



## Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Dışlanma: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü

### Social Media Addiction and Social Exclusion in Youth: The Mediating Role of Self-Control

Furkan Kaşıkçı<sup>a</sup>, Özgür Seyfi Denli<sup>b</sup>, Neslihan Güney Karaman<sup>c\*</sup>

<sup>a</sup>Atatürk University, Erzurum, Turkey

<sup>b</sup>Ministry of Energy and Natural Resources, Ankara, Turkey

<sup>c</sup>Ankara University, Ankara, Turkey

#### Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal dışlanmaları ile sosyal medya bağımlılığı arasında öz kontrol becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu toplam 426 üniversite öğrencisi (334 kız ve 92 erkek) oluşturmakta olup veri toplama sürecinde Sosyal Dışlanma Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın veri analizinde ise Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Bootstrapping işlemi yapılmıştır. Kurulan yapısal eşitlik modellemesine göre öğrencilerin öz kontrol becerileri sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında kısmi aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz kontrolün sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide dolaylı etkisinin anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan Bootstrapping işlemi sonucuna göre dolaylı etkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında sosyal dışlanmanın önemli bir nedensel değişken olduğu ve öz kontrolün bu ilişkide önemli bir koruyucu işlev gösterdiği, ek olarak sosyal dışlanmanın öz kontrolü zayıflatarak sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına zemin hazırlayan bir etmen olduğu görülmektedir.

*Anahtar Kelime:* Sosyal dışlanma, sosyal medya bağımlılığı, öz kontrol.

#### Abstract

Within the scope of this research, it was examined whether self-control skills had a mediator role between the social exclusion of university students and social media addiction. The study group of the research consists of 426 university students (334 girls and 92 boys), and the Social Exclusion Scale, Social Media Addiction Scale, and Brief Self-Control Scale were used in the data collection process. This research is a correlational research and was conducted with university students. In the data analysis of the research, Bootstrapping process was performed with Structural Equation Modeling. According to the structural equation modeling, it was concluded that students' self-control skills had a partial mediating role between social exclusion and social media addiction. According to the result of the Bootstrapping procedure performed to test the significance of the indirect effect of self-control on the relationship between social exclusion and social media addiction, it was concluded that the indirect effect was significant. Based on the findings, it was seen that social exclusion is an important causal variable in the emergence of social media addiction, and that self-control has an important protective function in this relationship, and social exclusion is a factor that paves the way for the emergence of social media addiction by weakening self-control.

*Keywords:* Social exclusion, social media addiction, self control.

© 2021 Başkent University Press, Başkent University Journal of Education. All rights reserved.

\*ADDRESS FOR CORRESPONDENCE: Neslihan Güney Karaman, Division of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences, Ankara University, Ankara, Turkey. E-mail address: neslihanguney@gmail.com. ORCID ID: 0000-0003-1318-303X.

<sup>a</sup>Furkan Kaşıkçı, Department of Guidance and Psychological Counselling, Faculty of Education, Atatürk University, Erzurum, Turkey. E-mail address: furkan.kasikci@atauni.edu.tr. ORCID ID:0000-0002-1042-1920.

<sup>b</sup>Özgür Seyfi Denli, Ministry of Energy and Natural Resources, Ankara, Turkey. E-mail address: osdenli@gmail.com. ORCID ID: 0000-0003-0351-9599.

Received Date: September 10<sup>th</sup>, 2020. Acceptance Date: December 2<sup>nd</sup>, 2020.

## 1. Giriş

Birey doğduğu andan itibaren dahil olduğu toplumsallaşma sürecinde sağlığı, refahı, rahatlığı kısacası hayatta kalmaya yönelik ihtiyacı olan güveni elde etmek için bir sosyal gruba kabul edilmek adına vazgeçilmez bir çaba gösterir (Baumeister, Dwall ve Ciarocco, 2005; Wesselman, Nairne ve Williams, 2012). Bu süreçte birey, kendini tanımak ve yaşamsal enerjisini arttırmak için önce kendi ile iletişim kurma biçimini öğrenir ardından ikili ve çoklu ilişki ihtiyacını karşılamaya çalışır (Kağıtçıbaşı,2010).

Bireyin toplumsallaşma sürecinde çevresindeki sosyal gruplar tarafından reddedilmesi (rejection), önemsenmemesi (ignored), kovulması (banished) ve buna bağlı olarak bireyin kendini geri çekmesi (shunned) en genel ifadeyle *sosyal dışlanma* (ostracism/social exclusion) olarak tanımlanmaktadır (Williams, 1997). Dünya çapında çeşitli bağlamlarda ve kültürlerde yaygın bir fenomen olarak ele alınan sosyal dışlanma (Williams ve Nida, 2011) terimleri hakkında benzerlik ve farklılıkları tartışılmasına rağmen; alanyazında genellikle birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Wesselman ve ark., 2012). Antik çağ dönemlerinden beri varlığını sürdüren sosyal dışlanmanın, uzun süreli yaşanması eski uygarlıklarda sosyal ölüm (social death) olarak tanımlanmıştır (Boehm, 1986; Williams, 2007).

Gelişim döneminin en önemli aşamalarından biri olan ergenlik döneminde bireylerde sosyal etkileşim daha çok arkadaş gruplarıyla kurulmaya çalışılmaktadır. Bu dönemde ergenler arkadaşları ve geniş akran grupları tarafından kabul görmeye karşı güçlü bir gereksinim duymaktadırlar (Santrock, 2014). Akran gruplarıyla kurulan bağlar, ergenlerde kimlik ve benlik saygısı kazanımı için önem arz etmektedir (Tarant, 2002). Ancak gruplar tarafından dışlanmaya maruz kalındığında ciddi psikososyal stres durumları (Platt, Kadosh ve Lau, 2013; Zhong ve Leonardelli, 2008), patolojik belirtiler (Williams, 2001) ortaya çıkabilmekte ve bireyde endişeye (Baumeister ve Tice, 1990) ve depresyona (Coie, Terry, Zakrisky ve Lochman, 1995) yol açabilmektedir. Yine araştırmalarda sosyal dışlanmanın doğasında var olan hayatta kalma endişesinin, hem fiziksel hem de sosyal acıları düzenlediği bilinen beyin kontrol noktalarını da olumsuz etkilediği görülmüştür (Eisenberger ve Lieberman, 2005; MacDonald ve Leary, 2005; Baumeister, Twenge, Nuss, 2002).

Williams (2007), sosyal dışlanmanın psikolojik bozukluklar ve olumsuz etki duygularını arttırmanın yanı sıra spesifik olarak bireyin dört temel ihtiyacı olan ait olma (*need to belong*), öz-saygı (*self esteem*), kontrol (*control*) ve anlamlı varoluş (*meaningful existence*) ihtiyaçlarını tehdit ettiğini ileri sürmüştür. Bireylerin dışlanma sonucunda nasıl tepkiler vereceği bu dört alandan hangisini ne düzeyde etkilediği ile ilgilidir (Iannone, McCarty, Kelly ve Williams, 2014).

