

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YALNIZLIKLARININ
SOSYAL MEDYA VE SPOR BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Serdar AY

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

DANIŞMAN

Doç. Dr Yonca Süreyya SEZER

TUNCELİ – 2024

**T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YALNIZLIKLARININ
SOSYAL MEDYA VE SPOR BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

**SERDAR AY
(210190017)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

DANIŞMAN

Doç. Dr. Yonca Süreyya SEZER

TUNCELİ – 2024

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN YALNIZLIKLARININ
SOSYAL MEDYA VE SPOR BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Serdar AY
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu Yüksek Lisans Tezi 12/01/2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

İmza

Doç. Dr.Süreyya Yonca SEZER
(Munzur Üniversitesi)

BAŞKAN

İmza

Doç. Dr. Çetin TAN
(Fırat Üniversitesi)

ÜYE

İmza

Doç.Dr. M. Bahadır SANDIKÇI
(Munzur Üniversitesi)

ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Murat KORUNUR

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tez çalışmasının bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza
Serdar AY

Danışman
Doç. Dr. Yonca Süreyya SEZER

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca görüş ve bilgilerini paylaşan, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Yonca Süreyya SEZER hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin özellikle anket verilerinin toplanması esnasında ve diğer aşamalarında her zaman yardımcı olmaya çalışan arkadaşlarıma, teşekkür ederim. Hayatın her anında olduğu gibi tez sürecimin de başından sonuna kadar manevi destekleriyle her zaman yanımda olan eşim ve tüm aileme en içten teşekkürlerimi sunarım.

Serdar AY
TUNCELİ-2024



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VII
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Yalnızlık Kavramı	3
2.1.1. Yalnızlığın türleri	7
2.1.1.1. Yalnızlığın sınıflandırılması	7
2.1.2. Yalnızlığın boyutları.....	10
2.1.3. Yalnızlığın nedenleri	11
2.1.4. Yalnızlık belirtileri	12
2.1.5. Yalnızlığın sonuçları.....	12
2.1.6. Yalnızlık üzerine teorik açıklamalar.....	13
2.1.7. Yalnızlık ve psikolojik sağlık	13
2.2. Bağımlılık.....	14
2.2.1. İnternet bağımlılığı	16
2.2.1.1. İnternet bağımlılığının belirtileri	17
2.2.2. Sosyal medya bağımlılığı	21
2.2.2.1. Sosyal medya bağımlılığının olumsuz sonuçları	23
2.2.2.2. Sosyal medya bağımlılığının tedavisi.....	23
2.2.2.3. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin kuramsal yaklaşımlar	24
2.3. Egzersiz Bağımlılığı	25
2.3.1. Egzersiz bağımlılığı tanı kriterleri	27
2.3.2. Egzersiz bağımlılığının nedenleri	28
2.3.3. Egzersiz bağımlılığının bazı değişkenlerle ilişkisi	29
2.3.4. Egzersiz bağımlılığının tedavi yöntemleri.....	30
2.3.5. Kas görünüm memnuniyeti	31
2.6. Alan Yazınları.....	32
3. YÖNTEM	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Gönüllü katılımcı formu	37
3.3.2. UCLA yalnızlık ölçeği	37
3.3.3. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu (SMBÖ).....	38
3.3.4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ).....	38
3.4. İstatistiksel Analiz	38
4. BULGULAR	40
4.1. Katılımcıların Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular	41
4.2. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular	45
4.3. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular	51
4.4. Katılımcıların Yalnızlık ve Sosyal Medya Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular	58
4.5. Katılımcıların Yalnızlık ve Egzersiz Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular	58

4.6. Katılımcıların Sosyal medya Bağımlılığı ile Egzersiz Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular.....	59
5. TARTIŞMA.....	60
5.1 Katılımcıların UCLA Yalnız Düzeyi Bulguları.....	60
5.2. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Bulguları	61
5.3. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi Bulguları	65
5.4. Yalnızlık ve Sosyal Medya ve Egzersiz bağımlılığı ilişkine ilişkin bulgular.....	69
6. SONUÇ Ve ÖNERİLER	73
KAYNAKLAR.....	75
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ	94



KISALTMALAR LİSTESİ

ark.	: Arkadaşları
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı ölçeği
s.	: Sayfa
SMBÖ	: Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği
UCLA	: University of California Los Angeles Loneliness Scale
Vd.	: Ve diğerleri



ÖZET

Bu çalışmada amaç; Beden eğitimi öğretmenlerinin yalnızlarını sosyal medya ve spor bağımlılığın etkisini incelemek. Sosyal bir varlık olan insanlar, başka insanlarla duygu ve düşüncelerini paylaşmak ve onlarla iletişim kurma ihtiyacı duyarlar. Tüm insanların iletişim becerileri benzer düzeyde olmayışı iletişim kurmaktaki en önemli engellerden biridir. Bu iletişimi kullanmakta zorlanan bireyler toplumda dışlanabilirler ve yalnızlığa itilirler. Bu sorun statü ve meslekten bağımsız bir olgudur. Pek çok meslek grubunda görülebilecek bir sorun olarak önümüze çıkmaktadır. Bireyin yalnızlaşması, kendini ifade edecek yeni iletişim kanallarına yönelir. Günümüzde bu iletişim kanallarından en popülerleri internet ve sosyal medya platformlarıdır. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak yalnızlık, sosyal medya kullanımını artırırken, sosyal medya kullanımı, bağımlılığa, sosyal yalnızlığı ve sosyal bir izolasyon dönüşmektedir. Bu kısır döngü içindeki spor ve egzersiz yapma durumlarının yalnızlığı azaltıcı etkisi olacağı düşüncesi çalışmanın önemi göstermektedir.

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Araştırmanın evreni, 2021-2022 yılı Bahar Döneminde Elazığ ilinde milli eğitim müdürlüğüne bağlı okullarda öğretmen olarak görev yapan 201 öğretmene ulaşılarak araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmanın verilerini toplama sürecinde, “Gönüllü Katılımcı Formu” ile birlikte “Yalnızlık ölçeği” (UCLA yalnızlık envanteri) “Sosyal Medya Bağımlılığı” (SMBÖ) ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” (EBÖ) kullanılacaktır.

Verilerin Analizi Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen verilerin analizi, SPSS 24 programı kullanılarak yapılacaktır.

Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olduğunu belirlenmiştir. Kadınların SMB daha yüksek bulunmuştur. 30-39 yaş grubu, aile evi ve tek başına yaşayan öğretmenlerin, evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlerin Sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanım sıklığı ile SMB arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki vardır. Egzersiz yapma sıklığı artıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

Öğretmenlerin Egzersiz bağımlılığı riski grup düzeyde olduğunu belirlenmiştir. Erkeklerin EBÖ daha yüksek bulunmuştur. 22-29 ve 30-39 yaş grubu, ilişkisi orta ve yüksek gelir düzeyi olan, öğretmenlerin Egzersiz bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanım sıklığı ile EBÖ arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır. Egzersiz yapma sıklığı artıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

Yalnızlıkla baş etmede bir diğer faktör ise spor ve egzersizdir. Egzersiz yapma sıklığı artıkça egzersiz bağımlılığına neden olmaktadır. Egzersiz bağımlılığının en önemli nedeni vücudunu beğenmeme ve pek çok nedenden dolayı toplumdan dışlandığı hissidir. Mevcut araştırmaların sonuçlarında, egzersiz bağımlılığı yaş, egzersiz süresi, egzersize başlama nedenleri ve fiziki görünümünden memnuniyet gibi pek çok faktör belirlenmiştir. Yapılan çalışma sonuçlarına göre yalnızlık düzeyi, internet bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, sosyal medya, Spor ve egzersiz

ABSTRACT

Investigation of the Effects of Physical Education Teachers' Loneliness on Social Media and Sports Addiction

The aim of this study; To examine the effects of physical education teachers' loneliness on social media and sports addiction. People, who are social beings, need to share their feelings and thoughts with other people and to communicate with them. The fact that not all people have the same level of communication skills is one of the most important barriers to communication. Individuals who have difficulty in using this communication may be excluded in the society and pushed into loneliness. This problem is a phenomenon independent of status and profession. It is a problem that can be seen in many occupational groups. The isolation of the individual leads to new communication channels to express himself. Today, the most popular of these communication channels are the internet and social media platforms. When the studies in this field are examined, while loneliness increases the use of social media in general, the use of social media turns into addiction, social loneliness and social isolation. The idea that sports and exercise situations in this vicious circle will have a reducing effect on loneliness shows the importance of the study.

In this study, relational survey model, one of the general survey models, is used from quantitative research methods. The universe of the research was included in the research by reaching 201 teachers working as teachers in schools affiliated to the directorate of national education in the province of Elazığ in the Spring Term of 2021-2022. In the process of collecting the data of this study, the "Volunteer Participant Form" together with the "Loneliness scale" (UCLA loneliness inventory), "Social Media Addiction" (SMDS) and "Exercise Addiction Scale" (EBÖ) will be used.

Analysis of Data The analysis of the data obtained with the measurement tools used in this research will be made using the SPSS 24 program.

It has been determined that teachers' social media addiction is at a moderate level. Women's SMB was found to be higher. It has been determined that teachers in the 30-39 age group, family home and living alone, married and unrelated teachers have higher Social media addiction. There is a strong positive relationship between the frequency of social media use and SMB. Social media addiction decreases as the frequency of exercise increases.

It has been determined that the risk of exercise addiction of teachers is at the group level. Men's EBI was found to be higher. It has been determined that the exercise addiction of teachers in the 22-29 and 30-39 age group, with a relationship with a middle and high income level, is higher. There is a weak negative relationship between the frequency of social media use and EBÖ. Social media addiction decreases as the frequency of exercise increases.

Another factor in coping with loneliness is sports and exercise. As the frequency of exercise increases, it causes exercise addiction. The most important reason for exercise addiction is dislike of body and feeling of being excluded from society for many reasons. In the results of current studies, many factors such as age, duration of exercise, reasons for starting exercise and satisfaction with physical appearance have been determined. According to the results of the study, a positive relationship emerged between the level of loneliness, internet addiction and exercise addiction.

Keywords: Loneliness, social media, Sports and exercise

1. GİRİŞ

Yalnızlığın birçok boyutu olduğu gibi bireylerin kendilerini yalnız hissetmesinin de birçok sebebi olabilmektedir. Alan yazın incelediğinde araştırmacıların yalnızlığın nedenleri ile ilgili farklı görüşlere sahip olduğu görülmektedir. Aşağıda yalnızlık kavramını daha iyi anlayabilmek için farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulan yalnızlığın nedenleri hakkında bilgi verilecektir.

Sosyal bir tür olarak insanlar, hayatta kalmak ve gelişmek için güvenli, emniyetli bir sosyal çevreye güvenirler. Sosyal izolasyon veya yalnızlık algıları, tehdide karşı uyanıklığı artırır ve yeniden bağlantı kurma arzusunu artırırken kırılganlık duygularını artırır. (Hawkley ve Cacioppo, 2010)

Bilişsel süreçler, insanların içinde bulundukları durumu değerlendirme şeklini belirler. Perlman ve Peplau (1981), yalnızlık tanımlarını geliştirirken, insanların dahil olduğu durum üzerinde algılanan kişisel kontrolün atıfsal yönleriyle birlikte bunu başlangıç noktası olarak aldılar. 'Yalnızlık, bir kişinin sosyal ilişkiler ağı, niceliksel veya niteliksel olarak önemli bir şekilde yetersiz olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan deneyimdir.' Bu tanım, yalnızlığı, öncelikle deneyimlenen yoğunluğuna göre değişen tek boyutlu bir kavram olarak ele alır. ABD'deki diğer araştırmacılar da benzer tanımlar geliştirdiler (Margulis, 1984:136). Bilişsel yaklaşım içinde de, ancak bir kişinin kişisel yaşamında ve içinde bulunduğu toplumda geçerli olan değerleri, normları ve standartları açıkça dikkate alan bir tanım, de Jong Gierveld tarafından geliştirilmiştir (Gierveld, 1987:119).

Yalnızlığın bu tanımı, yalnızlığı çok boyutlu bir fenomen olarak kavramsallaştırır. Üç boyut ayırt edilir Gierveld, 1987:120). birinci, yakın bir bağın yokluğu, boşluk veya terk edilmişlik duygularıyla ilişkili duygularla ilgilidir. Bu sözde 'yoksunluk' bileşeni, kavramın özüdür. İkinci bileşen, zaman perspektifiyle ilgilidir (insanlar yalnızlık durumlarını umutsuz mu yoksa değişken ve tedavi edilebilir olarak mı yorumlarlar; içinde bulundukları durum için başkalarını mı yoksa kendilerini mi suçlarlar?). Üçüncü bileşen, keder, üzüntü ve utanç, suçluluk, hüsrân ve çaresizlik duyguları gibi farklı türde duygusal yönleri içerir (Shute ve Howitt, 1990:171). Yalnızlık olgusuyla bağlantılı olumsuz (duygusal) çağrışım - sosyal damgalama - nedeniyle, yetersizlikleri olan insanlar ilişkileri her zaman yalnız olduklarını kabul etmez (Borys ve Perlman, 1985: Rotenberg ve Kmill, 1992:328). Sonuç olarak, yalnızlığı araştırmak için 'yalnızlık' teriminden bahseden doğrudan soruların kullanılması eksik raporlamaya yol açacaktır. Hem Russell, Peplau ve arkb (1987) hem de Jong Gierveld

ve ark. (Gierveld, 1987:120) kendi kavramsal fikirleriyle doğrudan ilişkili olan ve yalnızlık kelimesini kullanmadan ampirik araştırmalarda yaygın olarak kullanılan yalnızlık ölçüm araçları oluşturdular. Hem (Hartshorne, 1993:184) UCLA ölçeği, hem de de Jong Gierveld ölçeği (Tilburg ve Leeuw, 1991) kapsamlı bir şekilde test edildi, doğrulandı ve değerlendirildi.

Yalnızlık yaygın bir deneyimdir; 18 yaşının altındakilerin %80'i ve 65 yaşının üzerindeki yetişkinlerin %40'ı bazen veya sıklıkla yalnızlık yaşadıklarını bildirmektedir (Berguno, 2004:485; Pinquart ve Sorensen, 2001; 246; Weeks, 1994; 345), yalnızlık düzeyleri orta yetişkinlik yıllarında kademeli olarak azalmakta ve daha sonra (<70 yaş) giderek artmaktadır (Pinquart ve Sorensen, 2001). Yalnızlık, nesnel sosyal izolasyonla değil, algılanan sosyal izolasyonla eş anlamlıdır. İnsanlar nispeten yalnız hayatlar yaşayabilir ve kendilerini yalnız hissetmeyebilirler veya tersine, görünüşte zengin bir sosyal hayat yaşayabilir ve buna rağmen kendilerini yalnız hissedebilirler. Yalnızlık, kişinin sosyal ihtiyaçlarının, sosyal ilişkilerinin niceliği veya özellikle niteliği tarafından karşılanmadığı algısına eşlik eden rahatsız edici bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Pinquart ve Sorensen, 2001; Peplau ve Perlman, 1982).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık kavramını, tanımlayabilmek için günümüze kadar birçok tanım yapılmıştır. Ancak bu kavramı tanımlayabilecek, kabul edilen tek bir tanım henüz bulunmamaktadır (Bakioğlu ve Korumaz, 2014). Bu durumun nedeni, yalnızlık kavramının her birey için farklılık göstermesidir. Yalnızlık kavramı, bazı bireyler için “varoluşsal” bir durum; bazı bireyler için “nesnel” bir durum; bir diğer kişiler için ise “öznel” bir durum olarak değerlendirilmektedir (Ergüt, 2020:8). Aşağıda, literatürde yer alan yalnızlık kavramı ile ilgili yapılan tanımlamalara yer verilmiştir. Weiss (1973), yalnızlığı ilişkiler boyutunda değerlendirmiş ve bireyin sosyal çevresinde ilişki kurabileceği bir kimsenin olmaması veya çevresinde yeterli sayıda kişi olmasına rağmen güvenli bir ilişki kurabilecek bir kişi bulamaması sonucunda vermiş olduğu tepki olarak tanımlamıştır.

