığıyla incelenmiştir.

Tablo 3. Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyon analizi

Değişkenler		(1)	(2)	(3)
Sosyal Medya Bağımlılığı (1)	r	1		
	p			
Yalnızlık (2)	r	.248**	1	
	p	.000		
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı(3)	r	.143**	.260**	1
	p	.009	.000	

N=330; **p<0.01. *p<.05 (2 Yönlü)

Tablo 3’de katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve serbest zamanda sıkılma algısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Değişkenler arası ilişkiler incelendikten sonra, serbest zamanda sıkılma algısının yalnızlık üzerine etkisinde, sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü olup-olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini temel alan (5000 yeniden örneklem seçeneği ile) regresyon analizi yapılmıştır. Analizin gerçekleştirilmesinde Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process v3.4 makro kullanılmıştır. Analiz sonucu elde edilen değerler Tablo 4 ve Şekil 1’de özetlenmiştir.

Tablo 4. Araştırma hipotezleri ve aracılık testine ilişkin regresyon analizi sonuçları

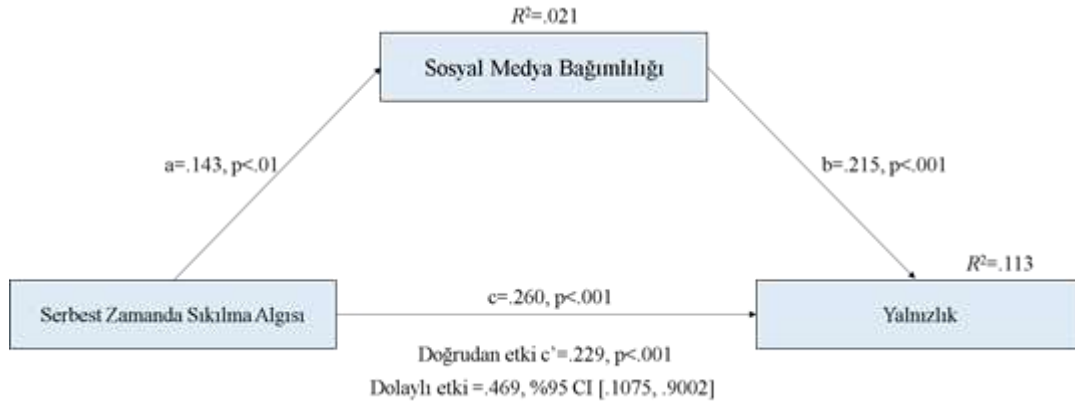
Tabmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri				
		Sosyal Medya Bağımlılığı		Yalnızlık	
		b	SH	b	SH
Serbest Zamanda Sıkılma	a	.143**	.218	c'	.229***
Sosyal Medya Bağımlılığı	-	-	-	b	.215***
Sabit	i _M	1.220*	.607	i _Y	28.928***
		R ² =.021		R ² =.113	
		F _(1, 328) =6.880; p<.01		F _(2, 327) =20.759; p<.01	

Not: N=330; *p<.05, **p<.01, ***p<.001; SH: Standart hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıklıma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

Serbest zamanda sıklıma algısı değişkeninin sosyal medya bağımlılığı (a yolu) üzerinde pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir ($a=.143$, $p<.01$). Ek olarak, sosyal medya bağımlılığındaki değişimin yaklaşık %2'sinin bağımsız değişken serbest zamanda sıklıma algısı tarafından açıklandığı görülmektedir ($R^2=.021$, $p<.01$). Bu sonuç araştırmanın H_1 hipotezinin kabul edildiğini ortaya koymaktadır. Serbest zamanda sıklıma algısının yalnızlık üzerine doğrudan etkisi (c' yolu) incelendiğinde, bu etkinin pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($c'=.229$, $p<.001$). Bu durum H_2 hipotezinin desteklendiği anlamına gelmektedir. Diğer yandan sosyal medya bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisinin incelendiği b yolu dikkate alındığında, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($b=.215$, $p<.001$). Elde edilen sonuç araştırmanın H_3 hipotezini kanıtlar niteliktedir.