Yeniden bağ kurma hipotezinden (social reconnection hypothesis) hareketle Maner, DeWall, Baumeister ve Schaller (2007) tarafından yürütülen altı araştırma sonucunda dışlanma yaşayan katılımcıların yeni sosyal ağlar kurma, yeni arkadaşlıklar edinme ve grupla işbirliği yapmaya daha istekli oldukları görülmüştür. Günümüzde bireylerin sosyalleşmesinde tamamlayıcı bir rol oynayan ve yeni bir imaj yaratarak farklı ortamlara girme fırsatı sunan (İlgaz, 2018) sosyal medya ergenler için büyük ancak daha kontrol edilebilir bir sosyal ortam sağlamaktadır.

Sosyal medya en genel anlamıyla kullanıcılar tarafından oluşturulan içeriği paylaşmayı mümkün kılan, iletişim kurma, sosyalleşme, oyun oynama, zaman geçirme, fotoğraf veya video paylaşma gibi sosyal aktiviteleri içeren ve çevrimiçi topluluklar oluşturmayı sağlayan internet siteleridir (Andreasen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Best, Manktelow ve Taylor, 2014). “We are social” ve “Hootsuite” tarafından yayımlanan “Digital 2019 in Turkey” isimli rapora göre ülke nüfusumuzun %63’ü aktif olarak sosyal medya kullanmakta ve yaklaşık 52 milyon kişiden oluşan bu grubun 1/4’ini 18-24 yaş aralığında bulunan gençler oluşturmaktadır (Digital 2019 in Turkey, 2019). Her geçen gün artan sosyal medya kullanımı araştırmacılar için de odak noktası haline gelmeye ve sosyal medya kullanımının potansiyel faydaları ve riskleri araştırma konusu olarak ele alınmaya başlamıştır. Günümüzde bu bağlamda facebook, twitter, instagram, youtube ve bloglar en çok kullanılan uygulamalardır (Tutgun Ünal, 2015).

Günlük yaşamın diğer yönlerine olumsuz bir yansımaları olacak şekilde irrasyonel ve aşırı sosyal medya kullanımı sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Griffiths, 2000). Sosyal medya kullanımının ergenler üzerinde etkilerini inceleyen çalışmalar oldukça farklı sonuçlara işaret etmektedir. Best ve ark. (2014) sosyal medya kullanımının ergenler üzerinde etkilerini araştıran 43 araştırmayı sistematik olarak incelemiş ve bu araştırmalardan 13’ünde sosyal medya kullanımının ergenler üzerinde olumlu etkiler gösterdiği sonucunu raporlamıştır. Araştırmalara göre sosyal ağlar ergenlerde yüksek özgüven, ait olma, sosyal destek görme gibi ihtiyaçlarını karşılamakta ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Buna karşın yine aynı araştırmada bazı çalışmalar, sosyal medya kullanımının depresyon ve ergenlerin gerçek dünyadan izole olmasına sebep olurken öznel iyi oluşu da olumsuz etkilediğini belirtmiştir (Best ve ark.,2014). Özellikle sosyal medyada geçirilen zamanın siber zorbalık eğilimini arttırdığı da yine araştırmacılar tarafından rapor edilmiştir (Machmutow, Perren, Sticca ve Alsaker, 2012).

Bireylerin sosyal medyaya yönelmesinde önemli etkilerden biri de *disinhibisyon* (disinhibition) olarak tanımlanan yüz-yüze söylenemeyen şeylerin sanal dünyada dile getirilmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir ve bu ortamda bireyler bazen nezaket, cömertlik gibi (benign disinhibition) eylemleri sergileyebildikleri gibi bazen de öfke, nefret ve tehdit gibi olumsuz eylemler de (toxic disinhibition) sergileyebilmektedirler (Suler, 2004). Araştırmalar sonucunda

oluşan bu farklılıkların internet kullanım süresi ve bireyin öz-kontrol mekanizmasının etkisinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Öz-kontrol bireylerin yaşadıkları olaylar karşısında duygu ve davranışlarını içeren tepkilerini kontrol edebilme ve değiştirebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve ark., 2005). Gottfredson ve Hirschi (1990)'e göre düşük öz-kontrole sahip bireylerde suça karışma, sigara içme, aşırı alkol tüketimi ve hız yapma, kumar oynama ve çeşitli bağımlılık davranışlarını gösterme eğilimleri yükselmektedir. Dışlanma deneyimi yaşayan bireylerde öz-kontrol mekanizması olumsuz etkilenecek bireyin toplumsal olarak istenilmeyen davranışlara yönelmesine neden olmaktadır (Baumeister ve ark., 2005). Finkenauer, Engels ve Baumeister (2005) 10-14 yaşlarındaki 1359 kişiyle yürüttükleri araştırmada ergenlerin öz-kontrol puanlarındaki artış ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Selçuk (2019) ise 411 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öz-kontrolün sosyal medya bağımlılığı ile negatif bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan çalışmalar bağlamında öz-kontrolün hem sosyal dışlanma ile hem de sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada sosyal dışlanmanın etkisiyle sosyal medyaya yönelen gençlerin düşük öz-kontrol düzeylerinin sosyal medya bağımlılığını arttıracakı düşünülmektedir. Son dönemlerde gençler arasında sosyal medya kullanımındaki artış ve beraberinde getirdiği depresyon, öz kontrol kaybı (DeWall, Gilman, Sharif, Carboni ve Rice, 2012) ve intihar girişiminde bulunma (Williams ve Zadro, 2001) gibi yıkıcı davranışların nedenlerini ve bu tür davranışların azaltılmasını sağlayacak yolların keşfedilmesi önem arz etmektedir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabilecek nedenlerin tanımlanması aynı zamanda önleme süreçlerini de destekleyecektir.

Söz konusu değişkenlerin daha önce birlikte ele alınmamış olması bu çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma ve öz-kontrol arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaçla yürütülen çalışma sürecinde aşağıdaki araştırma sorularının cevabı aranmıştır.

1. Gençlerde sosyal dışlanma düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Gençlerde öz-kontrol düzeyleri ile sosyal dışlanma düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Gençlerde öz-kontrol düzeyleri sosyal dışlanma düzeyi ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmekte midir?