Araştırmalar, yalnızlığın farklı tanımlarını sağlamıştır. Bazıları, yalnızlığın çok yönlü doğasına odaklandı - belirli davranışlar, duygular (sevilmeme veya istenmeme hissi) ve olumsuz ve kendini küçük düşürücü doğa düşünceleri arasındaki etkileşime değindi. Diğer araştırmalar bilişsel yönle odaklanırken (örneğin, sahip olmayı dilediğimiz ilişkiler ile sahip olduğumuzu algıladıklarımız arasındaki tutarsızlık). Bu tür tanımlamalarda yalnızlık aynı zamanda öznel bir deneyim olarak da ele alınmaktadır. Bununla birlikte, bu öznel yön genellikle, yalnızlığı anlamak için gerekli olan deneyimsel özellikleri gizleyen 'özel' bir şey olarak tanımlanır (Motta, 2018:1).

Mevcut tüm tanımlardan geçen ortak bir konu, sosyal sıkıntıya odaklanma eğilimidir. Bu, sosyal ilişkilerin psikolojik iyi oluşta temel bir rol oynadığının farkına varılmasıyla ortaya çıkmıştır. Ruh sağlığı araştırmacılarının yalnızlık ve sosyal destek üzerine çalışmaları entegre etmelerine yol açar. Bununla birlikte, yalnızlığın sosyal olarak bozulması, deneyimin yalnızca bir yönüdür. Depresyon ve sosyal kaygı gibi birçok işlev bozukluğunda sosyallik ya da başkalarıyla birlikte olma durumu etkilenir. Bu nedenle, yalnızlığı tanımlarken sosyal ilişkilere aşırı odaklanmak, deneyimin özelliklerini araştırmamıza ve yalnızlığı sosyal olarak yıkıcı olan diğer deneyimlerden ayırmamıza izin vermez (Motta, 2018:1).

Yalnızlık üzerine araştırma yapmak için tek dayanak sosyal bozulma değildir: deneyimin başlangıcında başka daha temel yönler olabilir. Yoklukları ve yalnızlık

deneyimlerinin diğer yönlerini anlamak, muhtemelen önemli özellikler gibi görünmektedir. Çok çeşitli yaşam olaylarını ve öznel yapıdaki bozuklukları ele alan yalnızlık tanımlarına ihtiyacımız var. Burada gündeme getirilen konuları keşfetmenin, terminolojimiz ve yalnızlık türleri üzerine gelecekteki araştırmalarımız için çıkarımları olacaktır. Ve bunlar da yeni tedavilerin ve müdahalelerin tasarlanmasına izin verecekti (Motta, 2018:1).

Benzer bir şekilde Gierueld, ve ark. (2006, s. 486), yalnızlık kavramını ilişki boyutunda değerlendirmiş ve yalnızlığı “ilişki standartları ve ilişkilerin var olan nicelik ve nitelikleri arasındaki eşleştirmelerin, bilişsel değerlendirmesinin bir getirisi” olarak tanımlamışlardır. Yalnızlık, bireyin objektif sosyal izolasyonu ile değil; kişinin algıladığı sosyal izolasyon ile eş anlamlıdır (Hawkey, Cacioppo, 2010). Dolayısıyla insanlar, çevresinde kimse olmasa bile kendisini yalnız hissetmeyebilir veya çevresinde ilişki kurabileceği kişiler olmasına rağmen kendisini yalnız hissedebilir. Bu sebepten yalnızlık kişilerin algılarına göre değişebilen bir kavramdır. Psikanalizin kurucusu olan Freud’a göre yalnızlık, kişi o anda fark etmese de çocukluk zamanında başlamaktadır (Paula, 2005). Freud, yalnızlık kavramını tanımlarken bunu yapısal model altında açıkladığı ve kişiliğin benlik boyutu olarak nitelediği ego kavramı ile ilişkilendirmiştir. Buna göre yalnızlık bireyin sahip olduğu egosunun “içerisine sıkışıp kalması” (Tuğral, 2020, s. 8) sonucunda ortaya çıkan bir durumdur.

Varoluşçu yaklaşıma göre yalnızlık, insan olmanın doğası gereği her insanın yaşamında daima var olan ve birey için olumlu bir yaşantıyı ifade eden bir kavramdır (Hasanoğlu, 2019). Ayrıca bu yaklaşıma göre, bireyin varoluşunun özünde yer alan ve sadece birey ile diğerleri arasında değil; aynı zamanda birey ile dünya arasındaki boşluğu da ifade eden bir varoluşsal yalnızlık vardır (Kula ve Erden, 2013). Dolayısıyla varoluşçu yaklaşıma göre yalnızlık, insan yaşamında var olan bir gerçektir. Ancak her bireyin dönem dönem yalnızlığı yaşaması ile birlikte bazı bireyler, yalnızlığı yaşamının daha uzun dönemlerinde hissederken; bazı bireyler ise daha iyi ve sağlam sosyal ilişkiler kurarak yaşamlarında yalnızlığı daha az hissetmektedirler (Tuğral, 2020).

Yaşar (2007, s. 38), yalnızlık kavramının sebeplerine ve “belirtilerine” göre farklı tanımlarının olduğunu belirtmiş ve yalnızlığın; derin yalnızlık, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve gizli yalnızlık olmak üzere dört farklı tanımından bahsetmiştir. Buna göre “derin yalnızlık”, depresyon ile birlikte ortaya çıkan bir yalnızlığı ifade ederken; “sosyal yalnızlık” kişinin kendini ait olduğu gruptan ve toplumdan soyutlamasını ifade eder. “Duygusal

yalnızlık” kişinin romantik bir ilişki içerisinde olmamasını ifade ederken; “gizli yalnızlık” ise kişinin yalnızlığını dışarıya yansıtmamasını ifade etmektedir (Yaşar, 2007, s. 38).

Yukarıda yer alan tanımlardan da anlaşılacağı üzere yalnızlığın temelinde ilişki ve bireyin ilişkiye yönelik olan algısı vardır. Dolayısıyla yalnızlık, kişinin diğer kişilerle ilişki içerisinde olmaması, sosyal ilişkilerden kendisini soyutlaması ve diğer insanlardan uzaklaşmasını ifade etmektedir (Kılıç, 2021). Ayrıca yalnızlık üzerine yapılan tanımlar incelendiğinde yalnızlığın, kişilerin algılayış durumuna göre değiştiği görülmektedir (Pür, 2020). Dolayısıyla her bireyin yaşamış olduğu yalnızlık durumunun kendisine özgü olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde Weis’in 1973 yılında yapmış olduğu araştırmadan önce, yalnızlık kavramı tek boyutlu olarak düşünülmüştür (Duy, 2003). Buna karşın Weis’in 1973 yılında yapmış olduğu çalışmada, yalnızlık kavramının tek boyutlu olarak değerlendirilmemesi ile birlikte yapılan araştırmalar sonucunda yalnızlığın birden fazla boyutu olabileceği düşünülmüştür (Duy, 2003). Aşağıda alan yazında yer alan, farklı araştırmacılar tarafından ifade edilen, yalnızlığın boyutları ile ilgili bilgi verilecektir.

Yalnızlığın Boyutları Weis (1973), yalnızlık kavramının duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki boyutunun olduğunu ifade etmiştir. Duygusal yalnızlık yas, boşanma ve ilişki içerisindeki taraflar arasında duygusal bağların olmamasından kaynaklanırken; sosyal yalnızlık bir sosyal ağa sahip olmama, işten ayrılma, arkadaşlar tarafından dışlanma vb. durumlardan kaynaklanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1998).

Dolayısıyla duygusal yalnızlık bireyin diğer kişilere yönelik duygusal yakınlığının olmamasını ifade ederken; sosyal yalnızlık ise bireyin sosyal bir grubun içerisinde olmamasını ifade eder. Seçim, Alper ve Algür (2014), yalnızlığın fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki türünün olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre, kişinin çevresinde bir insan olmaması yalnızlığın fiziksel türünü; çevresinde birçok kişi olmasına rağmen kendisini yalnız hissetmesi yalnızlığın psikolojik türünü ifade etmektedir (Seçim ve diğerleri, 2014).

Bu iki yalnızlık türü de zaman içerisinde birbirine dönüşebilmektedir. Uzun bir süre kendisini fiziksel olarak yalnız hisseden bir birey, zamanla çevresinde insanlar olsa bile kendisini yalnız hissedebilir ya da çevresinde birçok birey olmasına rağmen kendisini yalnız hisseden birey, zamanla çevresinde var olan kişiler kendisinden uzaklaşabilir ve çevresinde gerçekten kimse kalmayabilir (Özodaşık, 1989). (Duy, 2003, s. 20) yalnızlığı “geçici yalnızlık”, “durumsal yalnızlık” ve “kronik yalnızlık” olmak üzere yalnızlığın üç tür sınıflamasını yapmıştır. Buna göre geçici yalnızlık, bireyin kendisini o an, kısa süreli, yalnız hissetmesini ifade ederken; durumsal yalnızlık, kişinin yaşamış olduğu ilişkilerinde doyum

sağlarken herhangi bir değişiklik olması sonucunda doyum sağlayamamasını ifade eder. Kronik yalnızlık ise bireyin “sosyal ilişkilerinde uzun süre doyum sağlayamamasını” ifade eder (Serinkaya, 2021, s. 17).

Dolayısıyla Beck ve Young’ın (akt. Duy, 2003, s. 20) yapmış olduğu sınıflamada yalnızlığı, bireyin ilişkiler boyutunda algıladığı doyum ile değerlendirdiği görülmektedir. Jones (1987; akt. Duy, 2003, s. 19) bireyin şu anda ki zaman da veya yakın bir zaman içerisinde, diğer insanlar ile kurmuş olduğu yakın ilişkilerindeki bir eksikliğin olması sonucunda ortaya çıkan durumsal yalnızlık ve bireyin sosyal ilişkilerinde uzun süredir bir yoksunluk yaşaması sonucunda ortaya çıkan sürekli yalnızlık olmak üzere yalnızlığı iki boyutta sınıflamıştır. Ayrıca alan yazında duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım olmak üzere yalnızlığın iki türünden söz edilmektedir. Buna göre duygusal yalıtım, bireyin romantik ilişki kurabilecek bir kişi bulamamasını ifade ederken; sosyal yalıtım ise kişilerin bir gruba ait olamaması sonucunda hissettiği dışlanmışlık duygusudur (Erözkan, 2010).

Kayıkçı ve Özyıldırım (2019) Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin üçüncü basamağında yer alan ait olma ve sevgi ihtiyacının yeterince karşılanmamasının, bireyin kendisini yalnız hissetmesine neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Yalnızlığa neden olan diğer etmenler ise şu şekilde sıralanabilir: bireyin iletişime geçmek için gerekli sosyal becerilere sahip olmaması, kültürel olarak bireyci bir toplumda yaşama, insanlar ile rekabetçi bir etkileşim kurma, bir romantik ilişkinin sona ermesi ve kişinin yeni bir topluma girmesi (Peplau ve Perlman, 1984).

Görüldüğü gibi insanın kendisini yalnız hissetmesinin birçok nedeni olabilmektedir. Yalnızlık kavramını anlayabilmek için nedenlerinin neler olduğunu incelemek önemli olduğu gibi bireyin, kendisini yalnız hissetmesi sonucunda yalnızlığın beraberinde getirdiği durumların neler olduğu, yani yalnızlığın sonuçlarını da incelemek önemlidir. Yalnızlığın Sonuçları Yalnızlığın sonuçları değerlendirildiğinde, yalnızlığın insanlar üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Yalnızlığın olumsuz etkileri şu şekilde sıralanabilir: ilişkilere zarar vererek yakın çevrenin ortadan kalkmasına neden olma, kişinin enerjisini yeterli düzeyde kullanmasını engelleme, kontrol altına alınmadığı sürece insanların yaşamında merkezi bir noktaya gelerek aceleci kararlar almalarına neden olması ve kronik hale gelen yalnızlık, insanlarda stres ve uyku bozukluklarına neden olmaktadır (Sarıkaya, 2021).

2.1.1. Yalnızlığın türleri

Yalnızlık ile ilgili yapılan açıklamaların farklılaşması sonucunda yalnızlık türlerine olan bakış açılarında da farklılıklar olduğu görülmektedir (Kızılgöçer, 2011: 225). Yalnızlık türlerine ait var olan farklı bakış açıları ile ilgili yapılan açıklamalar aşağıda açıklanmaktadır. Yalnızlığın türleri ile ilgili olarak yapılan sınıflamalara bakıldığında en sık kullanılan sınıflamanın Young'a ait olduğu görülmektedir. Young, durumsal, kronik ve geçici yalnızlık olmak üzere 3 farklı yalnızlık türü olduğunu ifade etmektedir. Durumsal yalnızlık, bireyin çevresindeki bireylerle kurmuş olduğu etkileşimin seviyesinden memnun olması ancak bireyin hayatında meydana gelen bir değişiklik sonucunda memnuniyetinin sona ermesi olarak açıklanmaktadır. Kronik yalnızlık, uzun zaman boyunca bireyin çevresindeki bireylerle kurmuş olduğu etkileşimden memnuniyet duymaması; geçici yalnızlık ise belirli bir zamanda anlık olarak gelişen yalnızlık şeklinde ifade edilmektedir. Bu doğrultuda durumsal yalnızlığın uzun bir süre sürekli bir biçimde varlığını sürdürmesi, kronik yalnızlığa dönüşebilmektedir (Demir, 1990: 41). Erözkan (2004: 161) ise yalnızlığı duygusal ve sosyal olarak iki farklı grupta ele almaktadır. Duygusal yalnızlık, bireylerin yakın veya romantik bir ilişkiden yoksun olması, bireyin psikolojik olarak boşluk yaşaması; sosyal yalnızlık ise bireyin bir grup veya topluma dâhil olmaması kendini ait hissetmemesi olarak ifade edilmektedir.

2.1.1. Yalnızlığın sınıflandırılması

Yalnızlık terimi literatürde birden fazla şekilde bölümlendirilmiştir. Bu sınıflamalardan bazıları şu şekildedir: Weiss (1973) yalnızlık kavramını sosyal ve duygusal olarak iki şekilde incelemiştir.

Yalnızlığın çeşitli bileşenleri ayırt edilebilir d. Zimmerman (1785/1786), olumlu ve olumsuz yalnızlık türleri arasında ayrım yaptı. Olumlu yalnızlık türü, hayatın günlük zorluklarından gönüllü olarak (meditasyon ve Tanrı ile iletişim) geri çekilme gibi durumlarla ilişkilidir ve daha yüksek hedeflere yöneliktir. Günümüzde, olumlu yalnızlık (mahremiyet) türü daha çok ayrı bir kavramla anılıyor: Gizlilik isteğe bağlıdır; diğer insanlarla [geçici] temasın olmadığı özgürce seçilmiş bir durumla ilgilidir. Negatif yalnızlık türü, bu bölümde verilen tanımlarda formüle edildiği gibi, kişisel ilişkilerin ve önemli kişilerle temasların hoş olmayan veya kabul edilemez bir şekilde eksikliği ile ilgilidir. Bu, günümüzde teorilerde ve

araştırmalarda kullanılan yalnızlık kavramıdır. Dahası, günlük yalnızlık kavramına en iyi uyan yalnızlık türüdür.