Şekil 1: Serbest zamanda sıklıma algısı-yalnızlık ilişkisinde sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü



Not: Standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Son olarak sosyal medya bağımlılığı değişkeninin aracılık etkisinin olup-olmadığı incelendiğinde, bulgular serbest zamanda sıklıma algısının, yalnızlık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu, dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir ($b=.469$, %95 BCA CI [.1075, .9002]). Nitekim, bootstrap analizi neticesinde düzeltilmiş yanlılık ve hızlandırılmış güven aralığı değerleri (BCA CI) sıfır (0) değerini kapsamadığı belirlenmiştir (Gürbüz, 2019; Hayes, 2013). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü (K^2) değeri .031 olup bu değer düşük bir etki büyüklüğü değeri olduğu ve H_4 hipotezinin desteklendiği ifade edilebilir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın temel amacı serbest zamanda sıklıma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı etkisinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve öneriler aşağıda sunulmuştur.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve serbest zamanda sıklıma algısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışma kapsamında serbest zamanda sıklıma algısının yalnızlık üzerine etkisinde, sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü olup-olmadığı incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık ettiği söylenebilir. Aynı zamanda; serbest zamanda sıklıma algısı değişkeninin sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık üzerinde; pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının da yalnızlık üzerinde pozitif, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu söylenebilir.

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıklıma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

İlgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; ergenlerde görülen internet bağımlılığı seviyesi arttıkça ve yalnızlık düzeylerinin de arttığını gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir (Esen ve Siyez, 2011; Morsünbül, 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda ise yalnızlığın internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmış, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin daha fazla internet kullandıkları ileri sürülmüştür (Bozoğlan Demirel ve Şahin, 2013; Kraut ve ark. , 2002). Yalnızlık düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal medya kullanım nedenlerini araştıran çalışmalarda; bireylerin sosyal medya ortamlarında kurdukları sanal ilişkiler ile yalnızlık duygusundan kurtulmaya çalıştıkları görülmüştür (Ando ve Sakamoto, 2008; Ryan ve Xenos, 2011). Çelik (2013) yaptığı araştırmada sosyal medya ortamlarında bireylerin kendilerini daha rahat ifade edebildikleri için bu ortamlarda ilişki kurmayı tercih ettiklerini savunarak bu durumun yalnızlık ile ilişkili olduğu düşüncesini ileri sürmüştür. Sosyal medya ortamlarında bireylerin fiziksel görünüşleri yada karakterlerini saklayabildikleri için daha az endişe hissetmeleri, hayal ettiği kimliğe yada kişiliğe bürünerek rahatça iletişim kurabilmesi, reddedilme ya da onaylanmama korkusu olmadan duygularını dışa vurabilmesi gibi nedenler ile bireylerin sosyal medyada ve dolayısıyla internette problemleri kullanım seviyesinde zaman geçirmelerine neden olduğu düşünülmektedir (Doğan ve Karakaş, 2016). Ceyhan (2010), yapmış olduğu çalışmada problemleri internet kullanımını yordayan en önemli faktörün bireylerin tanımadığı kişiler ile iletişim kurma olduğunu belirtmiştir. Bonetti, Campbell ve Gilmore (2010)'nin yaptığı çalışmada; yalnızlık hisseden ergenlerin birileri ile tanışmak için yüz yüze iletişim kurmaktansa internette sanal iletişim kurmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin sanal ortamlarda kendilerini daha kolay ifade edebildiklerini ve daha cesaretli olduklarını bildirmişlerdir. Özen ve Korukcu-Sarıcı (2010)'nın yaptıkları çalışmada, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerini yalnız hissettiklerinde sosyal medya üzerinden sanal iletişime yönlendikleri sonucunu ortaya koymuştur. Bu bulgular göstermektedir ki; bireyler yalnızlık duygularından uzaklaşmak için sosyal medya kullanımına yönelmektedir. Bu yönelim arttıkça sosyal medyaya olan bağımlılık artmakta ve gerçek hayattan uzak olan bu sanal dünyada kurulan yapay ilişkiler beraberinde yalnızlığı getirmektedir. Yani yalnızlığın sosyal medya bağımlılığına, sosyal medya bağımlılığının da yalnızlığa neden olduğu söylenebilir. Alan yazında yapılmış olan çalışmaların sonuçları, bu araştırmanın H3 hipotezini desteklediği söylenebilir.