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünün olup olmadığını incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeline uygun olarak üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemede derinlemesine analiz imkânı tanıyan araştırma yöntemi olarak tanımlanmaktadır (McMillan & Schumacher, 2010). İlişkisel tarama süreci; problemin belirlenmesi, örneklem seçimi, verilerin toplanması, analiz edilmesi ve sonuçların yorumlanması aşamasından oluşmaktadır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu iki devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 426 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sürecine katılan öğrencilerin 334 kız (%78.4), ve 92 erkek (%21.6)'tir (Yaş<sub>ort</sub> = 20.03, ss = 1.21). Katılımcıların sınıf düzeyleri açısından; 109'u (%25.6) birinci sınıf, 233'ü (%54.7) ikinci sınıf, 46'sı (%10.8) üçüncü sınıf ve 38'i (%8.9) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Araştırmanın örneklem büyüklüğü hesaplanırken % 99 güven aralığı referans alınmıştır. Araştırmanın örnekleme seçim yöntemi ise uygun örneklemedir. Uygun örnekleme, evren elemanlarının hepsine ulaşmayı imkânsız kılan durumlarda kullanılan ve araştırmacının örneklem elemanlarına kolaylıkla ulaşabileceği örnekleme türüdür (Cohen, Manion ve Marrison, 2011). Araştırma sürecinde örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme yönteminin kullanılması olasılığa dayalı bir yöntem olmaması nedeniyle bir dezavantaj olarak görülmesine karşın bu dezavantajı elimine etmek amacıyla örneklem büyüklüğü hesaplanmış ve hesaplanan sayının üzerine çıkılarak katılımcılardan veri toplanmıştır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

**Kısa Öz Kontrol Ölçeği.** Tangney, Baumeister ve Boone (2004) tarafından öğrencilerin öz kontrol durumlarını ölçmek amacıyla geliştirilen Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Nebioglu, Konuk, Akbaba ve Eroglu (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak psikometrik özellikleri incelenmiştir. 5'li likert tipinde ve öz bildirim dayalı olan ölçek dürtüsellik ve öz-disiplin olmak üzere iki faktörlü bir yapıdan ve toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Dürtüsellik alt boyutuna "İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım" maddesi; öz-disiplin alt boyutuna

“Eğlenceli olmaları durumunda benim için kötü olan bazı şeyleri yaparım” maddesi örnek olarak verilebilir. Ölçeğin yapı geçerliği tespit etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin iki faktörlü yapısının Türk kültüründe mükemmel düzeyde uyum verdiği belirlenmiştir (RMSEA=.043, GFI=.99, CFI=.98). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise tüm maddeler için .83; ölçeğin alt boyutları için .81 (öz disiplin) ve .87 (dürtüsellik) olarak bulunmuştur.

**Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.** Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını ölçmek amacıyla Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 41 maddeden oluşmaktadır. Meşguliyet alt boyutuna “Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm” maddesi; duygu durum düzenleme alt boyutuna “Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım” maddesi; tekrarlama alt boyutuna “Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur” maddesi ve son olarak çatışma alt boyutuna “Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm” maddesi örnek olarak verilebilir. Dört boyutlu yapının toplam varyansın %59’unu açıkladığı ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının alt boyutlar açısından .93(meşguliyet), .89 (duygu durum düzenleme), .92 (tekrarlama) ve .95 (çatışma) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin tüm maddeleri için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .96 olduğu belirtilmiştir.

**Sosyal Dışlanma Ölçeği.** Gilman, Carter-Sowell, DeWall, Adams ve Carboni (2013) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği Sertelin-Mercan (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak psikometrik özellikleri incelenmiştir. Uyarlama sürecinde ölçek orijinal yapısını koruyarak toplam 11 madde ve 2 alt boyuttan (görmezden gelme ve dışlanma) oluşmaktadır. Görmezden gelme alt boyutuna “Bana görünmez biriymişim gibi davranırlar” maddesi; dışlanma alt boyutuna “Evimde benimle birlikte vakit geçirirler” maddesi örnek olarak verilebilir. Ölçeğin maddeler arasındaki faktör yükleri .59 ile .83 arasında; madde toplam korelasyon katsayılarının ise .75 ile .83 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının alt boyutlar açısından .82 (görmezden gelme), .83 (dışlanma) olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerine yürütüldüğü için Sosyal Dışlanma Ölçeği’nin doğrulayıcı faktör analizi tekrarlanmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin standardize edilmiş faktör yüklerinin .30 ile .77 arasında değiştiği ve tüm faktörlerin anlamlı düzeyde bir katkı sunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte toplam 11 maddeden oluşan ölçek toplam varyansın %61.84’ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin uyum indeksleri incelendiğinde elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $\chi^2/sd=2.33$ ; RMSEA=.056; CFI=.97; SRMR=.040; RMR=.030).

**Kişisel Bilgi Formu.** Katılımcıların cinsiyet, yaş, sosyal medya kullanım sayısı, sosyal medyada kullandıkları kimliklerin gerçek yada sahte (fake) oluşu ve profil fotoğraflarında kullandıkları tema (manzara, söz, fotoğraf vs.) gibi bilgilerin alınmasına yönelik sorulara yer verilmiştir.

#### 2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma sürecinde ilk olarak 03.02.2020 tarihinde etik kurul izni alınmıştır. Etik kurul izni alındıktan sonra araştırmacılar tarafından veri toplama süreci başlatılmış olup veriler öğrencilerin öğrenim gördükleri ortamlarda (sınıf, bilgisayar lab. vs.) gönüllülük esaslı toplanmıştır. Veri toplama süreci toplam 8 gün içerisinde tamamlanmıştır. Veri toplama sırasında katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve gönüllü katılım sağlamak isteyen öğrencilere ilgili ölçekler uygulanmıştır. Toplanan veriler için öncelikle kayıp veri analizi yapılmış ve %5 düzeyinin üzerinde kayıp veri içeren ölçeklerin veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir (Enders, 2010). Araştırma bulgularını olumsuz etkileyebilecek durumda olan boş bırakılmış ya da desen çizilerek doldurulmuş ölçek formları veri setinden çıkartılmış ve toplamda 426 kişi ile çalışma yürütülmüştür.

#### 2.5. Veri Analizi

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma ve öz-kontrol arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak amacıyla yürütülmüş olan bu çalışmada elde edilen veriler ilk olarak parametrik testlere uygun olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda uç değer analizleri (basıklık, çarpıklık, Z puanı, Mahalanobis, Cooks, Leverage) analizleri yapılmıştır. Bu kapsamda 15 katılımcıdan elde edilen veriler uç değer içerdiği için analiz dışına çıkarılmıştır. Ayrıca kullanılan verilerin normal dağılımına ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu bağlamda çarpıklık değerlerinin .14 ile 1.01 arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise .03 ile 1.14 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlar George ve Mallery’nin (2010) normallik varsayımı için belirttiği kriterleri (çarpıklık > 2; basıklık > 7) karşıladığından dolayı araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği yorumu yapılmıştır. Ayrıca

araştırma sürecinde elde edilen verilerin çoklu bağlantı problemine ilişkin VIF (1.05), tolerance (.95) ve CI (< 30) değerlerine bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda veri setinin çoklu bağlantı problemi olmadığı söylenebilir (Mertler ve Vannata, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2001). Ayrıca varyansların eşitliği için saçılma grafiklerine bakılmış ve dağılımların elips şekline yakın olduğu ve bu bağlamda çok değişkenli normalliğin ve doğrusallığın sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır (Mertler ve Vannata, 2005). Araştırma sürecinde elde edilen verilerin parametrik testlere uygun olduğu belirlendikten sonra değişkenlere ilişkin betimsel değerler ve değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması sonrasında Kline (2015) tarafından önerilen iki aşamalı Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) uygulanmıştır. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) teorik altyapıya uygun ve değişkenler arasında istatistiksel bağlamda neden-sonuç ilişkisi kurmak amacıyla kullanılan ve birden fazla parametrenin dikkate alındığı ileri düzey analiz tekniklerinden birisi olarak değerlendirilmektedir (Hoyle, 2012, Anderson ve Gerbing, 1988).