Weiss (1973), yakın bir kişinin veya yakın bir duygusal bağın yokluğundan kaynaklanan duygusal yalnızlık ile daha geniş bir temas grubunun veya ilgi çekici bir sosyal ağın yokluğundan kaynaklanan sosyal yalnızlık (arkadaşlar, meslektaşlar ve mahalledeki insanlar) arasında ayırım yapmıştır. Duygusal yalnızlık, bir partner ilişkisi dul kalma veya boşanma yoluyla sona erdiğinde ortaya çıkar ve yoğun boşluk, terk edilmişlik duygularıyla karakterize edilir. Bu tür yalnızlık ancak yeni bir yakın ilişki başlatarak czlebilir. Aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek, bağlanılan kişinin kaybını telafi edemez (Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut, 1996).

Sosyal yalnızlık türü, ortak ilgi alanlarına sahip daha geniş bir arkadaş ağının olmamasıyla ilgilidir. Weiss'e (1973) göre, sosyal yalnızlık, yeni geldikleri bir bölgeye taşınan genc ev kadınları tarafından sıklıkla bildirilmektedir. Eşleri, ne kadar destekleyici ve samimi olursa olsun, bir arkadaş grubunun ve sosyalleşecek diğer kişilerin yokluğunun neden olduğu boşluğu dolduramaz.

Sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ayırım yeniden dikkat cekiyor. Son yıllarda araştırmacılar, yalnızlığın belirleyicilerini ve ifadelerini daha iyi anlamak için iki türü kullandılar. Hem Gierveld yalnızlık leği (Gierveld & Tilburg, 1999,) ve Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık leği (SELSA); [Tommaso ve Spinner, 1993; Ernst & Cacioppo, 1999) duygusal ve sosyal yalnızlık için geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olduklarını kanıtladılar.

• **Sosyal yalnızlık**, Hawkley ile arkadaşlarının da anlattığı gibi sosyal iletişim eksikliğinden ve özellikle gerginlik, ruhsal yorgunluk ve ruhsal cknt ile kendini gösteren yalnızlık türüdür. Kişilerarası bağların yetersizliği akabinde fert olarak ortak etkinlik ve ilgilerini blştğ kaynağı yitirir. Bunun neticesinde de toplumsal kimsesizlik yaşar.

Sosyal izolasyon, bir durumun nesnel özellikleriyle ilgilidir ve diğer insanlarla ilişkilerin olmaması anlamına gelir. Temel soru şudur: Ne ölçüde yalnızdır? Bir uçta sosyal izolasyondan diğer uçta sosyal katılıma uzanan bir süreklilik vardır. Cok az sayıda anlamlı bağı olan kişiler, tanım gereği sosyal olarak yalıtılmıştır. Yalnızlık, nesnel sosyal izolasyonla doğrudan bağlantılı değildir; ilişkilendirme daha karmaşık bir yapıya sahiptir (Gierveld, Tilburg ve Pearl 2006;2006).

• **Duygusal yalnızlığın** odak noktası bir kişi üzerine yoğunlaşmaktır. Kişinin kendi yakın hissettiği aile, eş, arkadaş gibi modellerin eksikliği sonucu yoksunluk ve endişe

duyguları kendini göstermektedir. Bu eksiklik güçlü iletişim ve sağlam bağlar kurulmasıyla yok edilebilir.

Sadler (1974) ise psikolojik, kişilerarası, kültürel, toplumsal ve evrensel yalnızlık biçiminde beş farklı şekilde kategorize etmiştir.

- **Psikolojik yalnızlık**, ferдин benliğinin değişik bölümlerinin birbirleri ile alaka kuramaması nedeniyle kendini gösteren yalnızlık çeşididir.
- **Kişilerarası yalnızlık**, ferдин kendini etraftan soyutlanmış olarak düşünmesidir.
- **Kültürel yalnızlık**, bireyin ciddi kültürel değişimleri veya kültür kaybı nedeni ile diğer kişilerden kendini çekmesidir.
- **Toplumsal yalnızlık**, bireyin kendini ait hissettiği zümreden, topluluktan veya etrafından soyutlanmasıdır.
- **Evrensel yalnızlık**, bireyin dini olarak kendini Tanrı'dan çekmesi ve bunun sonucunda da yabancılik hissetmesidir.
- Young (1982) ise yalnızlık kavramını geçici, kronik durumsal olarak üç başlıkta incelemiştir.
- **Geçici yalnızlık**, bu yalnızlık çeşidi uzun süre devam etmeyen, kendini şiddetli bir şekilde göstermeyen ve çoğu bireyin yaşadığı yalnızlık türüdür.
- **Kronik yalnızlık**, iki yıl ya da daha uzun süre devam eden yalnızlıktır.
- **Durumsal yalnızlık**, bireyin ilişkilerinde daha önce aldığı haz miktarını artık alamamasıdır. Bireyin ilişkilerinden eski doyumunu alamaması yaşadığı değişiklikler sonucu gerçekleşir. Durumsal yalnızlığa boşanma örneği verilebilir.

Brown (1984) yaşanan yalnızlık, yalnız olmak, tek başına olmak şeklinde üçe bölerek incelemiştir.

- **Yaşanan yalnızlık**, kişinin yaşadığı bir problem olarak incelenir. Burada kişiler etrafındakiler ile sağlam ilişkiler kurarlar ama kendilerini sağlam ilişkilerine rağmen yalnız ve dışlanmış hissederler.
- **Yalnız olmak**, kişilerin gerçekleştirmiş oldukları ilişkilerin ruhsal veya hissi olarak farklı olmasıdır.
- **Tek başına olma**, bireyin bilerek ve isteyerek yalnızlığı tercih etmesidir. Bu durum normal ve sağlıklıdır.

Peplau (1995) yalnızlık, tek başınalık, yapayalnızlık olarak üçe ayırmıştır.

- **Yalnızlık:** Kişinin inisiyatifinde olmayan bir biçimde yaşadığı iletişim eksikliği sonucunda endişe, stres, korku gibi sıkıntılı durumların baş göstermesidir. Kişi yaşadığı yalnızlığın sebebini çoğu zaman anlamaz (Öz, 2004).
- **Tek Başlılık:** Birey hayatın akışında kararlar alırken yalnızdır ve yanında kimse yoktur. Kişi yalnızlığı kendi seçebilir. Bazı durumlarda bireyler resim yaparken, şiir yazarken yalnız olmayı tercih edebilirler. Bireysel yapılacak içedönük çalışmalarda bireyler, kendi istekleri doğrultusunda yalnız kalabilirler (Ceyhan, 2005).
- **Yapayalnızlık:** Kişinin çevresindeki bireylerle vakit geçirme isteği varken etrafındaki insanlardan uzak durur. Bu vaziyet bireyin çevresindeki insanlarla beraber olmasına rağmen en yakınındaki kişilerle bile devam eder (Kurt ve Öncü 2008).

2.1.2. Yalnızlığın boyutları

Yalnızlık kavramı beş değişik boyutta incelenebilir (Ceyhan 2005, Kurt Öncü 2008, Zimmer 2005). Bunlar;

- **Yalnızlığın Fiziksel Boyutu:** Yalnızlık kavramının meydana gelmesinde öncelikli etkenlerin başında işitme engeli, konuşma engeli, fiziki hareketlerde yetersizlik gelmektedir. Kronik olarak sıkıntılı olan birey kendini sosyal çevreden soyutlayabilir.
- **Yalnızlığın Emosyonel Boyutu:** Birey kendinin yaşantısında önemli yer tutan birinin eksikliğinde hoş olmayan duygulara kapılabilir. Anma törenleri gibi günlerde kişi yalnızlığını daha fazla hissedebilir ve bu sürekli olarak yaşanır.
- **Yalnızlığın Entelektüel Boyutu:** Yaşanılan yalnızlığı birey anlamlandırmakta zorluk çekebilir. Birey yalnızlığı ifade edebildiği gibi çarpıtarak da nitelendirebilir. Bireylerde kapıldıkları yalnızlık hisleri etkisini kaybedince bireyler yaşadıkları bu hissi anımsamak istemezler ve kötü birer tecrübe olarak benimserler.
- **Yalnızlığın Sosyal Boyutu:** Düşük benlik saygısı, kişinin kendine duyduğu güvenin azalması gibi durumlar tetikler. Çağdaş topluluklarda primer etkileşiminin azalması ya da hiç olmamasıdır.

- **Yalnızlığın Spiritüel Boyutu:** Dini inanç ve dinin gerektirdiği uygulamaları artırarak kişi yalnızlığa karşı duyduğu endişeyi azaltabilir.

2.1.3. Yalnızlığın nedenleri

Kişide yalnızlık duygusu birçok sebepten dolayı ortaya çıkmaktadır. Michela ve ark. (1982) 180 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Bu çalışmada yalnızlığı 13 ana başlıkta incelemişlerdir. Bunlar;

- **Kötümserlik:** Bireyin kendisine kimseyi yakın hissetmemesi veya kendine inanç duymamasıdır.
- **Çaba Göstermeme:** Diğer bireyler ve yeni tanışacağı bireylerle iletişim kurmak için çaba göstermemesi.
- **Şanssızlık:** Birey birileri ile diyalog kurmak veya hayatına yeni insanlar almak için şansının olmadığını düşünür.
- **Kendini Yansıtmaktan Korkma:** Birey etrafındakiler ile diyalog haline girecekken kendi kimliğini şeffaf bir şekilde göstermekten kaçınır.
- **Antipatik Kişilik Yapısı:** Kişinin başka bireyler tarafından itici bir kişilik yapısına sahip olduğunun düşünülmesidir.
- **Utangaçlık:** Bireyin etrafındaki kişilere karşı utangaç bir tavır sergileyerek davranmasıdır.
- **Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Bireyin kendisini fiziksel olarak beğenmediği algısıdır.
- **Diğerlerinin İsteksizliği:** Kişinin çevresindeki bireylerle ilişki konusunda kayıtsız kalmasıdır.
- **Bilgisizlik:** Ferdin yeni ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri devam ettirmek konusunda malumatı olmamasıdır.
- **Diğer Gruplar/İlişkiler:** İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. İnsanlara bir gruba ait olmak çekici gelmiştir. Yalnız olarak varlığını sürdüren bireyler dikkatlerini çekmezler.
- **Diğerlerinin Korkuları:** İletişim kurulacak bireyin endişeleri baş gösterebilir.
- **Kişisel Olmayan Durumlar:** Dışsal faktörlerin bireylerin iletişim kurmasına engel olmasıdır.

- Fırsat Yoksunluğu: Bireylerin sosyal olarak bağlantı kurmaları için yeterli fırsat bulamamaları durumudur (Michela ve ark 1982).

2.1.4. Yalnızlık belirtileri

Her şahısta farklı semptomlar görülebilir. Bunlar şu şekilde açıklanabilir:

- Uykuda düzensizlikler; farklı saatlerde uyumak, az veya çok fazla uyuya kalmak.
- Beslenme düzeninde değişiklikler; sürekli yemek yiyerek kilo almak ya da kalori alımını azaltarak zayıflamak.
- Somatik ağrılar; vücudun farklı bölümlerinde dirençsizliklere rastlanabilir.
- Önemsizlik algısı; birey kendini önemli görmez ve çevresinin de kendisini önemsiz bir kişi olarak gördüğü algısına sahiptir.
- İlaç ve uyarıcı maddeler gibi zararlı alışkanlıkları edinmek.
- Kişinin yalnız başına katıldığı etkinliklerde artış olduğu görülür.
- Ümitsizlik.
- Kişinin yaşamına son verme isteği.
- Her şeyden kendini soyutlamak, gayesiz ve hedefsiz bir şekilde davranmaktır (Ceyhan 2005, Kurt Öncü 2008, Öz 2004, Zimmer 2005).

2.1.5. Yalnızlığın sonuçları

Yalnızlık, bireylerde kendilerini değersiz hissetmelerini, beceriksiz hissetmelerini sağlayan bir duygu olabilir. Yalnızlık evresi ne kadar uzun sürerse bireylerde fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak sorunlar baş gösterebilir. Öz (2004) ise yalnızlık kavramını hastaneye yatma sonucunda ortaya çıkan bir problem olarak incelemiştir. Hastane ortamında birey sosyal çevrelerinden ayrılır ve günlük rutin hareketleri kısıtlanırsa birey kendini yalnız hissetme algısına kapılır. Kapalı servislerde veya bireysel odalarda tedavi gören hastaların %50'si yalnızlık duygusuna kapıldıklarını söylemiştir. Fakat bireye bu hastane yatış süresinin geçici bir dönem olduğu dayatılırsa bireyde yalnızlık duygusu azalacaktır (Öz, 2004). Singh ve Kiran (2013), yalnızlığın kişiler üzerinde mutsuzluk, doyumsuzluk ve daha negatif duygular bıraktığını bunun sonucunda da psikolojik sağlamlıkta azalma olduğu dile getirilmiştir. Moustakas (1961) yalnızlığı keşfetmek, sorgulamak, var oluşunu irdelemek gibi amaçlar dışında kullanıldığında tehlikeli bir duygu olduğunu belirtmiştir. Hawkey ve ark. (2004) ise

yalnızlık duygusunun birçok hastalığa sebebiyet verdiğini ve bunun 3 sebebi olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar sıkıntının artması, sağlığı muhafaza etmek için yeterli davranışları yerine getirememesi ve fizyolojik tamirat etkenlerinin uygun düzeyde işlenememesidir.

2.1.6. Yalnızlık üzerine teorik açıklamalar

Yalnızlık, gerçek ve arzulanan ilişkinin uyumsuzluğundan kaynaklanan rahatsız edici bir duygu olarak tanımlanmıştır (Peplau and Perlman, 1982). İnsanlığın dürtüsel olarak bir gruba ait olma ihtiyacı ve sosyal bir varlık olduğu hipoteziyle birlikte yalnızlık, karşılanmayan ait olma ihtiyacının ürünü olarak sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesini, başkalarıyla anlamlı ve tatmin edici ilişkiler kurmaya işaret eder aynı zamanda ve motive edici olabilir (Baumeister and Leary, 1995).

Yalnızlığın sosyal ve duygusal olmak üzere iki formu vardır (Hawkley ve ark., 2005). Sosyal yalnızlık, destek ve aidiyet hissi veren arkadaş grubu, aile bireyleri, iş arkadaşları gibi sosyal ağın algılanan yokluğu olarak tanımlanırken duygusal yalnızlık ise yalnızca destek veren değil aynı zamanda kişinin değerini de kabul eden, eş ve/veya yakın arkadaş gibi tatmin edici, anlamlı bir ilişkinin algılanmamasıdır. Bir birey sosyal bağlantı ve yakınlık konusundaki taleplerine bağlı olarak bir grup ve ilişki içerisinde veya yalnız başına kaldığı bir zamanda da yalnız hissedebilir bu sebeple yalnızlık izolasyona göre öznelidir. Araştırmalar yalnızlığın, öznel doğası içerisinde ilişkilerin sayısal azlığı ve çokluğundan ziyade niteliği ile ilgili olduğunu (Masi ve ark., 2011; Peplau and Perlman, 1982) ve aktivite süresi ile yalnız geçirilen zamanla bir ilgisi olmadığını ortaya koymaktadır (Hawkley ve ark., 2003). Duygusal yalnızlığa kimsesizlik veya terk edilme duyguları da eşlik edebilir. (Elmer ve ark., 2021).