Serbest zaman kavramına baktığımızda bireyin özerk olduğu bir zaman dilimi olarak kabul edilmektedir. Bu zaman dilimini bireylerin günlük yaşam sorumluluklarından arata kalan sürede istediği şekilde değerlendirebilmeleri, bu süreçte kendilerini geliştirmeleri ve enerji toparlamak için dinlenmek amacıyla kullanmaları beklenmektedir. Ancak teknolojinin gelişimi ile beraber, bireyler evlerine kapanarak, bu serbest zaman dilimlerinde sosyal medya ortamlarına dahil olmaktadır. Sanal iletişim ortamları bireyleri yalnızlığa iterek, evlerine ve bilgisayar ekranlarına bağımlı hale getirmektedir (Taşçı ve Ekiz, 2018). Öyle ki; sosyal medya ortamlarında iletişim kurmak ya da sosyalleşmek, serbest zaman ürünü olarak görülmeye başlanmış ve çağın gerisinde kalmamak için bireyler sanal ortamlarda mutlak bir şekilde var olmaya çalışmaktadırlar (Çaycı, Çaycı ve Eken, 2017). Lin, Lin ve Wu (2009) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada; serbest zamanda sıklıma algısı yüksek olan ergenlerin, bu sıklıma algısından kurtulmak yada uzaklaşmak için internet kullanmaya yöneldiklerini bildirmiştir. Öner (2017)'de yaptığı çalışmada serbest zamanda sıklıma algısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde doğru orantılı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Serbest zamanlarında sıklıma algısı yüksek bireylerin kolayca ulaştıkları ve iletişim kurabildikleri, eğlenebildikleri bir platform olan sosyal medya ortamlarını tercih ettikleri bu durumda bu platformların aşırı kullanımına neden olarak bağımlılık ile sonuçlandığı görülmektedir (İnan, 2010). Literatürde yapılmış çalışmalar bu araştırmanın H₁, H₂ ve H₃ hipotezlerini destekler niteliktedir.

Araştırmanın H₄ hipotezi kapsamında sosyal medya bağımlılığının, serbest zamanda sıklıma algısı ve yalnızlık arasında aracı etkisi olduğu görülmüştür. Serbest zamanda sıklıma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye sosyal medya bağımlılığının aracılık ettiği, yani sıklıma algısının sosyal medya bağımlılığını arttırdığı, bağımlılık arttıkça yalnızlığın yükseldiği görülmektedir. Bu bakış açısı ile

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıklıma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

literatür incelendiğinde; sosyal medya bağımlılık düzeyleri yüksek olan ergen bireylerin aileleri ve arkadaşları ile iletişim kurma konusunda zorlandıkları ve yalnızlık duygusunu yoğun olarak yaşadıkları görülmektedir. Yalnızlık yaşayan bireylerin giderek sosyal çevresinden uzaklaştığı, kendini toplumdan soyutlayarak serbest zamanlarında sıklıma algısının yükseldiği ve yalnızlık ve sıklıma duygularında kurtulabilmek için daha çok sosyal medya kullanımına yöneldikleri söylenebilir. Literatürde internet ortamlarına karşı geliştirilen bağımlılık çalışmalarına bakıldığında, yalnızlık duygusu, sıklıma algısı ve bağımlılık arasında sarmal bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani sosyal medya bağımlılığı arttıkça yalnızlık artmakta, yalnızlık arttıkça sıklıma algısı ve sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır (Bayhan, 2011; Ögel, 2012; Leung, 2015).

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, uygulamaya yönelik olarak öğrencilerin yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaltılması amacıyla ilgili kamu kurum ve kuruluşları tarafından okul içi ve okul dışı ilgi çekici aktivitelerin planlanması ve öğrencilerin düzenli olarak katılım sağlayabilecekleri etkinlik alanlarının oluşturulması; gelecekte yapılan çalışmalar için Türkiye genelinde aynı yaş grubundaki birey üzerinde kültürler arası farklılıklara odaklanılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Ando, R., & Sakamoto, A. (2008). The effect of cyber-friends on loneliness and social anxiety: differences between high and low self-evaluated physical attractiveness groups. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 993-1009.
- Balcı, V. (2003). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158, 161-173.
- Baron, R.M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bayhan, V. (2011). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı: malatya uygulaması. XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. 2-4 Şubat 2011, Malatya, 917-924.
- Bonetti, L., Campbell, M.A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279-285.
- Bozoğlan, B., Demirel, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: a cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319
- Çaycı, A.E., Çaycı, B., & Eken, İ. (2017). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Mobil Teknoloji Merkezli Dönüşümünün Mtuas Ölçeğine Göre İncelenmesi. Ankara: Nobel. (s.101-115).
- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(2), 221-236
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Çömlekçi, M.F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Doğan, U., & Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-136.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step By Step*. Routledge.