Kline (2015) tarafından önerilen iki aşamalı Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM)'nde ilk aşama ölçme modelinin test edilmesidir. Ölçme modeli gözlenen değişkenlerin gizil değişkenlere yön belirtmeksizin anlamlı bir katkı sunup sunmadığını bir diğer ifadeyle kurulan teorik alt yapının doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek amacıyla yapılmaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988; Kline, 2015). İkinci aşamada ise doğrulanan teorik altyapıdan yola çıkarak kurulan yapısal model test edilmektedir. İstatistiksel bağlamda değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya çıkarmak amacıyla yollar kurulmakta ve yolların anlamlılığı ile modelin uyum iyiliği indeksleri incelenmektedir. Bu araştırmada uyum iyiliği indeksleri olarak ki-kare ( $\chi^2$ ) ve serbestlik derecesinin oranı ile GFI, CFI, NFI, TLI, SRMR ve RMSEA değerleri kullanılmıştır. Kabul noktasını betimleyecek olan kritik değerler olarak;  $\chi^2/sd \leq 5$ ; GFI, CFI, NFI ve TLI  $\geq .90$ ; SRMR ile RMSEA  $\leq .80$  kabul edilmiştir (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2015; MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996; Tabachnick ve Fidell, 2001).

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünü incelemek amacıyla kurulan yapısal eşitlik modellemesindeki dolaylı ve doğrudan etkileri test etmek amacıyla sıklıkla kullanılan bootstrapping işlemi de kullanılmıştır (Inoue, Funk ve McDonald, 2017; Preacher ve Hayes, 2008; Pandey ve Shrivastava, 2017; Satıcı, 2016). Bootstrapping işlemi kurulan modeldeki doğrudan ve dolaylı etkileri test etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu kapsamda bootstrapping yöntemi ile elde edilen verileri n sayıda rastlantısal olarak seçilerek yeni bir veri seti oluşturulmakta ve oluşturulan yeni veri seti üzerinden analiz yapılmaktadır. Bu araştırma sürecinde n sayısı 5.000 olarak belirlenmiş ve yeniden örnekleme yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları hesaplanmıştır. Modelde kurulan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığına karar vermek amacıyla hesaplanan bootstrap katsayısının güven aralıklarının alt ve üst sınırlarının sıfırı kapsamaması gerekmektedir (Hayes, 2013). Aracılık analizleri AMOS ve PROCESS kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

### 3. Bulgular

Bu bölümde, araştırma sorusu çerçevesinde ilk olarak değişkenlere ait betimsel istatistikler ile değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik bulgular verilmiştir. Bir sonraki aşamada ise Yapısal Eşitlik Modellemesi kapsamında ölçme modeli ve yapısal modele yer verilmiştir. En son aşamada ise bootstrapping işlemine ilişkin elde edilen bulgular rapor edilmiştir.

#### 3.1. Betimsel İstatistikler ve Korelasyon

Araştırma sorusu çerçevesinde sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma ve öz kontrol değişkenleri arasındaki ilişkilere ve ilgili değişkenlere ait betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Dışlanma, Öz-kontrol Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	Korelasyon			Betimsel İstatistikler		
	1	2	3	Ortalama (Ss)	Çarpıklık	Basıklık
1. Sosyal Medya Bağımlı.	—			91.22 (27.86)	.446	.034
2. Sosyal Dışlanma	.24**	—		20.79 (6.50)	1.013	1.147
3. Öz-Kontrol	-.39**	-.23**	—	31.25 (4.75)	.144	-.223

Not. \*\*  $p < .001$

Tablo 1 incelendiğinde araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı ile sosyal dışlanma arasında pozitif yönlü ve anlamlı

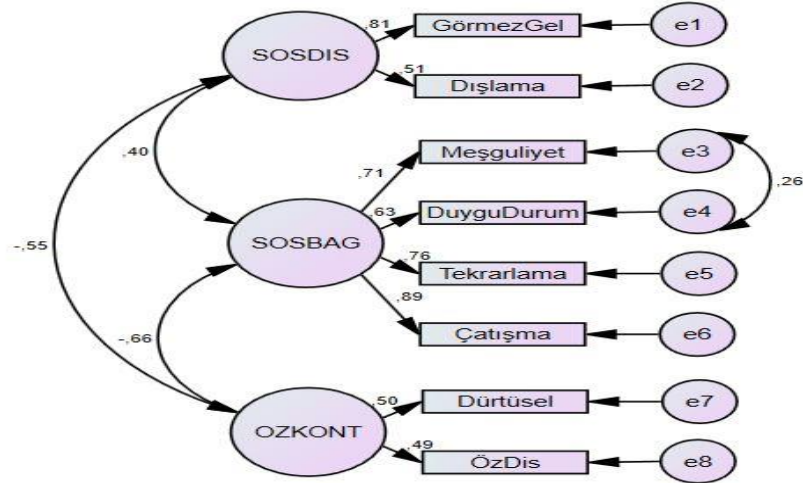
[ $r(426)=-.24$ ], sosyal medya bağımlılığı ve öz-kontrol arasında negatif yönlü ve anlamlı [ $r(426)=-.39$ ] son olarak sosyal dışlanma ile öz-kontrol arasında negatif yönlü ve anlamlı [ $r(426)=-.23$ ] ilişki saptanmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda gençlerin sosyal dışlanma puanları arttıkça sosyal medya bağımlılık durumlarının artış göstereceği buna karşın öz-kontrol puanlarının artması durumunda sosyal medya bağımlılığı ve sosyal dışlanma puanlarında azalma meydana geleceği şeklinde yorumlanabilir.

### 3.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi

#### 3.2.1. Ölçme modeli

Yapısal eşitlik modellemesinin ilk aşamasında kurulan modelin teorik uygunluğunu doğrulamak amacıyla ölçme modeli test edilmiştir.



Not: SOSDIS, Sosyal Dışlanma; SOSBAG, Sosyal Medya Bağımlılığı; OZKONT, Öz Kontrol.