2.1.7. Yalnızlık ve psikolojik sağlık

Yalnızlık normal bir deneyim olmasına karşın patolojik olma potansiyeline de sahiptir (Asher and Paquette, 2003). Yalnızlık için risk faktörleri çeşitlidir; düşük kaliteli ilişkiler, bağlanma problemleri, olumsuz duygulanım, gerçeklikten kopuk beklentiler, nevrotizm ve psikolojik sağlık problemlerini de kapsamaktadır. Çözümlememiş yalnızlık morbidite ve erken ölüm için risk faktörüdür (Cacioppo and Cacioppo, 2014) ve yüksek sistolik kan basıncını ve kardiyovasküler hastalık riskini içerir (Hwang ve ark., 2020).

Yalnızlığın tüm zihinsel problemler ilişkili olmasıyla birlikte en güçlü ilişki sosyal anksiyete ile bulunmuştur ve ardından bu oranı depresyon takip etmektedir (Meltzer ve ark., 2013). Sosyal anksiyete gelecekteki yalnızlık için yordayıcı olarak bulunmuştur. Sosyal anksiyetenin temel faktöründe olan kaçınmanın, yalnız bireylerin davranışlarıyla karakterize olduğu bildirilmektedir (Cacioppo and Cacioppo, 2018).

Yalnızlığın depresyon semptomolojisini arttırdığı ve hatta depresyona sebep olabileceği saptanmıştır. Vander Weele ve ark., (2011) yalnızlığın uzun bir periyod için azaltılmasının depresyonu da azaltılabileceğine dair bulgular elde etmişlerdir. Psikotik bozukluklar gibi ağır psikolojik bozukluk tanısı alan bireylerde yalnızlığın yaygın olduğu bulunmuştur. Paronoya ve sosyal anksiyete yalnızlığın etkisi bakımından önemlidir. Yalnızlığın psikolojik problemlerle ilişkisine ek olarak intihar düşünceleri ile olan ilişkisi nedeniyle halk sağlığı açısından da önemi artmaktadır.

2.2. Bağımlılık

Kökeninde, "bağımlılık" basitçe, olumlu veya olumsuz etkileri olabilecek bir kişiye veya faaliyete "vazgeçememe" veya "yüksek düzeyde bağlı olma" veya alışkanlıkla bir davranışta bulunma anlamına gelir (Alexander ve Schweighofer, 1988;155). 1700'lerde, bağımlılık hakkında yapılan bazı ifadeler, bağımlılık olması gereken bir özellik (sadakat) olarak görülürken, günümüzde bağımlılık daha fazla güçlü, ezici dürtüler olarak çerçevelenmeye başladı ve hastalık benzeri kavramları üzerinde kabul görmüştür (Orford, 2001; 16). Bağımlılıklarla ilgili birçok kavramsallaştırma, bir şekilde merkezi sinir sisteminin dengesizliğiyle ilgilidir ve bu kavramsallaştırmalar 1700'lerin sonlarına kadar uzanır (Meyer, 1996;164). Daha yakın zamanlarda nörobiyolojik temelleri olan bir kavram olarak kullanılmaktadır (Bechara, 2003; 2003;24). Ölçülebilir kriterlerle eşlenen bağımlılık tanımları, bu alandaki gen-çevre etkileşimlerini maksimum düzeyde açıklayabilecek fenotipler olarak hizmet edebilir ve önleme ve kontrol çabalarına en iyi şekilde hizmet edebilir (Meyer, 1996;164).

Bağımlılık; kişinin arzu ve isteklerini kontrol edememesi nedeniyle bir nesneye, fenomene veya kişiye yönelik arzudur. Kişiyi fiziksel veya psikolojik olarak olumsuz etkilese de verdiği haz karşı konulamaz hale gelir. Bağımlılık bir anda ortaya çıkmaz, bir sürecin sonucu olarak ortaya çıkar. Yanlış kullanıldığında ortaya çıkan iletişim bağımlılığı, kişinin sosyal ağları kullanma isteğini yönlendirememesi olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal

medyayı gereğinden fazla kullanan kişilerin çevreleriyle ilgili problemlerinin yanı sıra bilişsel ve duygusal sorunları da vardır. Araştırmalar, tüm bu olumsuzluklara rağmen bir kişinin hala sosyal ağları aktif olarak kullandığını ve onlardan ayrılmak istemediğini göstermektedir (Ermiş, 2017).

Uyuşturucu bağımlılığı, zararlı sonuçları olsa bile dürtüsel uyuşturucu bağımlılığı ve uyuşturucu kullanımı ile ilişkili, beynin tekrarlayan ve kronik bir hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Bir beyin hastalığı olarak kabul ettiği bağımlılık, insan beyninin yapısını ve işlevini bozar ve değiştirir. Beynin ödül ihtiyacı, eylemleri, tutumları ve davranışları etkiler. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre beyin yapısındaki haz ve haz alanlarının dopamin kimyasal hormonu ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Ünal, 2021). Kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyen madde bağımlılığı bir sendrom olarak değerlendirilmektedir. Bağımlılıkların oluşmasında ve hızlı ilerlemesinde kişinin sosyal sorunları önemli rol oynamaktadır. Gerçekte kişi bu ruhsal süreçten çıkma ve kullandığı malzemelerden veya araçlardan büyük haz alma eğilimindedir. Böylece kişinin kullandığı maddeye ve araca olan bağlılığı güçlenmekte ve sonunda bağımlılığa dönüşmektedir. Bağımlılık tanımları ise şu şekilde sıralanabilir; (Ögel, 2010)

- Kişide kullandığı maddeye karşı zayıflık gelişmesi
- Maddenin sorunlarına yaklaşımda psikolojik gerilimin ortaya çıkışı
- Madde kullanımını durdurma girişimi başarısız oldu
- Malzemeye ulaşmak, kullanmak ve ustalaşmak için yoğun çaba
- Madde kullanımı nedeniyle kişinin yaşamını olumsuz yönde etkilemesi
- Maddenin süresi ve dozunda hızlı artış
- Fiziksel veya zihinsel sorunların gelişmesine veya yayılmasına rağmen kullanmaya devam etmek

Bir kişinin uyuşturucu bağımlısı olarak tanımlanmasına dayanan kriterlere göre, kişinin aldığı zevk miktarı kadar aynı zamanda kullandığı madde veya araçlara bağımlı olduğu ve bağımlı olduğu söylenebilir. Ulaşımla ilgili sorunları varsa fiziksel ve zihinsel zorluklarla karşılaşır. Başka bir deyişle, birey rahatladıkça, kullanım yoluyla bu yoksunlukları serbest bıraktıkça bağımlılık durumu daha da artar (Sarı, 2022).

2.2.1. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı literatürde internet bağımlılığı olarak anılsa da zaman içerisinde farklı şekillerde tanımlanmaya başlamıştır. Bu tanımlar internet bağımlılığı, internet aşırı kullanımı, problemlili internet kullanımı, internet kötüye kullanımı ve internet bağımlılığı bozukluğu olarak sayılabilir (Dinç, 2010).

İnternet bağımlılığı, bir kişinin hayatın diğer alanlarının (ilişkiler, iş veya sağlık gibi) acı çekmesine izin verilen bir noktaya kadar, internette çok fazla zaman harcamak için zorlayıcı bir ihtiyaç duymasıdır. Kişi interneti kullanmaya bağımlı hale gelir ve aynı 'yüksek' seviyeye ulaşmak için internette giderek daha fazla zaman geçirmesi gerekir. (URL 1)

Günümüzün yeni iletişim platformu olarak görülen İnternet; Yüz yüze iletişimin yerini almaya başlamış ve insanlarla daha kolay iletişim kurabildiği için dijital çağımızın çok yaygın bir aracı haline gelmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2020 yılında yapmış olduğu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri araştırmasına dayanarak, internet kullananların oranı 2018'de %72,9'a, ardından 2019'da %75,3'e ve son olarak %79'a çıkarak 2020 yılında da artış göstermiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre özellikle Covid – 19 sürecinde internet kullanımının yoğun olduğu, internet kullanımının önemli ölçüde arttığı ve internetin toplumda önemli bir yer işgal ettiği ortaya çıktığı söylenebilir. İnternetin toplumda hızla yayılmasının ardındaki nedenler göz önüne alındığında, internetin bireyler tarafından sadece iş amaçlı değil, aynı zamanda günlük hayatın işlerinin bir kısmını kolaylaştırmak ve keyifli vakit geçirmek için de kullanıldığı; Zamansal ve mekânsal erişim kısıtlamalarının olmamasının internet kullanımında hızlı bir artışa neden olduğu görülmektedir (Çakır, 2005).

İnternetin teknolojik araçlar yardımıyla toplumda yaygınlaşması, bağımlılık sorunlarına ve bireyler için olumsuz sonuçlara yol açmıştır (Köroğlu vd., 2006). İnsanların günlük yaşamlarında önemli bir yer işgal eden internet, kuşkusuz pek çok sorunu da beraberinde getirmiştir. Bu sorunlardan biri de sadece sosyal yapıyı değil kişinin hayatını da ciddi anlamda etkileyen internet bağımlılığıdır. İnsanların interneti yoğun bir şekilde kullanmaları sonucunda bu ortamlara zihinsel olarak bağlanma isteğinden doğan internet bağımlılığının, internette geçirilen zamanın her geçen gün artması sonucu genel olarak başka yerlerden alınamaması, erişim sorunları olması durumunda ise kaygı, stres, kaygı gibi durumlar bunlara neden olan sorun olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı kişinin işinin, ailesinin ve diğer tüm sosyal ilişkilerinin bozulmasına yol açabileceği gibi, kişi antisosyalite,

depresyon, kendinden şüphe duyma gibi ruhsal sorunlar yaşadktan sonra ciddi sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir. Bireylerin bilinçsiz kullanımı ile eş zamanlı olarak büyüyen ve toplumsal yapıya ciddi bir tehdit olarak görülen internet bağımlılığının oluşumunda, bireylerin sosyal hayatta sosyalleşme ihtiyaçlarını internet platformlarında gerçekleştirme çabaları önemli bir yer tutmaktadır (Bayraktutan, 2005).

2.2.1.1 İnternet bağımlılığının belirtileri

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre, İnternet bağımlılığı aşağıdakilerden üç veya daha fazlasını içerebilir (Anderson, 2001;21):

- Kullanıcının aynı memnuniyet duygusunu hissetmek için çevrimiçi olarak giderek artan miktarda zaman geçirmesi gerekir.
- Eğer internete giremezlerse, kullanıcı anksiyete, karamsarlık ve internet hakkında kompulsif fanteziler kurma gibi hoş olmayan geri çekilme semptomları yaşar. İnterneti kullanmak bu semptomları hafifletir.
- Kullanıcı suçluluk, kaygı veya depresyon gibi olumsuz duygularla baş etmek için internete yönelir.
- Kullanıcı, İnternet ile ilgili diğer faaliyetlerde (internet satıcılarını, internet kitaplarını araştırmak gibi) önemli miktarda zaman harcar.
- Kullanıcı, internette vakit geçirmek için hayatın diğer alanlarını (ilişkiler, iş, okul ve boş zaman uğraşları gibi) ihmal eder.
- Kullanıcı, İnternet lehine ilişkilerini, işlerini veya diğer önemli şeyleri kaybetmeye hazırdır.

İnternet bağımlılığı kategorileri şunları içerir (Lavin, 2004):

- **Seks** - kişi interneti pornografiye bakmak, indirmek veya değış tokuş etmek veya diğer kullanıcılarla gündelik siber seks yapmak için kullanır. Bu, eşleri veya eşleriyle gerçek dünyadaki cinsel yaşamlarını ihmal etmelerine neden olur.
- **İlişkiler** – kişi, gerçek hayattaki aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek pahasına çevrimiçi ilişkiler ("çevrimiçi flört") oluşturmak için sohbet odalarını kullanır. Buna çevrimiçi ilişkiler ("siber zina") dahil olabilir.

- **Oyunlar** – bu, oyun oynamak, kumar oynamak, alışveriş yapmak veya ticaret yapmak için aşırı miktarda zaman harcamayı içerebilir. Bu ciddi mali sıkıntılara yol açabilir.
- **Bilgi** – kullanıcı saplantılı bir şekilde bilgi arar ve toplar.

Sosyal ağ bağımlılığı - Facebook ve Twitter gibi sosyal ağ sitelerini sürekli olarak izleme arzusunu içerir. Bu, profil gönderilerini sürekli olarak güncellemeyi ve arkadaşlarınızı o anda ne yaptığınız konusunda bilgilendirmek için mesajları kontrol etmeyi içerir (Lavin, 2004).

İnternet bağımlılığının göstergesi olan belirtiler fiziksel veya duygusal olabilir. İnternet bağımlılığının en yaygın belirtileri arasında istenmeyen kilo alımı veya kaybı, kötü kişisel hijyen, sırt ağrısı, baş ağrıları, artan sinirlilik, kaygı ve depresyon yer alır. İnternet bağımlılığının hem fiziksel hem de duygusal belirtileri, uzun süre hareketsiz kalmanın ve internete bağımlı hale gelmenin bir sonucudur (Zayed, 2018:1).

İnternet bağımlılığının nedenleri, tümü durumun gelişiminde rol oynayan genetik, yapısal beyin değişiklikleri, çevresel faktörler ve altta yatan zihinsel sağlık koşullarıdır. Bilgisayarların çevresinde bağımlılık yapan davranışlara biyolojik ve genetik yakınlıkların olduğuna dair artan kanıtlar var (Zayed, 2018:1).

İnternet bağımlılığının etkileri, kötü duruş, karpal tünel sendromu, görme sorunları, zarar görmüş kişisel ilişkiler ve kaygı ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları dahil olmak üzere hem fiziksel hem de duygusal şekillerde kendini gösterebilir. Kişilerarası etkileşimlerin olmaması, bir internet bağımlısının çevrimdışı kişisel ilişkilerine büyük zarar verebilir.

İnternet bağımlılığının belirtileri (Anderson, 2012)

İnternet bağımlılığının belirti ve semptomları fiziksel veya duygusal olabilir. İnternet bağımlılığının en yaygın belirti ve semptomları aşağıda listelenmiştir.

İnternet bağımlılığının fiziksel belirtileri şunlardır:

- Sırt veya omuz ağrısı
- Baş ağrısı
- Görüş problemleri
- Uykusuzluk hastalığı
- Uygun hijyen eksikliği
- Zayıf beslenme
- İstenmeyen kilo alımı veya kaybı

İnternet bağımlılığının duygusal belirtileri şunları içerir:

- Endişe
- Depresyon
- Artan sinirlilik
- İzolasyon
- Suçluluk hisleri
- İşten kaçınma
- Bilgisayarı kullanırken öfori duyguları

İnternet bağımlılığının sebepleri nelerdir?

Aşırı internet kullanımının birden çok katkıda bulunan faktörü vardır. İnternet bağımlılığının nedenleri aşağıda sıralanmıştır.