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

- Gürbüz, B., Kara, F. M., & Sarol, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 188-198.
- Gürbüz, S. (2019). Sosyal Bilimlerde Aracı, Düzenleyici Ve Durumsal Etki Analizi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hayes, A.F. (2013). *Methodology in the Social Sciences Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis: A Regression-Based*. New York: Guilford Press.
- Hayes, A.F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1-22.
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- İskender, A., & Güçer E. (2018). Boş zamanda sıkılma algısı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Turizm Akademik Dergisi*, 5(1), 86-97.
- Iso-Ahola, S.E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Kara, F.M., & Ayverdi, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.
- Kara, F.M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018). An investigation of adult's leisure boredom, perceived social competence and self-esteem. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(4), 113-121.
- Karaküçük, S., & Ekenci, G. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 62-66.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler Ve İlkeler* (27. ed.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kemp, S. (2021). Digital 2021:Turkey. We are social. 02.12.2021 tarihinde erişim sağlandı. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey>
- Köse, E., & Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J. N., Helgeson, V., & Crawford, A.M. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
- Kurtaran, G. T. (2008). İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: an examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391.
- Lin, C.H., Lin, S.L., & Wu, C.P. (2009). The effect of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Öner, B. (2017). Ergenlerde serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Özen, Ü., & Korukçu-Sarıcı, M.B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness, and facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

- Şen, Ş. (2013). Serbest zaman, serbest zaman etkinlikleri ve eğitimdeki yeri. *Ekev Akademi Dergisi*, 17(54), 295-305.
- Soylu, Y., & Siyez, D.M. (2014). Boş zaman can sıkıntısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, (15)1, 80-95.
- Süpçeler, B. (2016). Ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve özgüven ilişkisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Taşçı, B., & Ekiz, S. (2018). Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığı. *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, Eğlence ve Ürün Yerleştirme*.
- Tsai, C.C., & Lin, S.S. (2003). Internet addiction of adolescents in taiwan: an interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Van den Eijnden, R.J., Lemmens, J.S., & Valkenburg, P.M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.Ü
- Vural, Z.B.A., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Yayınevi, İstanbul.

Extended English Summary

Leisure activities are the activities that individuals choose voluntarily in their free time and that make individuals happy (Şen, 2013). For free time to be psychologically beneficial, it should stimulate the person sufficiently. When people feel or perceive that they have the right and sufficient free time that is an ideal free time for participation in activities, they enjoy their life and leisure more. The inability of people to get enough stimulation or satisfaction from activities can be attributed to various factors (Iso-Ahola and Weissinger, 1990). One of these factors, the perception of being bored in leisure time, is also associated with making use of leisure (Köse and Bayköse, 2019). When leisure is used incorrectly, harmful habits, addiction, stress, and failure situations may arise due to the perception of boredom (Karakaş and Ekenci, 1995).

With today's conditions and advancing technology, young people can spend most of their free time on social media, due to the attractiveness, diversity, and easy accessibility of social media. Social media, which can be used quickly, spent a lot of time chatting, socializing, curiosity, having fun and spending a lot of time on it (İnan, 2010:), transferring the communication in social life to the virtual environment (Çömlekçi and Başol, 2019), it can have negative effects on adolescents (Kurtaran, 2008). According to the Digital Turkey report data, the rate of social media usage among the general population aged 13 -17 was 4.4% in 2021, while it was 3.4% in 2020 (Kemp, 2021). Especially since adolescence is a period that requires coping with situations such as loneliness, depressive states, anxiety, addiction, and the foundations of personality traits are laid (Chow, 2005), it is thought that they should spend their free time enjoying productive and beneficial activities. Moreover, it is thought that it is important to take an active role and take satisfaction in activities to prevent boredom in free time, especially during adolescence, who enjoys solitude but still strives to be included in a group (Yavuzer, 2002). It is known that individuals who are active in their leisure, enjoy these activities and are excited, have positive communication with their friends and families and receive social support (Gürbüz, Kara and Sarol, 2017). It is known that people with low life satisfaction have high levels of loneliness (Süpçeler, 2016). It can be said that the person who has depressive mood and psycho-social disorder due to loneliness experiences the perception of boredom because of mental problems by isolating himself/herself from society and uses social media as a solution to boredom (Çömlekçi and Başol, 2019; Öner, 2017). Therefore, the person may enter a spiral loop between the perception of boredom, the feeling of loneliness, and social media. In this study, it was aimed