Şekil 1. Ölçme Modeli

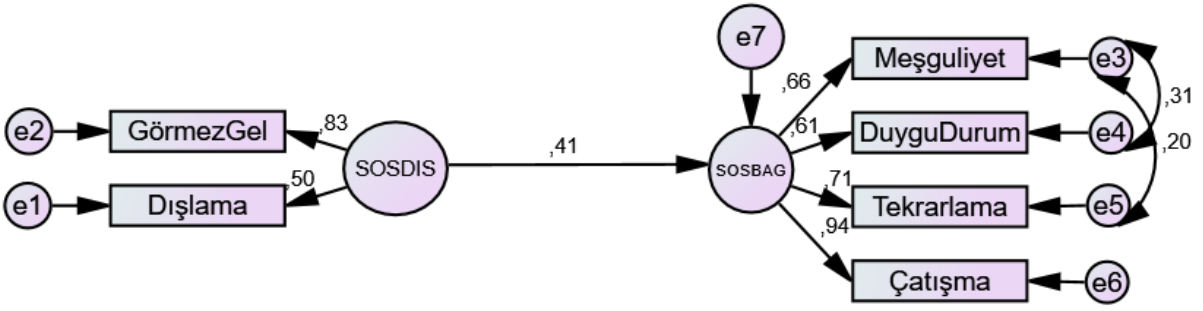
Tablo 2. Ölçme Modeli Uyum İndeksleri

X <sup>2</sup>	Sd	X <sup>2</sup> /Sd	NFI	CFI	IFI	GFI	SRMR	RMSEA
56.809	16	3.551	.94	.95	.95	.96	.047	.077

Doğrulamalı ölçme modeli (Şekil 1) ve model uyum indeksleri (Tablo 2) incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma ve öz-kontrol arasında kurulan ölçme modelinin iyi uyum verdiği ve model uyum indekslerini kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından Kline (2015) tarafından önerilen bir sonraki aşama olan yapısal modelleri test edilmesine geçilmiştir.

#### 3.2.2. Yapısal Model.

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, sosyal dışlanma ve öz-kontrol değişkenleri arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla kurulan yapısal eşitlik modelinde ilk olarak kuramsal altyapıdan hareketle sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü test edilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak sosyal dışlanmanın sosyal medya bağımlılığını yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Sosyal dışlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi Şekil 2’de verilmiştir.

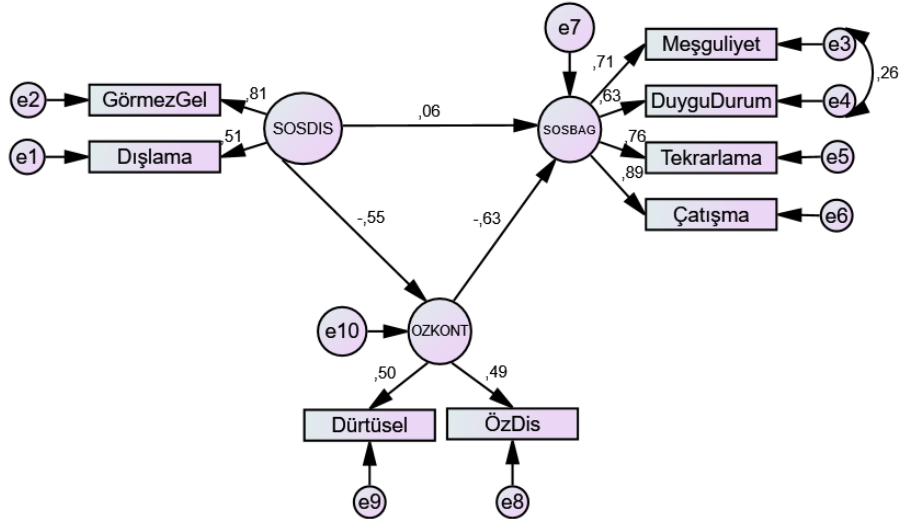


Şekil 2. Sosyal dışlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi

Tablo 3. Yapısal Model Uyum İndeksleri

	X <sup>2</sup>	Sd	X <sup>2</sup> /Sd	NFI	CFI	IFI	GFI	SRMR	RMSEA
Modifikasyon Öncesi	51.98	8	6.49	.94	.94	.94	.96	.044	.114
Modifikasyon Sonrası	19.872	6	3.312	.97	.98	.98	.98	.033	.074

Şekil 2’de yer alan model ilk olarak hiçbir modifikasyon uygulanmadan test edilmiştir. Bu kapsamda kurulan modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde kabul edilebilir düzeyde olmadığı görülmüştür [ $\chi^2=51.98$ ,  $\chi^2/sd=6.49$ ; GFI=.96; CFI=.94; RMSEA=.114]. İlgili duruma yönelik olarak önerilen modifikasyonların kuramsal ve istatistiksel açıdan uygunluğu kontrol edilmiş ve “Meşguliyet” alt boyutu ile “Duygu Durum Düzenleme” alt boyutu ve “Tekrarlama” alt boyutu arasında önerilen modifikasyon yapılarak modele son hali verilmiştir. Şekil 4 incelendiğinde sosyal medya dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında çizilen yolun anlamlı olduğu ( $\beta=.41$ ,  $t=1.11$ ) ve Tablo 4’te de belirtildiği gibi elde edilen model uyum indekslerinin [ $\chi^2=19.872$ ,  $\chi^2/sd=3.31$ ; GFI=.98; CFI=.98; RMSEA=.074] kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Sosyal dışlanmanın sosyal medya üzerindeki yordayıcı etkisi belirlendikten sonra sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında öz kontrolün aracı etkisi test edilmiştir. Bu kapsamda modele öz-kontrol eklenmiş ve Şekil 3’te verilmiştir.



Şekil 3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Dışlanma Arasında Öz-kontrolün Aracı Rolü

Şekil 3 incelendiğinde öz kontrolün aracı olarak kurulduğu yapısal eşitlik modelinin model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir [ $\chi^2=56.50$ ,  $\chi^2/sd=3.51$ ; GFI=.96; CFI=.95; NFI=.94; IFI=.95; RMSEA=.077; SRMR = .047]. Şekil 3’te üniversite öğrencilerinin sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişkide öz-kontrol değişkeni dahil edilmiş ve yapısal modele ait yol katsayıları sunulmuştur. Öz-kontrol değişkeninin modele dahil edilmesiyle sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin bir miktar düştüğü ancak bu ilişkinin anlamlılığının devam ettiği görülmektedir. Bu bağlamda sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz kontrolün kısmi aracı role sahip olduğu söylenebilir.