- **Genetik:** CNS Spectrums'ta yayınlanan "madde ve davranışsal bağımlılıkların nörobiyolojisi" başlıklı 2006 tarihli bir araştırmaya göre, bağımlılık yaratan davranışlar genetik yatkınlıkla ilişkilendirilebilir. Bazı insanlar dopamin ve serotonin eksikliği nedeniyle internet bağımlılığına yatkındır. İnternet bağımlıları, genel popülasyona kıyasla daha düşük dopamin ve serotonin seviyelerine sahiptir ve bu, Cash ve ark. tarafından (2012)'de Current Psychiatry Review'da yayınlanan bir makale incelemesinde bildirildiği gibi, zevkli bir tepki elde etmek için riskli bağımlılık davranışlarına katılımı açıklayabilir.
- **Yapısal beyin değişiklikleri:** Kompulsif internet kullanımı beynin yapısını fiziksel olarak değiştirebilir. İnternet bağımlılığı, beynin prefrontal bölgelerindeki ayrıntıları hatırlama, planlama, dikkat süresi ve görevleri önceliklendirme ile ilişkili alanlardaki gri ve beyaz cevheri etkiler. Frontiers in Human Neuroscience'da (2014) yılında yayınlanan teorik bir model ve nöropsikolojik ve nörogörüntüleme bulgularının gözden geçirilmesi, internet bağımlılığının bireyin prefrontal kontrol süreçlerini azalttığını ve internet kullanımı üzerindeki kontrol kaybıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.
- **Çevresel faktörler:** Sulki Chung, Jaekyoung Lee ve Hae Kook Lee'nin Uluslararası Çevre Araştırmaları Dergisi'nde yayınlanan 2019 tarihli bir makalesine göre, internet bağımlılığının gelişimine katkıda bulunan sosyal çevresel faktörler arasında internet oyun reklamlarına maruz kalma ve PC kafelerine erişilebilirlik yer alıyor. ve Halk Sağlığı. Ayrıca, madde kullanımına erken maruz kalma, yaşamın ilerleyen

dönemlerinde bağımlılık riskini artırır. Benzer şekilde, internete erken erişim, artan internet bağımlılığı risklerine yol açabilecek bir endişe oluşturmaktadır.

- **Altta yatan akıl sağlığı sorunları:** Anksiyete veya depresyondan muzdarip kişilerin semptomlardan kurtulmak için internete başvurma olasılığı daha yüksektir. Benzer şekilde, utangaç insanlar veya sosyal beceriksizlikten muzdarip olanlar, internet bağımlılığı geliştirme riski altındadır. York Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Richard Davis'in Computers in the Human Behavior dergisinde yayınladığı makalesinde bildirdiği gibi, internetin iletişimsel özelliklerine bağımlılık, genellikle gerçek hayattaki sosyal destek eksikliği ve sosyal izolasyon duygularıyla bağlantılıdır. Hepsi internet bağımlılığının gelişimine katkıda bulunarak yalnızlığa neden olmaktadır (Anderson, 2012).

İnternet bağımlılığının etkileri nelerdir?

İnternet bağımlılığının çeşitli yaşlardaki insanlar üzerindeki etkileri aşağıda sıralanmıştır.

- **Çocuklar üzerindeki etkileri:** İnternet bağımlılığı, uyku güçlüğü, değişen dikkat süresi, artan obez olma riski, artan sinirlilik ve daha yüksek anksiyete ve depresyon gelişme olasılığı dahil olmak üzere çocuğun fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkiler. Zhou ve ark. (2022)'de Journal of Affective Disorders'da yayınlanan bir araştırma makalesinde, yüksek düzeyde bir yorgunluğun yatmadan önce internette geçirilen sürenin artmasıyla ilişkili olduğu ve dolayısıyla uyku süresinin azaldığı bildiriliyor.
- **Yetişkinler üzerindeki etkileri:** Ulusal Kütüphane Endüstriyel Psikiyatri Dergisi'nde yayınlanan Hindistan Kalküta'daki üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve bunun psikopatoloji ve benlik saygısı ile ilişkisi üzerine 2018 yılında yapılan bir araştırmaya göre, aylarca aşırı internet kullanan bireyler depresyon ve kaygı sergiliyor. tıp. Ayrıca internet bağımlılığı, sosyal yaşamı ve ilişkileri etkileyen obsesif-kompulsif semptomlar ve kişilerarası duyarlılıkla da ilişkilidir. Uzun süre çevrimiçi kalan kişiler de uyanık kalmak ve internet kullanım sürelerini uzatmak için bir veya birden fazla madde kullanmaya başlayabilir.
- **Çalışan profesyoneller üzerindeki etkileri:** Asian Journal of Psychiatry'de yayınlanan (2018) işyerinde internet bağımlılığı ve bunun Güney Hindistan'daki işçilerin yaşam tarzı üzerindeki etkisi başlıklı çalışmada bildirildiği üzere, internet bağımlılığı bir kişinin iş yerindeki performansını ve üretkenliğini olumsuz

etkiler. Ayrıca, internet bağımlılığı, mesleki tatmin ve ruh sağlığı üzerinde etkileri olan bir risk faktörüdür.

2.2.2. Sosyal medya bağımlılığı

Sosyal ağlar, zamanımızda insanların iletişim kurabilecekleri birçok uygulamaya sahiptir. Bu uygulamaların her biri, kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğe eşit veya benzersiz bir şekilde odaklanır. Sosyal ağların kullanıcıları; çeşitli demografik bilgilerini paylaşarak halka açık veya yarı halka açık profiller oluşturabilir. Birçok sosyal medya kullanıcısı; fotoğraf, bağlantı ve video gibi içerikleri paylaşmak için sanal bir ortam sağlar, gerçek arkadaşlarla bağlantı kurulur ve yeni insanlarla tanışılır. (Bozkurt, 2021).

İnsanların çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için yoğun olarak kullandıkları bu sosyal medya uygulamalarının, insanların sosyal ortamda diğer insanlarla etkileşime girme ihtiyacının karşılanmasında önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Ancak sanal ortamlarda etkileşim kurma veya iletişim kurma alışkanlığı, sosyal medya araçlarını kontrolsüz bir şekilde kullanan bazı kişilerde bağımlılık sorunlarına yol açabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu nedenle sosyal medyada çok fazla zaman geçirmek her zaman bağımlılık anlamına gelmez ancak başlıkta aşırı denildiğinde sosyal medya bağımlılığından da bahsedilebilir. Sosyal medya bağımlılığı, kontrolsüz bir motivasyonla sosyal medyaya aşırı katılım, sosyal ağlarda sürekli çevrimiçi olma isteği olarak tanımlanır ve bu durum kişinin hayatının diğer alanlarını olumsuz etkiler (Andreassen ve Pallesen, 2014).

İnternet bağımlılığı ve sosyal etkileşimlerin gündemde olduğu ve bu bağımlılıklara sahip kişilerin iş birliği gerektiren internet araçlarını tercih ettiği kaydedildi. İnternetin sosyal yönüne tutkusu olan insanlar etkileşimli web uygulamalarıyla ilgileniyorlar. İnsanların online bakımdan karşılaştıkları sosyal etkileşim ve pekiştirme ihtiyacı, sanal bir sosyal varlık için artan bir arzuya yol açmaktadır (Whang vd, 2003).

Sosyal medya, mevcut sosyal dürtülerden gerçekten yararlanıyor. İnsanlar gerçek dünyada bir arkadaş ve tanıdık ağı oluşturur ve sosyal ağlar bu ağı internete yansıtabilir (Bozkurt, 2021). Bununla birlikte, günlük yaşamda sosyal etkileşimlerde zorluk yaşayan bazı insanlar, kişisel ilişkilerini düzenlemek ve sürdürmek için çevrimiçi olarak sosyal olarak yaratılanların yerine kişisel ilişkilerini değiştirebilirler. Bu kişiler, ilişki ihtiyaçlarını karşılamak için internette gerçek hayatta bulamadıkları tatminleri yaşarlar. Çevrimiçi ortamda anlamlı ilişkiler bulmaya çalışmak, sosyal medyanın zaman içinde sorunlu ve

bağımlılık yapıcı kullanımına yol açabilmektedir (Durak, Batıgün ve Hasta, 2010) Zamanla sosyal ağlar ön plana çıkmakta, ancak kişisel ilişkiler öne çıkmakta ve kullanım düzeyi giderek artmaktadır (Bozkurt, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı gelişen kişilerde zamanla sosyal medya etkileşimi bireyin hayatındaki en önemli aktivite haline gelir, birey sosyal medyada planladığından daha uzun süre kalır ve pratikte katılmasa bile bilişsel süreçlere katılmaya devam eder. Halihazırda var olan bağımlılık düzeyine neden olan veya şiddetlendiren sosyal medya bağımlılığının etiyojisini belirlemek için yapılan araştırmaların bir kısmı, durumun belirli koşullar yeterli düzeyde mevcut olduğunda ortaya çıktığını ve genellikle altta yatan başka bir patolojiden kaynaklandığını düşündürmektedir. Yeterli bir nedenin varlığı veya oluşumu semptomlara neden olan etiyojik faktör olsa da bazı faktörler mutlaka semptomlara neden olmaz, ancak katkıda bulunur (Davis, 2001).

Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili birçok faktör vardır. 2004 yılında ilk sosyal medya uygulamalarından biri olan Facebook'un lansmanı ile başlayan ve son yıllarda sayıları giderek artan araştırma, sosyal medya bağımlılığı ile ruh sağlığı arasındaki bağlantıya dikkat çekiyor. Ampirik kanıtlar, sosyal medya bağımlılığının zihinsel sağlığa ve esenliğe zarar verme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Frost ve Rickwood, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı ile zihinsel sağlık sorunları arasındaki bağlantı çift yönlü olabilir. Bu ilişkilerin birinci boyutunda kişilerin sosyal medyayı bağımlılık noktasına kadar aşırı kullanması ruh sağlığı sorunlarına neden olmaktadır. Örneğin, paylaşımda bulunmadan Facebook'ta gezinmek, arkadaşların fotoğraflarını ve sayfalarını görüntülemek vb. Sosyal medya kullanımı olarak tanımlanan pasif sosyal medya kullanımı, öz yeterliğin azalmasına ve dolayısıyla zamanla kendi ile kıyaslama nedeniyle duygusal iyi oluşun azalmasına neden olabilir. Görüldüğü gibi bazı kişiler birçok nedenden dolayı bağımlı hale gelmeden sosyal medya platformlarında vakit geçirebilirken, bazı kişiler ise kontrol edilemeyen motivasyon ve bu platformlarda sürekli çevrim içi kalma arzusu ile sosyal ağlara çok düşkündür ve bu kişilerin zamanları oldukça fazladır. Sosyal ağlarda boşa harcanan günlük yaşamlarının işleyişini bozar ve bağımlı hale gelir. Sosyal medya bağımlılığına neden olabilecek birçok faktör vardır. Yapılan araştırmalar sonucunda bahsi geçen faktörlerin, ruhsal bozuklukların, sosyal, kültürel ve davranışsal pekiştireçlerin, eğlenme ve ilişkileri sürdürme gibi bazı güdülerin, kişilerin kişilik özelliklerinin ve bağlanma biçimlerinin bir parçası olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal ağların sıradan yaşamda karşılanamayan çeşitli psikolojik

ihtiyaçları karşılamak için aşırı kullanımı sosyal ağlara bağımlılığın önemli nedenlerinden biridir.

2.2.2.1. Sosyal medya bağımlılığının olumsuz sonuçları

Bağımlılık söz konusu olduğunda alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ön plana çıksa da günümüzde hayatımızın her alanında var olan internet insanlar tarafından yaygın olarak kullanılmakta ve internet bağımlılığının beraberinde getirdiği durum artık ciddi bir sorun olarak görülmektedir (Erden ve Hatun, 2015).

İnternet bağımlılığını psikolojik bir bağımlılık olarak tanımlıyor ve çoğu gencin bağımlılık riski altında olduğunu, internetin aşırı kullanımının insanlarda sağlık sorunlarına, çevresel bozulmaya ve zaman yönetimi sorunlarına neden olabileceğini belirtilmektedir. Günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal kaygı arasında pozitif ve kesin bir ilişki olduğu ve sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla aynı oranda kişilerde sosyal kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise sosyal medya hesabı çok olan gençlerin aile içinde çocukları için daha depresif ve kaygılı oldukları vurgulanmıştır (Barry ve ark., 2017). Sosyal medya bağımlılığına yönelik etkilerin incelenmesini takiben insanların genel akademik yaşamlarında performans düşüşü yaşadığı ve çevresine karşı çeşitli sorumlulukları yerine getirmede oldukça zorlandıkları belirlenmiştir. Diğer belirtiler ise sanal ortama veya sosyal medyaya uzun süre maruz kalma, sanal ortamda ruminasyon ve itiraz, ortamdan ayrılamama, sosyal medyanın olmamasından kaynaklanan endişe ve yalnızlık duygularıdır (Kırık ve ark., 2015).

2.2.2.2. Sosyal medya bağımlılığının tedavisi

Yeni teknolojik gelişmelerin insan yaşam kalitesini iyileştirdiğine dair bir görüş varken, yeni olan her şeyin yeni zorluklar getirmesi nedeniyle psikiyatristlerin vaka çalışmaları ile öne çıktığı ve bağımlılığı nleme konusunda çalışmalar oluşturduğu söylenmektedir (am ve İşbulan, 2012). İnternet kullanımı profesyonel ve özel hayatımızın ayrılmaz bir parçası olduğu için sosyal medya bağımlılığı ile mücadele tedbirleri sosyal medyanın çevrim içi platformlarını hayatımızdan tamamen çıkarmak yerine kontrollü sosyal medya ve internet kullanımına odaklanmaktadır (Andreassen, 2015).

- Kendi kendine yardım stratejileri İnsanların internetten indirdiği Cold Turkey, Self Control ve Freedom uygulamalarının yüklenmesi, sosyal medyada geçirilen sürenin sınırlandırılması, sosyal medya bildirimlerinin kapatılması veya kaldırılması gibi müdahaleler, insanların kendi başlarına gerçekleştirebilecekleri müdahalelerden bazılarıdır. Web sitelerine erişimi engelleyen uygulamalar, işte veya okulda sosyal medyaya giriş yapmama, belirli zamanlarda sosyal medyaya girme, zihniyet değiştirme, bu platformları kullanırken sınır koyma gibi stratejiler (Andreassen, 2015).

- Terapötik Kullanımlar ve Önlemler İnternet bağımlılığını biyo psikososyal açıdan davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirmek uygun olabilir. Davranışsal bağımlılıklar arasında kabul edilen internet bağımlılığı tedavilerinden biri de Bilişsel Davranışçı Terapidir. Bu terapi seanslarında kişilere, işlevsel olmayan bilişleri ortadan kaldırarak daha işlevsel ve sağlıklı bilişler ve dolayısıyla uygun davranışlar oluşturmayı öğretebilmek için düşüncelerini belirleme ve bağımlılık tetikleyicilerini belirleme fırsatı verilir. ve başa çıkma stratejileri geliştirmek (Adanır Sürer vd., 2016).

- İlaçlar İnternet bağımlılığını tedavi etmek için antidepresanlar, duygudurum düzenleyiciler, anksiyete ilaçları ve naltrekson kullanılır (Ünal, 2021)

2.2.2.3. Sosyal medya bağımlılığına ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkışını açıklamak için birbirini dışlamayan üç ana teorik bakış açısı bulunmaktadır. Bunlar; (Ünal, 2021)

- Bilişsel davranışçı model Bu model, anormal bir sosyal ağın yetersiz bilişten kaynaklandığını ve çeşitli çevresel faktörler tarafından güçlendirildiğini ve nihayetinde kompulsif veya bağımlılık yapan sosyal ağlara yol açtığını vurgular.