Ayhan, C., Baba Kaya, H., Yalçın, İ., & Karakaş, G. (2021). Serbest zamanda sıkılma algısı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine sosyal medya bağımlılığının aracılık etkisi. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759. doi:[10.14687/jhs.v18i4.6261](https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6261)

to determine the roles and effects of the related variables in the cycle. In this context, this study aimed to examine the mediating effect of social media addiction on the relationship between the perception of boredom in leisure and loneliness. The following hypotheses have been formed to achieve the goal:

H₁: Leisure boredom has a significant effect on social media addiction.

H₂: Leisure boredom has a significant effect on loneliness.

H₃: Social media addiction has a significant effect on loneliness.

H₄: Social media addiction has a mediating effect on the relationship between leisure boredom and loneliness.

The relational screening model, one of the quantitative research approaches, was used in the research. A total of 330 people (212 (64.2%) male and 118 (35.8%) female) aged 12-18 ($\bar{X}_{age}=15.72$) selected by convenience sampling method, who was studying at a high school in Istanbul, and participated in the study voluntarily. Among the participants, 62 (18.8%) people spend less than 1 hour, 154 (46.7%) people spend 1-3 hours, 80 (24.2%) people spend 4-6 hours, and 34 (10.3%) people spend 7 hours or more on social networks.

In the study, the "Leisure Boredom Scale" developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) to measure participants' perceptions of boredom in their leisure time, the "UCLA Loneliness Scale" developed by Peplau and Cutrona (1980) to measure loneliness level, and the "Social Media Addiction scale for Adolescents" developed by Eijnden, Lemmens and Valkenburg (2016) to measure the social media addiction level, were used as data collection tools. The convenience sampling method, which is one of the random sampling methods, was used in the sample selection and the face-to-face survey technique was preferred. In the analysis of the obtained data, descriptive statistics via the SPSS package program, Pearson Correlation, and regression analysis of the indirect impact approach based on the Bootstrap method via PROCESS v3.5 macro were performed. The margin of error was taken as $p < .05$.

When the results were examined, it was seen that there was a positive and significant relationship between the participants' levels of social media addiction, loneliness, and the perception of boredom in leisure ($p < .05$). It was determined that the variable of perception of boredom in leisure had a positive, low, and statistically significant effect on social media addiction (path a) ($a = .143$, $p < .01$). Besides, approximately 2% of the change in social media addiction seemed to be explained by the independent variable perception of boredom in leisure time ($R^2 = .021$, $p < .01$). When examining whether the social media addiction variable had a mediating effect, the results showed that the indirect effect of the perception of boredom in leisure on loneliness was significant, therefore, social media addiction mediated the relationship between the two variables ($b = .469$, 95% BCA CI [.1075, .9002]). As a result of the bootstrap analysis, it was determined that the corrected bias and accelerated confidence interval values (BCA CI) did not include the zero (0) value (Gürbüz, 2019; Hayes, 2013). The fully standardized effect size (K^2) value of the mediation effect was .031 and it can be stated that this value was a low effect size value and the H₄ hypothesis was supported.

As a result, it was seen that the perception of boredom in leisure had a statistically significant effect on social media addiction, the perception of boredom in leisure on loneliness, and social media addiction had a statistically significant effect on loneliness. In addition, regarding the main aim of the research, it was determined that social media addiction has a mediating effect on the relationship between the perception of boredom in leisure and loneliness.

Following the results obtained from this research, it was recommended that relevant public institutions and organizations plan interesting in-school and out-of-school activities and create activity areas where students can participate regularly to reduce the loneliness and social media addiction levels of students.