### 3.2.3. Bootstrapping İşlemi

Üniversite öğrencilerinin sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün kısmi aracı olduğuna ilişkin kurulan yapısal eşitlik modellemesindeki doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek amacıyla bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bootstrapping yöntemi ile elde edilen veriler n sayıda rastlantısal olarak seçilerek yeni bir veri seti oluşturulmakta ve oluşturulan yeni veri seti üzerinden analiz yapılmaktadır. Bu araştırma sürecinde n sayısı 5.000 olarak belirlenmiş ve yeniden örnekleme yapılarak bootstrap katsayısı ve %95 güven aralıkları hesaplanmıştır. Bu işlem sonucu oluşan doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik katsayılar ve bu katsayılarla ilişkin güven aralıkları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Kısmi Aracı Modele İlişkin Bootstrapping İşlemi

Yollar	Bootstrap değerleri		%95	
	Katsayı	P	LLCI	ULCI
<i>Doğrudan etki</i>				
Sosyal Dışlanma → Öz-Kontrol	-.16	.00	-.23	-.09
Öz-Kontrol → Sosyal Medya Bağımlılığı	-2.09	.00	-2.61	-1.57
Sosyal Dışlanma → Sosyal Medya Bağımlılığı	.69	.04	.31	1.07
<i>Dolaylı etki</i>				
Sosyal Dışlanma → Öz-Kontrol → Sosyal Medya Bağımlılığı	.34	.04	.18	.54

Tablo 4'te yer alan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik katsayılar ve bu katsayılarla ilişkin güven aralıkları incelendiğinde değişkenler arasında kurulan doğrudan yolların anlamlı olduğu ve üniversite öğrencilerindeki sosyal dışlanma durumlarının sosyal medya bağımlılığının dolaylı bir şekilde etkilediği görülmektedir (bootstrapkatsayısı=.34,%95GA = .18 ile .54). Yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemlerinden elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün kısmi aracı bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

## 4. Tartışma

Bu çalışmada ergenlerin sosyal dışlanma, sosyal medya bağımlılığı ve öz-kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre sosyal dışlanmanın arttığı durumlarda sosyal medya bağımlılığında da bir artış olduğu görülmüştür. Elde edilen sonucun literatürdeki çalışmalarla tutarlılık gösterdiği gözlenmektedir (Esen, 2010; Öztosun, 2018). Benzer şekilde Hawk, Eijnden, Lissa ve Bogt (2019) tarafından 307 ergenle yapılan boylamsal çalışmada ergenlerin sosyal dışlanmadan kurtulmak için ve dikkat çekme adına sosyal medyada daha sık vakit geçirdiği ancak bunun sonucunda da yıkıcı davranışlar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucu da araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Williams (2007), sosyal dışlanmaya maruz kalan bireylerin dört temel ihtiyacı olan ait olma, öz-saygı, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarının tehdit edildiğini ileri sürmüştür. Bu nedenle bireyler bu temel ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçerler. Bireyler en temel ihtiyaçlarından olan ait olma ihtiyacını karşılamak adına Maner vd. nin (2007) yeniden bağ kurma hipotezine göre bu bireyler sosyal ilişkiler kurmak adına yeni arayışlara girmektedirler. Yeni sosyal ağlar kurma, yeni arkadaşlıklar edinme ve grupla işbirliği yapmaya daha yatkın hale gelen bu kişilerin genelde ilk tercihi kendi kontrollerinde tutabileceğini düşündükleri sosyal medyaya yönelim olabilmektedir.

Alanyazında sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle benzer olabilecek değişkenlerin ele alındığı araştırma sonuçları da incelenmiştir. Sosyal dışlanmaya maruz kalan bireylerin sıklıkla hissettiği duygular yalnızlık ve sosyal destek yoksunluğu duygusudur. Bu kapsamda yalnızlık ve sosyal destek yoksunluğu ile ilgili araştırma sonuçları da ele alınmıştır.

Yalnızlık hisseden bireylerin internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalara (Kraut vd., 2002; Bozoğlan vd., 2013; Engelberg ve Sjöberg; 2004) göre yalnızlık seviyesi ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yalnızlık hisseden bireylerin sosyal medya kullanım nedenlerini inceleyen araştırmalara (Ando ve Sakamoto, 2008; Ryan ve Xenos, 2011) göre bireylerin öncelikli olarak yalnızlık duygularını gidermeye yönelik olarak sosyal medyaya yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal dışlanmanın en fazla hissedildiği alanlar arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri ve öğretmen-öğrenci ilişkileridir. Bireyler bu ilişkilerinde yeterli desteği bulamadıklarında izole edilmiş gibi hissedebilmektedirler. Literatürde bu ilişkiler ile internet ve sosyal medya kullanımı üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, Pawlak (2002) ergenlerde algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yine Young ve Case (2004) yaptıkları



çalışmada akran ve aile ilişkilerinin problemleri internet kullanımı ile negatif yönlü bir ilişkide olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Wang vd. (2011) tarafından Çin’de yapılan çalışmada ise öğrencilerin akran, aile ve öğretmenleri ile sağlıklı ilişkilerin bulunmaması problemleri internet kullanımında önemli bir risk faktörü olduğunu bildirmişlerdir.

Sosyal dışlanmaya maruz kalan bireylerin sosyal medyaya ve sanal dünyaya yöneliminde, sosyal dışlanmaya neden olabilecek fiziksel özellikler, etnik köken, yüz yüze etkileşim kaygıları gibi durumları daha rahat kontrol altına alabileceğini düşünmesi veya farklı bir imaj yaratıp bu durumları gizleyerek kendi dünyasını kurmasına olanak sağlama inancının etkili olduğu söylenebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda yalnızlık duygusu yaşayan bazı bireylerin yüz yüze iletişimden ziyade sanal ortamda tanışmanın kendilerini daha rahat hissettirdiği sonucu gözlenmektedir (Bonetti, Campbell ve Gilmore, 2010).

Alanyazında sosyal medya kullanımının gençler üzerindeki etkisi tartışılmalı bir konu olarak gözlenmektedir. Bazı araştırma sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı gençlerde çağa uygun olan becerileri kazanmasının kimlik gelişimine katkı sağlayacağı (Wang, Chen ve Liang, 2011) ayrıca içe dönük gençlerin sosyal medya aracılığıyla arkadaşlık ilişkilerini geliştirme, farklı fikirler üretip katkıda bulunma gibi davranışlara katkı sağladığı (Sistek ve Chandler, 2012) belirtilmektedir. Ancak sosyal medyada arkadaşlarla bağlantı kurulabileceği gibi yabancı insanlarla da tanışma fırsatı çekiciliği arttıran bir etken olmaktadır. Böyle bir alanda gençlerin çok sayıda kişiye kendilerini göstermesi, duygu ve düşüncelerini ifade etmesi anlık duygu durumlarını olumlu yönde etkilemekte ve bu tür davranışların tekrar edilmesine neden olmaktadır. Bu alanda geçirilen sürenin artması, sosyal medyanın kullanılmadığı anlarda çökkün duygu durumunun yaşanması, sosyal medya kullanımından dolayı yaşamsal işlevsellikte azalma, yaşanan tüm olumsuz duyguların çözümünü sosyal medyada arama gibi davranışların sergilenmesi ise sosyal medya bağımlılığına yol açmaktadır (Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016).