- Sosyal beceri modeli Bu model, anormal bir sosyal ağın ortaya çıkışını vurgular; çünkü insanlar sunum becerilerinden yoksun olduklarında, sanal iletişimi yüz yüze iletişime tercih ederler ve bu da sonuçta zorlayıcı veya bağımlılık yapan sosyal medya kullanımına yol açar.

- Sosyal bilişsel model Bu model anormal bir sosyal ağı vurgular. Çalışma, nihayetinde zorunlu veya bağımlılık yapan sosyal medya davranışına yol açan çevrimiçi öz-yeterlik ve eksik öz-düzenleme ile birlikte olumlu sonuçlar beklentisinden kaynaklanmaktadır. Günümüzde insanlar iletişim kurmak için sosyal medyayı kullanıyor.

Sosyal ağların insanları asosyal yaptığına dair bir görüş olduğu gibi, insanları birleştirdiği ve bu görüşle çelişen ilişkilerin oluşmasını kolaylaştırdığı yönünde bir görüş de bulunmaktadır. Sosyal medya ortamında gerçek hayatta görüşlerine saygı duyulmayan kişilerin daha kabul gören ve girişken olduğunu görebilirsiniz. İnsanlar sosyal medyada ideal olarak olmak istedikleri gibiler ve tanımadıkları kullanıcılarla kendilerini farklı bir şekilde sunarak etkileşime giriyorlar. Gerçek hayatta beğenilmekten, yetersiz görülmekten, eleştirilmekten ve dışlanmaktan korkan kişilerin sosyal ağlara bağımlılığı duygusal bir yaklaşımla açıklanabilir. Davranışsal yaklaşım, bağımlılığı araçsal ve operasyonel olmak üzere iki kategoride ifade eder. İçerikten bağımsız araçsal bağımlılık ile kullanıcılar, herhangi bir beklenti olmaksızın yalnızca sosyal medyada bulunmakla ilgilenmektedir. Gerçek hayatta etkileşime girdiği insanları sosyal medyada görmek ve o ortamda ilişki kurmak istemek araçsal bir bağımlılık olarak kabul edilir. İşlemsel bağımlılığın ölçülmesinde kullanıcılar yalnızca içeriğin anlamı veya içeriğin alınıp alınmadığı ile ilgilenmektedir (Kuşay, 2013).

2.3. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersizin olumsuz yönleri incelendiğinde genellikle aşırı bir şekilde yapılarak egzersizin bağımlılık haline gelmesi durumu olarak karşımıza çıkmaktadır. (Adams 2001). Davranışsal bağımlılık grubunda yer alan egzersiz bağımlılığı, bireyin sık sık egzersiz yapma isteği ve bu konuda kendini kontrol altına alamaması, egzersizden uzaklaştığında kişide bedensel ve zihinsel olarak negatif etkilerin hakim olduğu durum olarak belirtilmektedir (Hausenblas ve Downs, 2002). Bu bağımlılıkta birey yaptığı egzersizi kontrol altına alamamakta ve egzersizden tatmin olamayıp sürekli egzersiz sıklığını, süresini ve şiddetini arttırarak işine, sosyal çevresine ve ailesine vakit ayıramamaktadır (Zmijewski ve Howard 2000, Adams ve Kirkby 2002).

Egzersiz bağımlılığı bulunan kişilerde yeteri kadar egzersiz yapmadığı düşüncesine kapılarak sürekli olarak stres, kaygı, suçluluk hissi, hareketsiz olarak duramama, tembellik, iştahsızlık, uykusuzluk, baş ağrısı gibi bedensel ve psikolojik sorunlar söz konusudur (Adams, 2009).

Egzersiz bağımlılığının tanısı, bireyin 24-36 saat egzersizden uzak kalması sonucu kişide belirlenen psikolojik ve fizyolojik belirtiler ile tespit edilebilir (Sachs ve Pargman 1979). Glasser (1976) ilk olarak aşırı egzersiz iddialarını koşucular üzerinde belirlemiş ve

koşucuların davranışlarını inceleyerek egzersizin kişilerin kendilerine zarar verebilecek duruma gelmesinin tersine bu davranışın ödüllendirilip ve bu davranışlar için daha fazla çalışılması gerektiğini vurgulayarak pozitif bağımlılık terimini kullanmıştır. Bunun aksine Morgan (1979) farklı bir bakış açısı olarak negatif bağımlılık terimini belirtmiş ve negatif bağımlılık teriminin iki temel kriteri olduğunu öne sürmüştür. İlk kriter için bağımlı olan bireylerin düzenli olarak her gün egzersize katılım sağlaması gerektiğini ve egzersiz yapmadan yaşanılmayacağı inancına sahip olduklarını ifade etmiştir. Diğer kriter için ise kişilerin egzersize katılım sağlayamadığında bazı belirtilerden açık bir şekilde uzaklaştığını tespit etmiştir. Morgan, sigara veya alkol bağımlılığına benzer olarak diğer bağımlılık türleri ve egzersiz bağımlılığını karşılaştırarak incelemiştir. Bu karşılaştırma sonucunda; ilk bakışta zararlı olarak algılanan uyarılar bir süre sonra tolerans oluşturarak mutluluk verici hale gelmiş daha sonra mutluluk veren bu uyarıların başka şeylerden daha önemli bir noktaya gelerek devamlılık sağlanabilmesi için zamanla dozunun artırılması gerektiğini ifade etmiştir. Aynı durumun egzersiz bağımlılığı için de geçerli olarak egzersizin süresinin ve yoğunluğunun artırılması gerekmektedir. Buna ek olarak egzersiz uygulamasının ani olarak sonlandırması yerine egzersizin kendiliğinden bitirilmesini önermiştir. Glasser ve Morgan ilk kez pozitif ve negatif bağımlılık tanımlarının arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla sırasıyla, ilk olarak fiziksel ve psikolojik olarak iyi olma durumunu belirlenmek ikinci olarak bağımlılığın saptanması gerekliliğini ifade etmiştir (Vardar, 2012).

Egzersiz bağımlılığı kuramlar tarafından kendi teorilerine göre değerlendirilmiştir. Psikanalitik bakış açısına göre, mazoşist-narsistik karakter gelişiminin egzersiz bağımlılığını tetikleyici ve ilerletici bir etken olabileceği iddia edilmiştir. Ayrıca merkezi sinir sistemi zevk veren ve acı veren uyarılardan gelen girdileri etkisiz hale getirir ve bunlar arasında dengeleyici bir his oluşturur. Egzersiz esnasında fiziksel olarak zorlanmaya rağmen devam edilmesi veya egzersiz yapımından kaynaklı yaşanan herhangi bir yaşamsal problemin verdiği huzursuzluğun göz ardı edilebilmesi bu şekilde açıklanabilir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın öne sürdüğü modele göre ise kişilik tarzları kendilik hakkındaki en üst şemaları ve en derin inançları oluşturmaktadır. Bu inançlar kişinin kendisine ve çevresine yönelik sahip olduğu şema ve kural gelişimini etkilemektedir. Bunun sonucu olarak da stresli bir yaşam olayı yaşandığında, düşüncede hatalar oluşabilmekte ve uyumsuz inançlara yol açan işlevsiz kurallar ortaya çıkabilmektedir. Bu noktada egzersiz bu stresten kaçınma ve hızlıca çoşkulanma sağlayıcı bir durum olabilir. Böylece kişi zaman içerisinde benliğiyle uyumsuz olan inançlarını bu kısa süreli iyi hissetme halinde ötürü pekiştirmiş olur (Demir 2021).

Egzersiz bağımlılığında sıklıkla birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı terimleri kullanılmaktadır. Egzersiz davranışının işlev kaybına sebep olacak şekilde tutku ile yapılması ve bırakılamaması sonucu bu eylemle kurulan ruhsal ve fiziksel bağ birincil egzersiz bağımlılığı olarak adlandırılır. Temel olarak bağımlılık kavramı birincil egzersiz bağımlılığı için geçerlidir (Zmijewski ve Howard 2003). İkincil egzersiz bağımlılığı terimi ise bağımlılığın yeme bozukluğuna bağlı olarak zayıf kalma çabasını desteklemek amacı ile gerçekleştirilen telafi edici davranışlar niteliği olduğu zaman söz konusu olmaktadır. Bazı sporcularda daha iyi performans gösterebilmek amacıyla yeme bozukluğu oranı %17 civarındadır. Bu bağlamda ikincil egzersiz bağımlılığı yeme bozukluğundan kaynaklandığı için bağımlılık olarak tanımlanmamaktadır (Vardar 2012).

2.3.1. Egzersiz bağımlılığı tanı kriterleri

Farklı bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireylerin egzersiz bağımlısı olup olmadığını belirtmek için DSM-IV’ te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket eden Vaele (1995), bu kriterleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiştir. 12 aylık bir dönem içinde aşağıdaki belirtilerden en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya ve bozulmaya yol açması gerekmektedir. Bu durumda tanı için geçerli ölçütler şunlardır:

✓ **Tolerans:** Egzersiz doyuma ulaşabilmek için egzersizin süresi, şiddeti ve sıklığında sürekli artış yapma.

✓ **Egzersizin kesilmesi:** Egzersizi yapılmadan geçen 24-36 saat sonrası huzursuzluk, endişe, suçluluk duygusu, agresiflik, gerginlik, iştahsızlık, baş ağrısı ve uykusuzluk olarak belirti gösterir.

✓ **Niyet etkisi:** Egzersizi hangi aralıklarda yapmayı planladıktan sonra planın dışına çıkarak egzersizin daha şiddetli ve daha fazla zaman ve sıklıkta yapılmasıdır.

✓ **Kontrol kaybı:** Kişinin yaptığı egzersizi kontrol altına alma ve sonlandırma isteğinde başarısız olması olarak belirtilir.

✓ **Zaman:** Egzersiz için planlanan zaman dilimini aşmak ve planlanandan daha fazla zaman ayırmak gibi belirleyiciler dikkate alınmaktadır. Egzersizin yapılacağı spor salonu veya egzersiz yapılacak olan mekanın uzaklığı dikkate alınmadan yolculuk yapmakta bu kriterler arasında yer almaktadır.

✓ **Diğer aktiviteleri azaltmak:** Kişinin egzersiz yapmak için sosyal çevre, aile, arkadaş ortamı ve günlük işlerini azaltması veya terk etmesi de bu kriterler arasında yer almaktadır.

✓ **Devamlılık:** Kişilerin sakatlanma halinde, sakatlığı durumu hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması ve doktorların egzersizi yasaklamasına rağmen egzersiz yapmak istemesi de önemli bir kriterdir (Hausenblas ve Downs 2002).

2.3.2. Egzersiz bağımlılığının nedenleri

Egzersiz bağımlılığı söz konusu olan kişilerin özellikleri içerisinde; egzersiz yapmaktan geri duramamaları, her geçen gün daha fazla egzersiz yapma gereği duymaları, egzersizi bıraktıklarında kaygı/gerginlik yaşamaları ve egzersizi çevre ile sosyalleşmek yerine tercih etmeleri gibi belirtileri sayılabilir (Tekkurşun-Demir ve Türkeli 2019). Bu bağlamda egzersiz bağımlılığının en önemli nedenleri arasında bireysel farklılıklar, genetik faktörler ve sosyal etmenler gibi nedenleri sıralayabiliriz (Davis ve Fox 1993, Frederick ve Morrison 1996).

Bireysel Farklılıklar: Erken yaşlarda edilen alışkanlıklar yani çocukluk döneminden başlayarak devam eden alışkanlıklar ömür boyu devamlılık açısından önemli bir unsurdur. Literatürler incelendiği zaman yetişkinlik döneminde olası bir egzersiz bağımlılığının çocukluk dönemiyle ilişkili olduğuna dair bulguların olduğu görülmektedir (Brooks, 1988). Çocuk yaşlarda edinilen egzersiz alışkanlığının yetişkinlik döneminde de devam etme ihtimali yüksektir. Bu durum serbest zamanlarında hareketsiz kalan kişilerin egzersizi bırakma ihtimalinin hareketli olan kişilere karşı daha yüksek olduğuyla tutarlıdır (Knapp ve ark. 1983).

Yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, sigara kullanımı gibi sosyodemografik özelliklerde egzersiz bağımlılığın nedenleri arasındadır (Koruç ve Arsan 2009). Egzersiz bağımlılığı söz konusu olduğunda ön plana çıkan psikolojik faktöründe bireysel farklılıklardan kaynaklandığı bilinmektedir. Düzenli egzersizin özgüven ile pozitif bir ilişkisi olduğu ve egzersizin pozitif duyguların deneyimlenme sıklığını arttırdığı belirlenmiştir (Demir 2021). Diğer taraftan kişilerin stresle mücadele etmek için olan tutumunun fiziksel aktivite ve yoğun egzersize katılım sağlamalarıyla gerçekçi olamayan bir bedene sahip olma algısının oluşumunda etkili olabilmektedir. Bireylerin egzersize yönelmelerinin nedeni bir düşünce yada duygusal boşluğu doldurmak içinde olabilmektedir.

Ayna karşısında ki tatmin olma duygusunu sağlamak için hedeflenen spor ve egzersiz doğrultusunda sürekli olarak bir değişim söz konusudur (Weinstein ve Weinstein 2014).

Egzersizli terk etme durumunda ise içe dönük ve düşük özgüvenli kişilerle karşılaşıldığı tespit edilmiştir (Koruç ve Arslan 2009).

Genetik Faktörler: Kemirgenler üzerinde gerçekleştirilmiş bir araştırmada bağımlılığa yol açan ilaçlar için yüksek tercih geliştirmenin, koşu çarkı egzersizinde belirgin bir tercih geliştireceği öne sürülmüştür. Buna benzer araştırmalar, ilaç tercihinin kontrol eden genlerin, doğal ödüllendirici olan egzersiz gibi davranışları da kontrol altına alabildiğini belirtmektedir (Brené ve ark 2007). Ayrıca egzersiz sırasında hormonlardaki değişiklikler, bireyin egzersiz sıklığını veya süresini arttırmasına neden olmaktadır. Bunun sebebi artan uyarılmış ve aktiflik durumundan sonra uyarılmışlığın azalması ve halsizlik hissi ile birlikte egzersiz davranışına geri dönmek için bir dürtü oluşturmaktadır (Adams ve ark 2003).

Hareket etmenin ve koşmanın bireylerde antidepresan etkisi yarattığı, bununla bağlantılı olarak ödül merkezinin nörontransmitteri olan dopamin salgısında yeme davranışına ve egzersizle ilişkili olarak meydana gelen artışı sağlayan sistemdeki olası modifikasyonların, obezite ve egzersiz bağımlılığını tetikleyici bir unsur olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Mathes ve ark. 2010).