Sosyal dışlanmanın bireylerin temel ihtiyaçlarından kontrol ihtiyacına yönelik tehdit unsuru olması ayrıca bağımlılık ve riskli davranış sergilemede öz-kontrolün öneminden hareketle araştırmanın ikinci aşamasında aracı değişken olarak öz-kontrolün rolü incelenmiştir. Baron ve Kenny (1986) tarafından aracılık etkisi koşullarının gereği olarak öz-kontrol her iki ana değişkenle ilişkisi incelenmiş ve analizler sonucunda iki ana değişkenle de negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır.

Öz kontrol, istenmeyen davranış ve dürtülerin sergilenmesi, yatkın olunan duygusal tepkileri düzenleme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007). Bu nedenle davranışların düzenlenmesinde gerekli bir beceri olarak görülmektedir (Timpano ve Schmidt, 2013). Yapılan araştırmalar ışığında öz kontrolün internet ve medya bağımlılıkları ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu sıkça gözlenmektedir (Kim, Hong, Lee ve Hyun, 2017; Akın, Arslan, Arslan, Uysal ve Sahranc 2015; Li, Dang, Zhang, Zhang ve Guo, 2014). Bu sonuçlar çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir.

Daha çok prefrontal korteks tarafından sağlanan kontrol mekanizmasının ergenlik döneminde yeterince gelişmemiş olması ve buna karşın duygusal tepkilerden sorumlu olan korteks altı bölgelerin daha önceden gelişimini tamamlamış olması her ne kadar ergenler için freni ve direksiyonu olmayan hızla giden araç nitelendirmesi yapılsa da tam olarak bunu söylemek doğru olmayacaktır. Yapılan araştırmalar sonucunda ergenlerin zaman zaman yetişkinler gibi dürtülerini kontrol edemediği sonucuna ulaşılırken aynı bireyin bazı anlarda ise kontrol mekanizmasını yeterince işletemediği görülmektedir. Buradaki en önemli faktör ise davranış sonucundaki ödül ile ilişkilidir (Casey ve Caudle, 2013). Kontrol mekanizmasının yeterince gelişmemiş olması bireyin riskli davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Bu nedenle öz kontrolün düşük olması medya bağımlılığını arttıracak gibi medya kullanımı sırasında riskli davranışları sergileme olasılığının artacağı da düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise sosyal dışlanma ile sosyal medya arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü incelenmiştir. Veriler ışığında sosyal dışlanma ve sosyal medya ilişkisinde eklenen öz kontrol değişkeninin ana değişkenler arasındaki yordama gücünü düşürdüğü görülmüştür. Bu kapsamda öz-kontrolün sosyal dışlanma ve sosyal medya ilişkisinde aracı rolü olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu üç değişkenin kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Selçuk (2019) çalışmasında boş zaman can sıkıntısı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öz-kontrolün iki ana değişken arasında aracı rolü olduğunu gözlemiştir. Yine Kore’de yapılan bir çalışmada özgüven ve internet bağımlılığı ilişkisinde öz kontrolün moderatör rolü üstlendiği saptanmıştır (Park, Kang ve Kim, 2014). Bu çalışmaların sonucu araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde görülen sosyal dışlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında öğrencilerin davranışlarını kontrol edebilme ve değiştirebilme yetisi olarak kavramsallaştırılan öz kontrol düzeyi kısmi aracı bir değişken olarak rol oynamaktadır. Bir diğer ifadeyle üniversite öğrencilerindeki öz kontrolün sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli bir role sahip olduğu ve sosyal dışlanma düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı konusunda önemli bir risk faktörü taşıdığı söylenebilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sosyal dışlanma düzeylerinin yüksek olması sosyal medya bağımlılığını arttırdığını ve buna bağlı olarak öz kontrol düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip olacağı söylenebilir. Bu bulgulardan hareketle sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında sosyal dışlanmanın önemli bir nedensel değişken olduğu

ancak öz kontrolün önemli bir koruyucu işlev gösterdiği ve sosyal dışlanmanın öz kontrolü zayıflatarak sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına zemin hazırlayan bir etmen olduğu söylenebilir.

Her geçen gün artan sosyal medya kullanımının ve bu bağlı olarak ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık durumlarının bir tehdit olduğu gerçeğinden hareketle bu durumun önüne geçmek amacıyla bu durumu etkileyen unsurlarla ilgili çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmamızda ana bağımsız değişken olan sosyal dışlanma konusunda yapılacak çalışmalar büyük çaplı ve zaman gerektirecek çalışmalar olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle aracı değişken olan ve koruyucu faktör niteliği gösterebilecek bir değişken olan öz kontrolün geliştirilmesi ile ilgili yapılacak çalışmaların hem zaman hem de bireysel olarak daha hızlı sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle hem okul sistemi içerisinde hem de bireysel psikolojik danışma çalışmalarını kapsamında bireylerin öz kontrolünü geliştirebileceği etkinliklerin düzenlenmesi olumsuz sonuçların önüne geçmede bir önleyici faktör olacağı düşünülmektedir.

Son olarak araştırma sürecinde elde edilen bulguların yorumlanmasında araştırma sürecindeki sınırlılıklar da değerlendirilmelidir. Araştırmanın ilk sınırlılığı çalışma grubunun yükseköğretim düzeyindeki öğrencilerden oluşmasıdır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar yalnızca bu grup üzerine genellenebileceği için diğer yaş ve öğretim kademelerinde de benzer araştırmaların yürütülmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. İkinci sınırlılık olarak ise araştırmanın kesitsel bir araştırma sürecini içermesi olarak gösterilebilir. Bu sınırlılığın giderilmesi için boylamsal çalışmaların ve yeni değişkenlerin eklenerek araştırma desenlerinin planlanmasının bilimsel birikim oluşmasına ve bu yönde bir farkındalığın oluşmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

## 5. Etik Beyanı

Bu araştırma sürecinde Araştırma ve Yayın Etiğine uyulmuş olup Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulunun 02/03/2020 tarihli 56785782-050.02.04-E.2000079971 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

## 6. Çıkar ve Katkı Beyanı

Yazarlar araştırma sürecine eşit katkı sunmuştur.

## Kaynakça

- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., ve Sahraç, Ü. (2015). Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3). doi:10.15345/iojes.2015.03.016.
- Anderson, J. C. ve Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411.
- Ando, R., ve 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. doi:10.1016/j.chb.2007.03.003.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
- Baron R.M., ve 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), 1173-1182. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173.
- Baumeister, R. F., ve Tice, D. M. (1990). Point-counterpoints: Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., ve Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589. doi:10.1037/0022-3514.88.4.589.
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., ve Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817. doi:10.1037//0022-3514.83.4.817.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. doi:10.1111/2Fj.1467-8721.2007.00534.x.
- Best, P., Manktelow, R., ve Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. doi:10.1016/j.chilyouth.2014.03.001.