Sosyal Etmenler: Bir çok bağımlılık türüne etki ettiği gibi egzersiz bağımlılığında da sosyal etmenler önemli rol almaktadır. Bireylerin egzersiz rutinini belirlemede eş, arkadaş, aile gibi faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörler bireyleri egzersize sağlıklı bir şekilde motive edebileceği gibi, negatif egzersize bağımlılığını geliştirmede öncülük etmeleri açısından bu faktörlerle kurulan olumsuz ilişkiler ya da deneyimlenen olumsuz durumlar bireyleri egzersize daha fazla zaman ayırmasına neden olabilmektedir. Öte yandan olumsuz deneyimler olamasa bile bireysel egzersiz yerine grup halinde yapılan egzersizlerin kişileri egzersiz bağımlılığı geliştirmesine daha fazla katkı da bulunduğu ifade edilmektedir (Koruç ve Arsan 2009).

2.3.3. Egzersiz bağımlılığının bazı değişkenlerle ilişkisi

Yaş: Masters ve Lambert (1989) uygulamış olduğu koşu ölçeği anketiyle uzun süre egzersize katılım sağlayan kişiler ile katılım sağlamayan kişiler arasında egzersiz bağımlılığı bakımından anlamlı bir sonuca varmıştır. Ancak aynı yaş sınıfındaki kadın ve erkek katılımcılar arasında herhangi bir ilişki tespit edememiştir.

Spora Başlama Yaşı: Uzun süre fiziksel aktivitelerde bulunan katılımcılar oluşturduğu araştırma sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının anlamlı oranda yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda erken yaşta egzersize 16 başlayan bireylerin egzersiz bağımlısı olma ihtimalinin yüksek olduğu söylenebilir (Furst ve Germone 1993).

Cinsiyet: Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunda cinsiyete göre fark tespit edilememiştir. Furs ve Germone (1993) yaptığı araştırma sonucunda negatif bağımlılık puanları ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Hausenblaus ve Downs (2002b) ise birçok kişilik özelliği ve egzersiz bağımlılığı alt ölçeği incelemelerinde, erkek katılımcılarda puan oranlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ancak burada kişilik özelliklerinde dikkate alındığında cinsiyet ile ilgili kesin bir sonuca varmak mümkün değildir.

Kişilik: Yapılan araştırmalarda kişilik ile bağımlılık, aşırı derecede zorlama, mükemmellik olma ve endişe gibi çeşitli davranışlarla egzersiz yapma alışkanlığı arasında anlamlı derecede ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Szabo ve Parkin 2001).

Vücut Kitle İndeksi: Egzersiz bağımlılığını tespit etmede önemli diğer bir belirleyici olarak vücut kitle indeksi ve egzersiz bağımlılığını inceleyen çalışmalarda vücut kitle indeksinin egzersiz bağımlılığını kestirmede önemli bir belirteç olmadığı sonucuna varılmıştır (Hausenblas ve Downs 2002b).

2.3.4. Egzersiz bağımlılığının tedavi yöntemleri

Egzersiz bağımlılığının tedavisinde genellikle psikoterapi ve alternatif tedaviler tavsiye edilmektedir. Tedavi boyunca, bağımlı bireylerin tedavideki görev ve sorumluluklarını benimsemeleri ve yönetim aşamalarını kabul etmeleri bir hayli önemlidir. Egzersiz bağımlılığı olan bireyler diğer bireylerle olan ilişkilerini kesmeyi veya uzak kalmayı öğrenmelidir. Psikoterapötik kişisel yaklaşımlar da psikopatolojik problemleri azaltabilir. Bu amaçla terapötik önleme yaklaşımları şunları kapsamaktadır;

- Destekleyici özel psikoterapi ile tekrar eden davranış ölçmeli ve önüne geçilmelidir.
- Kişilerin sağlıklı olmanın faydalarını ve ciddiyetini anlamaları sağlanmalıdır.
- Bireyin kendi yöntemini geliştirmesi sağlanmalıdır.
- Bireyin savunma mekanizmalarını ve bağımlılığın doğası ile ne şekilde başa çıkabileceğini anlaması sağlanmalıdır.

- Egzersizle oluşan bağımlılık ilişkisi çözümlenmelidir.
- Bağımlılıkla baş edebilmek için eylemler tekrar gözden geçirilmeli, dayanak sistemleri güçlendirmelidir (Vardar 2012).

2.3.5. Kas görünüm memnuniyeti

Beden, bireyin ve toplumun, doğanın ve kültürün, mekânın ve zamanın, bedenselliğin ve zihnin kesişim noktasındadır (Varga 2005). Yapılan araştırmalar incelendiğinde tarih boyunca, beden imaj endişelerini, inceleyen araştırmalar öncelikle kadınların kilo ve vücut şekillerini kontrol altına almaya odaklandıklarını belirtmiştir (Bergeron ve Tylka 2007). Toplumdaki cinsiyet rolleri göz önünde bulundurulduğunda, heteroseksist ve ataerkil kültürün erkeklerden kaslı ve güçlü kadınlardan ince ve seksi bedene sahip olmasını beklediği bilinmektedir. Fakat erkekler için belirtilen bedene sahip olmanın başarının göstergelerinden sadece biri olarak algılanırken, kadınlar için başarının en temel göstergesi olarak algılanmaktadır. Bu sebeple kadınlar erkeklere oranla kendilerine dayatılan toplumsal konuma uyum sağlamak için beden görünümüne daha fazla dikkat etme kendilerini daha fazla nesneleştirme ve bedenlerine daha fazla önem atfetme eğilimi içerisinde girebilmektedirler (Murnen ve Don 2012).

Teknolojinin gelişmesiyle ve hayatımızda daha sık yer alması ile medyada sunulan ideal kadın bedeni görüntüleri giderek daha fit ve mükemmel bir hal almaktadır. Bunun neticesinde birçok kadın vücut şekli ve ağırlığı ile alakalı hoşnutsuzluk yaşamaktadır. Bu durum normatif bir hoşnutsuzluk olarak değerlendirilmektedir. (Sahin ve ark 2014). Birçok araştırma, kadınların, çekici kadın görüntülerine maruz 18 kalmaları sonucu görüntülerinden memnuniyet duymamaları sebebi çok fazla egzersiz ve kısıtlı beslenme gibi sağlık açısından olumsuz davranışlarda bulundukları sonucuna varmıştır (Blond 2008).

Vücut imaj bozuklukları ve buna bağlı olarak yeme bozuklukları ilk olarak kadınların sorunu olarak bilirse de 1990'lı yılların başından bu yana spor salonlarının yaygınlaşması ve vücut geliştirmenin popülerliği artmasına bağlı olarak beden imajı ile ilgili artan araştırmalar, genç erkeklerinde görünümünden memnun olmadığı sonucuna varmıştır (Mitchell ve ark 2017).

Erkek bireylerin kusursuz vücuda sahip olma konusunda baskı altında olmaları özgül vücut alanlarının ne olduğunu ve ideal vücut şeklinin ne olduğu konusundaki algıları kadın bireylerden niteliksiz olarak farklı olduğu görülmektedir (Dakanalis ve ark 2015). Modern

toplumdaki ideal erkek benden imajı V-şeklinde ve kaslı görünümüne sahip beden olarak gösterilmektedir. Bu beden tipinin başarı, çekicilik, mutluluk gibi pozitif özelliğin belirtisi olarak kabul edilmektedir. Bu pozitif özellikler ile birlikte ideal beden tipi olarak gösterilen beden ile kişilerin bedenleri arasında ki farkın fazla olması sonucu bu bireylerin başarısız, tembel gibi olumsuz sıfatlar ile nitelendirilmesi ile negatif özelliğe de sahip olduğu düşünülmektedir (Tiggemann 2011). Söz konusu durumun neticesi olarak erkek bireylerin ideal olarak belirtilen vücut şekline ulaşabilmek için bazı tutum davranışlar içerisinde kendilerini bulmaları olasıdır (Mosley, 2009).

Buna bağlı olarak, Cho ve Lee (2013) yapmış oldukları deneysel araştırma sonucunda erkelerin kaslı erkek bedeninin ideal beden olarak gördüğünü, yüksek seviyede beden memnuniyetsizliği yaşayan bireylerin kaslı erkek bedenlerine daha fazla baktığı sonucuna ulaşmışlardır. Ülkemizde yapılan araştırma sonucunda ise okul öncesi erkek çocukların iri vücut tipine sahip olmayı istedikleri görülmüştür (Kerkez ve ark 2013). Ayrıca kültürlerarası bir çalışma da erkeklerin kendi vücut ağırlığından 13 kilogram daha fazla ve kaslı bir bedene sahip olmayı ideal beden şekli olarak değerlendikleri görülmüştür (Pope ve ark 2000). Bu bulgular ele alınarak söylenebilir ki modern toplum tarafından beden imajının ideal kaslı erkek bedeni olarak dayatılması kişilerin tutum ve davranışları üzerinde ne kadar etkili olduğunu göstermektedir.

2.6. Alan Yazınları

Literatür incelendiğinde insanın kendisini yalnız hissetmesinin birçok nedeni olabilmektedir. Yalnızlık kavramını anlayabilmek için nedenlerinin neler olduğunu incelemek önemli olduğu gibi bireyin, kendisini yalnız hissetmesi sonucunda yalnızlığın beraberinde getirdiği durumların neler olduğu, yani yalnızlığın sonuçlarını da incelemek önemlidir. Yalnızlığın Sonuçları Yalnızlığın sonuçları değerlendirildiğinde, yalnızlığın insanlar üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Yalnızlığın olumsuz etkileri şu şekilde sıralanabilir: ilişkilere zarar vererek yakın çevrenin ortadan kalkmasına neden olma, kişinin enerjisini yeterli düzeyde kullanmasını engelleme, kontrol altına alınmadığı süreçte insanların yaşamında merkezi bir noktaya gelerek aceleci kararlar almalarına neden olması ve kronik hale gelen yalnızlık, insanlarda stres ve uyku bozukluklarına neden olmaktadır (Sarıkaya, 2021).

Hasanoğlu (2019) yalnızlığın, bireyin kimsenin kendisi ile meşgul olmadığını hissetmeye başlamasından sonra kendisine yönelik olan güvenin azalmasına neden olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca uzun süreli yalnızlık, kişinin öfke kontrolünü kaybedip (Çapar, 2020) çevreye zarar vermesine de neden olabilmektedir.

Weeks, Michela, Peplau ve Bragg (1980) yapmış oldukları bir çalışmada, yalnızlık ile depresyonun birbirleri ile ilişkili olduğunu ve uzun süreli yalnızlığın depresyona neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Yalnızlığın olumsuz tarafı sağlıksız yalnızlığı ifade etmektedir. Sağlıksız yalnızlıktan farklı olarak sağlıklı yalnızlık da vardır.

İnsan olmanın bir gereği olan sağlıklı yalnızlık da, kişi yalnız kalarak kendi beden bütünlüğüne erişir, kendi iç dünyasına odaklanır ve kendisinin bilinmeyen yönlerini keşfeder (Duyan, ve ark., 2008).

Ancak yalnızlık, bireyin gelişimi için bazen gerekli olsa da genel olarak hoş olmayan ve bireyi olumsuz etkileyen bir durumdur (Perlman ve Peplau, 1984). Dolayısıyla yalnızlık, insanın kendisini tanıması için bir nebze kadar gereklidir ve sağlıklıdır. Ancak uzun süreli yalnızlık, kişinin kendisini dış dünyadan soyutlayarak ilişki kurma, uyku gibi insanın yaşamı için gerekli olan eylemleri yapmasına engel olabilmektedir. Yalnızlıkla ilgili Yapılan Araştırmalar Alan yazın incelendiğinde yalnızlık kavramının birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Yılmaz, Coşkun ve Karaca (2008) öğrencilerin, sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna göre sosyal destek ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Diğer bir çalışmada Karakuş (2012), ergenlerde yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda güvenli bağlanma stili, yalnızlığın iyi bir yordayıcısı olduğu ve güvenli bağlanma stili ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerde güvenli bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi azalmıştır. Ayrıca bu çalışmada, korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre ergenlerde korkulu bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi de artmıştır.

Çeçen (2008), üniversite öğrencilerinin “cinsiyetlerine ve anne-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini” incelemiştir. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin, yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu; anne-baba

tutum algıları bağlamında ise yalnızlık ve sosyal destek düzeyinin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Buna göre anne-babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin daha az yalnızlık hissettiği ve çevresinden (anne-baba, arkadaş) daha fazla sosyal destek aldıkları sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Duy (2003), yapmış olduğu araştırmada bilişsel davranışçı terapi yaklaşıma dayalı olan bir grupta psikolojik danışmanlığın, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda denek ve kontrol grubu oluşturulmuş ve denek grubu ile her biri 90 dakika süren 12 oturum gerçekleştirilirken; kontrol grubuna herhangi bir şey yapılmamıştır. Denek grubuna yapılan ön ve son test sonucunda, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupta psikolojik danışmanlığın, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumları azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

“Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı, yalnızlık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi” inceleyen Durmaz (2019), yaptığı bu araştırmada yalnızlık, romantik ilişki doyumu ve internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaya göre internette geçirilen süre arttıkça yalnızlık düzeyi artarken, romantik ilişki doyumu azalmaktadır. Bir diğer sonuç ise romantik ilişki doyum düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azalmasıdır.

Bir diğer çalışmada Duyan ve diğerleri (2008) lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen değişkenleri incelemiştir. Araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, anne ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre, kendilerini daha az yalnız hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu araştırmada sosyal ekonomik düzeyi yüksek olan öğrenciler diğer öğrencilere göre kendilerini daha az yalnız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Stephoe ve ark. (2013), yaşlılarda sosyal izolasyon, yalnızlık ve ölüm arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapmış oldukları bu araştırmada, sosyal izolasyon ile yalnızlığın yaşlılarda artan ölüm ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre yaşlılarda sosyal izolasyon ve yalnızlık arttıkça ölüm oranı da artmaktadır.

Bir diğer çalışmada Griffin, Williams, Ravyts, Mladen ve Rybarczyk (2020), yalnızlık ve uyku arasındaki ilişkiyi araştıran 27 makaleyi incelemiştir. Bu araştırmada yalnızlık ile uyku arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre yalnızlık düzeyi fazla olan bireylerin daha düşük uyku kalitesine sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Phu ve Gow (2019) Facebook kullanımı, öznel mutluluk ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada, Facebook arkadaş sayısının öznel mutluluğu ve yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre bireyin Facebook'taki arkadaş sayısı arttıkça kendisini daha az yalnız ve daha fazla mutlu hissetmektedir.

Yaşlılar üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Kumar (2015), duygusal dışavurum, yalnızlık ve öznel mutluluğun psikolojik iyi oluşu yordamadaki rolünü incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre yalnızlık ve mutluluk yaşlılarda psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Buna göre, yaşlılarda yalnızlık düzeyi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır.

Pelvis ve Kleinert (2016), yapmış oldukları bir çalışmada literatürdeki yalnızlık ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi araştıran 37 çalışmayı incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, yalnızlık ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre fiziksel aktivite yapma davranışı arttıkça yalnızlık azalmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzdeki bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen, öğrenmenin gerçekleşmesi ve bireyde istenen davranışların gelişmesi için uygulanan süreçlerin tümüdür. Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

İlişkisel tarama modelinde yapılan bu çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin Yalnızlık düzeyi, sosyal medya bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı ile bağımsız değişkenler arasındaki farklılık olup olmadığı incelenerek betimsel araştırma yöntemi kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin olası sonuçlarını ön görebilmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2017). Yapılan bu araştırmada Yanlıklık düzeyi ile Sosyal medya bağımlılığı ilişkisi ve Yalnızlık düzeyi ile Egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılması yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 2021-2022 yılı Bahar Döneminde Elazığ ilinde milli eğitim müdürlüğüne bağlı okullarda öğretmen olarak görev yapan 286 öğretmenden 201 öğretmene ulaşılarak araştırmaya dahil edilmiştir

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın verilerini toplama sürecinde, “Gönüllü Katılımcı Formu” ile birlikte “Yalnızlık ölçeği” (UCLA yalnızlık envanteri) “Sosyal Medya Bağımlılığı” (SMBÖ) ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” (EBÖ) kullanılacaktır.