- Boehm, C. (1986). Capital punishment in tribal Montenegro: Implications for law, biology, and theory of social control. *Ethology and Sociobiology*, 7, 305-320. doi:10.1016/0162-3095(86)90056-7.
- Bonetti, L., Campbell, M. A., ve 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. doi:10.1089/cyber.2009.0215.
- Bozoglan, B., Demirer, V., ve 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. doi:10.1111/sjop.12049.
- Casey, B. J., ve Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82-87. doi:10.1177%2F0963721413480170.
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2013). *Research methods in education*. London: Routledge.
- Coie, J.D., Terry, R., Zakriski, A., ve Lochman, J. (1995). Early adolescent social influences on delinquent behavior. In J. McCord (Ed.), *Coercion and punishment in long-term perspectives* (pp. 229-244). New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01.
- DeWall, C. N., Gilman, R., Sharif, V., Carboni, I., ve Rice, K. G. (2012). Left out, sluggardly, and blue: Low self-control mediates the relationship between ostracism and depression. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 832-837. doi:10.1016/j.paid.2012.05.025.
- Digital 2019 in Turkey. (2019, 19 Ekim). Erişim adresi <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>.
- Eisenberger, N. I., ve Lieberman, M. D. (2005). Why it hurts to be left out: The neurocognitive overlap between physical and social pain. *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying*, 109, 130.
- Enders, C. K. (2010). *Applied missing data analysis*. New York: Guilford press.
- Engelberg, E., ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 41-47. doi:10.1089/109493104322820101.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir (Tez No. 265503).
- Finkenauer, C., Engels, R. C., ve Baumeister, R. F. (2005). Parenting and adolescent externalizing and internalizing problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29 (1), 58-69. doi:10.1080/01650250444000333.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10 ed.) Boston: Pearson.
- Gottfredson, M. R., ve Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418. doi:10.3109/16066350009005587.
- Hawk, S. T., van den Eijnden, R. J., van Lissa, C. J., ve ter Bogt, T. F. (2019). Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Computers in Human Behavior*, 92, 65-75. doi:10.1016/j.chb.2018.10.032.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hoyle, R. H. (Ed.). (2012). *Handbook of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118.
- Iannone, N. E., McCarty, M. K., Kelly, J. R., ve Williams, K. D. (2014). Friends with each other but strangers to you: Source relationship softens ostracism's blow. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 18(4), 349. doi:10.1037/gdn0000018.
- İlgaz, M. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Lise ve üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, 3(3), 238-257. doi:10.30685/tujom.v3i3.63.
- Inoue, Y., Funk, D. C. ve McDonald, H. (2017). Predicting behavioral loyalty through corporate social responsibility: The mediating role of involvement and commitment. *Journal of Business Research*, 75, 46-56. doi:10.1016/j.jbusres.2017.02.005.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., ve Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236. doi:10.1556/2006.6.2017.017
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., ve Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74. doi:10.1111/1540-4560.00248.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., ve Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7. doi:10.1016/j.chb.2014.09.001.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., ve Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149. doi:10.1037/1082-989X.1.2.130.
- MacDonald, G., ve Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202. doi:10.1037/0033-2909.131.2.202.
- Machmutow, K., Perren, S., Sticca, F., ve Alsaker, F. D. (2012). Peer victimisation and depressive symptoms: can specific coping strategies buffer the negative impact of cybervictimisation?. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3-4), 403-420. doi:10.1080/13632752.2012.704310.
- Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F., ve Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "porcupine problem.". *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 42. doi:10.1037/0022-3514.92.1.42.
- McMillan, J. H., ve Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-Based inquiry*, My Education Lab Series. Pearson.
- Mertler, C.A. ve Vannatta, R.A. (2005) *Advanced and Multivariate Statistical Methods: Practical Application and Interpretation*. 3rd Edition, Pyrczak, Los Angeles.
- Nebioglu, M., Konuk, N., Akbaba, S., ve Eroglu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. doi:10.5455/bcp.20120911042732.
- Öztosun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pandey, D. ve Shrivastava, P. (2017). Mediation effect of social support on the association between hardiness and immune response. *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 52-55. doi:10.1016/j.ajp.2017.01.022.
- Park, S., Kang, M., ve Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357. doi:10.1016/j.chb.2014.06.005.
- Pawlak, C. (2002). *Correlates of internet use and addiction in adolescents* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses Global. (3052530). Retrieved from: <http://search.proquest.com.tcsedsystem.idm.oclc.org/>.
- Platt, B., Kadosh, K. C., ve Lau, J. Y. (2013). The role of peer rejection in adolescent depression. *Depression and Anxiety*, 30(9), 809-821. doi:10.1002/da.22120.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. doi:10.3758/BRM.40.3.879.
- Ryan, T., ve 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. doi:10.1016/j.chb.2011.02.004.
- Santrock, J.W. (2014). Akranlar, romantik ilişkiler ve yaşam tarzları. . D.M. Siyez (Çev. Ed.) *Ergenlik* içinde. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. doi:10.1016/j.paid.2016.06.057.
- Selçuk, O. C (2019). *İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: Öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.
- Sertelin Mercan, Ç. (2016). Ostracism experience scale for adolescents: Turkish validity and reliability. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education*, 13(2), 175-186.
- Sistek-Chandler, C. (2012). Connecting the digital dots with social media and Web 2.0 technologies, *Journal of Research in Innovative Teaching*, 5(1)78-87.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326. doi:10.1089/1094931041291295.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. bs.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi:10.1111/j.00223506.2004.00263.x.
- Tarant, M. (2002). Adolescent peer groups and social identity. *Social Development*, 11(1), 110-123. doi:10.1111/1467-9507.00189.
- Timpano, K. R., ve Schmidt, N. B. (2013). The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 13. doi:10.1037/a0029760.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A., ve Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 52-70. doi:10.5824/1309-1581.2015.4.004.x.
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., ve Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. doi:10.1016/j.chb.2016.03.038.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X. ve Hong, L. (2011) Problematic internet use in high school students in guangdong province, *Plos One*, 6, (5): e19660. doi:10.1371/journal.pone.0019660.
- Wang, Q., Chen, W. ve Liang, Y. (2011). *The effects of social media on college students*. The Alan Shawn Feinstein Graduate School. Providence: Johnson & Wales University.
- Wesselmann, E. D., Nairne, J. S., ve Williams, K. D. (2012). An evolutionary social psychological approach to studying the effects of ostracism. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 6(3), 309. doi:10.1037/h0099249.
- Williams, K. D. (1997). Social ostracism. In *Aversive interpersonal behaviors* (pp. 133-170). Springer, Boston, MA.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism: The kiss of social death. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 236-247. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00004.x.
- Williams, K. D., ve Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71-75. doi:10.1177/0963721411402480.
- Williams, K. D., ve Zadro, L. (2001). Ostracism: On being ignored, excluded, and rejected. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (pp. 21-53). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Young, K. S. ve Case, C. J. (2004). Internet abuse in the workplace: New trends in risk management. *Cyberpsychology and Behavior*. 7(1), 105-111. doi:10.1089/109493104322820174.
- Zhong, C. B., ve Leonardelli, G. J. (2008). Cold and lonely: Does social exclusion literally feel cold?. *Psychological Science*, 19(9), 838-842. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02165.x.