3.3.1. Gönüllü katılımcı formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form; araştırmanın amacı, süresi, gizliliği, katılımcılardan beklenenler ve gönüllülük esasına dayandığı vb. araştırmaya dair bilgiler içermektedir. Katılımcılardan bu formu okuyup onaylaması beklenilmektedir. Formun sonunda katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan cinsiyet, yaş, İlişki durumu, ikametgah şekli, Sosyal medya kullanım sıklığı ve Egzersiz yapma sıklığı düzeylerine ilişkin sorular yer alacaktır.

3.3.2. UCLA yalnızlık ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için Russell ve ark. (1980). (1980) tarafından kullanılmış ve maddelerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz ifadeleri içeren forma dönüştürülmüştür (Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni oluşturan 20 maddeden 10'u olumsuz, diğer 10'u olumlu olarak kodlanmıştır. Bireylerin tüm maddelerden aldıkları puanların toplamı “Genel Yalnızlık Puanı”nı vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Yüksek puan, yüksek düzeyde yalnızlığın göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Orijinal ölçeğin geçerlik çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson benzer ölçeklerin geçerliliğini Beck Depresyon Envanteri'ni ölçüt olarak kullanarak belirlemişler ve geçerlilik katsayısını 0,67 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin gözden geçirilmesinde Russell, Peplau ve Cutrona, Beck Depresyon Envanteri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında .62'lik bir korelasyon bulmuşlardır (aktaran Demir, 1989).

3.3.3. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu (SMBÖ)

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-65 yaş arası yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları ile geliştirilmiştir. Ölçek beşli Likert tipinde, 2 alt boyuttan (sanal hoşgörü ve sanal iletişim) ve 20 betimlemeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,94; Alt boyutlardan sanal hoşgörü için 92, sanal iletişim için 91 puan bulunmuştur.

3.3.4. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)

Demir, Hazar ve Cicioğlu tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçeğin egzersiz bağımlılığı puan aralıkları şu şekildedir; “1-17 normal, 18-34 düşük risk, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı, 70-85 yüksek bağımlı grup” şeklinde değerlendirilmektedir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Verilerin Analizi Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları ile elde edilen verilerin analizi, SPSS 24 programı kullanılarak yapılacaktır. Verilerin analizinde öncelikle UCLA Yalnızlık ve Sosyal Medya Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği elde edilen verilerin normallik dağılımına uyup uymadığını test etmek amacıyla Çarpık-Basıklık Testi kullanılmıştır (Baştürk, 2010). Yapılan analiz sonucunda her üç ölçeğinde elde edilen verilerin de normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Betimsel istatistik yöntemlerinin yanı sıra katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine UCLA yalnızlık, SMBÖ ve EBÖ Ölçeği arasında anlamlı farklığı belirlemek ve Ölçeklerin birbirleriyle ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanacaktır.

Tablo 3.1’de Katılımcıların Ucla Yalnızlık, SMB ölçeği ve EBÖ’ne verdiği yanıtların normallik dağılımının olup olmadığı belirlemek için yapılan Çarpıklık-Basıklık analizi sonucunda tüm ölçek ve alt boyutlarının -1,5 ile +1,5 arasında yığılma gösterdiği ve bu yığılma normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda veri setinin farklılığı belirleme analizinde ikili grup bağımsız değişkenlerde bağımsız t-testi, çoklu grup

bağımsız değişkenlerde Tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Yalnızlık ile BMBÖ ve Yalnızlık ile EBÖ arasındaki ilişki analizin Pearson Korelasyon analizi ve Yalnızlık ile SMBÖ ve Yalnızlık ile EBÖ arasındaki etki analiz için Lineer regresyon analizi kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak kullanılan UCLA yalnızlık ölçeği crombach alfa değeri 0,892 SMB ölçeği crombach alfa değeri 0,926, EBÖ ölçeği crombach alfa değeri 0,860 olarak bulunmuş bu değer ölçekleri kullanabilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.1. Ucla Yalnızlık, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Egzersiz bağımlılık Ölçeği Normallik Analizi

	x	ss	Skewness	Kurtosis	Crombach alfa
Yalnızlık	67,6821	9,32193	-,611	-,123	0,892
Sanal tolerans	28,8051	9,03618	,110	-,991	0,898
Sana iletişim	21,5538	7,53007	,040	-,625	0.912
SMB Top	50,3590	15,92328	,068	-,686	0,926
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	25,3692	5,99287	-,577	-,237	0,932
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	13,9897	3,88493	0,369	0,507	0.942
Tolerans Gelişimi ve Tutku	9,6410	3,24980	-,278	-,124	0.892
EBÖ Top	49,0000	10,46644	-,040	,209	0,860

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin UCLA, SMBÖ ve EBÖ ilişkin katılım düzeylerinin demografik özelliklere göre yapılan betimsel analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin ait tanımlayıcı özellikler

		n	%
Cinsiyetiniz	Kadın	67	53,2
	Erkek	134	46,8
	Toplam	201	100,0
Yaşınız	22-29 yaş	36	17,9
	30-39 yaş	68	33,8
	40-+yaş	97	48,3
	Toplam	201	100,0
Nerede Yaşıyorsunuz	Aile evi	125	62,2
	Ortak arkadaş evi	16	8,0
	Tek başına evde	20	10,0
	Misafirhane/pansiyon	40	19,9
	Toplam	201	100,0
İlişki Durumu	Evliyim	80	39,8
	İlişkim var	50	24,9
	İlişkim yok	71	35,3
	Toplam	80	39,8
Aylık Ortalama Geliriniz	10000TL altı	24	11,9
	10000TL-20000TL	88	43,8
	20000TL üstü	89	44,3
	Toplam	201	100,0
Sosyal Medya Platformlarını Gün İçinde Ne Kadar Süre Kullanıyorsunuz?	2 saat altı	103	51,2
	3-6 saat	80	39,8
	7-10 saat	18	9,0
	Toplam	201	100,0
Gün İçinde Egzersiz yapma süreniz?	Yapmıyorum	34	16,9
	2 saat altı	89	44,3
	2-4 saat	78	38,8
	Toplam	201	100,0

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 201 öğretmenin 67(%33.2)'si Kadın, 134(%66.8)'i Erkeklerden oluşur. Bu öğretmenlerin 36(%17,9)'ü 22-29, 68(%33,8)'i 30-39, 97(%48.3)'ü 40-+ yaş grubuna aittir. Öğretmenlerin 125(%62.2)'i aile evi, 16(%8.0)'i Ortak ev arkadaşı, 20(%10.0)'ü Evde tek başına, 40(%19.9)'ü Misafirhane, Pansiyon vs. 'de oturduğunu beyan etmiştir. Öğretmenlerin 80(%39.8)'i evli, 50(%24,9)'ü ilişkisi olduğunu, 71(%35,3)'ünün ilişkisin olmadığı belirtmişlerdir. Öğretmenlerin 24(%11,9)'ü 10bin TL altı, 88(%43.8)'i 10bin-20bin arası, 89(%44,3)'ü 20binTL ve üstü gelir düzeyine sahiptir. Öğretmenlerin Sosyal medya kullanım sıklığı incelendiğinde 103(%51.2)'si 2 saatten az, 80(%39.8)'i 3-6 saat, 18(%9,0)'i 7-10 arası kullandıklarını belirtirken, öğretmenlerin

34(%16,9)'ü yapmadığını, 89(%44,3)'ü 2 saatten az, 78(38,8)'i 2-4 saat günde egzersiz yaptığı belirtmişlerdir.

4.1. Katılımcıların Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.2. UCLA Yalnızlık ölçeği Maddeleri öğretmenlerin katılım düzeyi

Ucla Yalnızlık ölçeği	N	x	ss
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	201	3,7413	,58544
19. Konuşabileceğim insanlar var.	201	3,6617	,71762
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	201	3,6318	,70978
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	201	3,6219	,81013
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	201	3,6219	,71156
9. Dışa dönük bir insanım.	201	3,5970	,72235
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	201	3,5871	,65087
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	201	3,5423	,69961
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	201	3,4726	,76844
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	201	3,4229	,85163
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	201	3,3682	,89654
2. Arkadaşım yok.	201	3,3632	,92868
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	201	3,3035	,70883
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	201	3,2935	,83571
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	201	3,2587	,87335
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	201	3,2289	,81692
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	201	3,0945	,86949
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	201	2,9851	,87451
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	201	2,9005	,91654
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	201	2,8358	1,16100
Yalnızlık	201	67,6821	9,32193

Araştırmaya katılan öğretmenlerinUcla Yalnızlık ölçeği Maddelerine verdiği yanıtlara katılım düzeyi Tablo 4.2’de verilmiştir. Tablo göre katılımcıların en fazla katılım gösterdiği maddeler “*Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.*”; “*Konuşabileceğim insanlar var.*”; “*Derdimi anlatabileceğim insanlar var.*”; “*Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.*” Ve “*Beni gerçekten anlayan insanlar var.*” Maddeleridir. Bu maddeleri ölçeğe ait olumlu ifadelerdir. UCLA yalnızlık ölçeği ortalaması ($\bar{x}=67,68$)olarak bulunmuştur. Bu sonuç orta düzeyde yalnızlık yaşandığını göstermektedir

Tablo 4.3. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların t-testi analizi

	Cinsiyetiniz	N	x	ss	t	p
Yalnızlık	Kadın	67	71,1589	7,93505	6,453	,000*
	Erkek	134	63,4043	9,10314		

*p<0.05

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin UCLA Yalnızlık envanteri maddelerine verdikleri yanıtların t-testi analizde sonucunda kadınların ortalama puanı (71.15±7,93), Erkeklerin ortalama puanı (63.40±9,10) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre kadın yalnızlık algıları erkeklerden daha yüksek bulunmuş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur. (t:6.453; p<0.05)

Tablo 4.4. Öğretmenlerin yaş değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların ANOVA-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Yalnızlık	^a 22-29 yaş	36	69,1765	4,69023	Gara	1787,564	2	893,782	11,342	,000	b/c
	^b 30-39 yaş	68	72,2222	11,24052	Giçi	15602,476	198	78,800			
	^c 40-+yaş	97	64,6392	10,05525	Top	17390,040	200				
	Toplam	201	67,5323	9,32471							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanteri maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:11.342; p<0.05). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 30-39 yaş öğretmenlerin yalnız algılarını 40 yaş üstü öğretmenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir

Tablo 4.5. Öğretmenlerin İkametgah türü değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların ANOVA-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Yalnızlık	^a Aile evi	125	57,4400	11,54333	Gara	4,840	3	1,613	9,018	,027	a/b,c,d
	^b Ortak arkadaş evi	16	68,0000	5,31863	Giçi	17385,200	197	88,250			
	^c Tek başına evde	20	67,6000	4,88176	Top	17390,040	200				
	^d Yurt	40	67,6000	3,24077							
	Toplam	201	67,5323	9,32471							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ikametgah türü değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanteri maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda ikametgah değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:9,018; p<0.05). Farklı olan

gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda aile evinde yaşayan öğretmenlerin, diğer gruplara göre öğretmenlerin yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir

Tablo 4.6. Öğretmenlerin ilişki durumları değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların ANOVA-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Yalnızlık	^a Evliyim	80	63,8592	10,33758	Gara	1902,941	2	951,470	12,164	,000	c/a
	^b İlişkim var	50	67,2600	5,32537	Giçi	15487,099	198	78,218			
	^c İlişkim yok	71	70,9625	9,15194	Top	17390,040	200				
	Toplam	80	67,5323	9,32471							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ilişki durumu değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanteri maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda ilişki durumu değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:12,164; p<0.05). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda evli olan öğretmenlerin, ilişkisi olmayan öğretmenlere göre yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.7. Öğretmenlerin gelir düzeyi değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların ANOVA-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Yalnızlık	10000TL altı	24	80,0000	,00000	Gara	4314,928	2	2157,464	32,671	,000	a/b.c
	10000TL-20000TL	88	66,5114	8,11837	Giçi	13075,112	198	66,036			
	20000TL üstü	89	65,1798	9,13356	Top	17390,040	200				
	Toplam	201	67,5323	9,32471							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin gelir durumu değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanteri maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:32,671; p<0.05). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 10bin TL gelir düzeyine sahip öğretmenlerin diğer gruplarına göre yalnızlık algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.8. Öğretmenlerin Sosyal medya kullanım sıklığı değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların ANOVA-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Yalnızlık	^a 2 saat altı	103	61,6796	7,41780	Gara	806,781	2	403,390	4,816	,009	a/b,c
	^b 3-6 saat	80	67,9125	9,91507	Giçi	16583,259	198	83,754			
	^c 7-10 saat	18	69,5556	13,72941	Top	17390,040	200				
	Toplam	201	67,5323	9,32471							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin Sosyal medya kullanım sıklığı göre UCLA Yalnızlık envanteri maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda Sosyal medya kullanım sıklığına göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:4,816; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 2 saat altı sosyal medya kullanan öğretmenlerin diğer gruplarına göre yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.9. Öğretmenlerin egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların ANOVA-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Yalnızlık	Yapmıyorum	34	62,7059	1,19416	Gara	419,853	2	209,927	3,449	,029	
	2 saat altı	89	63,5128	10,10432	Giçi	16970,186	198	85,708			
	2-4 saat	78	69,1236	10,14757	Top	17390,040	200				
	Toplam	201	67,5323	9,32471							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz yapma sıklığına göre UCLA Yalnızlık envanteri maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda egzersiz yapma sıklığına göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:3,449; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda egzersiz yapmayan öğretmenlerin diğer gruplarına göre yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir

4.2. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.10. SMB ölçeği Maddelerine öğretmenlerin katılım düzeyi

SMB		N	x	ss
Sanal tolerans	1. Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	201	1,9801	1,19566
	2. Sosyal medyada planladığımdan daha uzun kalırım.	201	2,5124	1,21289
	3. Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	201	2,6070	1,22055
	4. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatırım.	201	2,7960	1,20962
	5. Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	201	2,8955	1,29384
	6. Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını düşünüyorum.	201	3,5274	1,25718
	7. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	201	2,4826	1,32701
	8. Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	201	2,4428	1,34832
	9.Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	201	2,1791	1,15229
	10. Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	201	2,3582	1,26927
	11. Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	201	3,1194	1,33629
Sanal iletişim	12. Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	201	3,4876	1,03009
	13.Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	197	2,1066	1,04677
	14.Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	201	2,6766	1,26882
	15.Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	201	2,1095	1,01880
	16.İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	201	2,6070	1,25688
	17.Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	201	1,8259	1,02202
	18.Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	199	1,7839	1,35160
	19.Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	201	2,2090	1,29078
	20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma istediği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	201	2,9403	1,42703
	Sanal tolerans	201	28,8051	9,03618
Sana iletişim	201	21,5538	7,53007	
SMB Top		201	50,3590	15,92328

Araştırmaya katılan öğretmenlerin SMB ölçeği Maddelerine verdiği yanıtlara katılım düzeyi Tablo 4.10'de verilmiştir. Tablo göre katılımcıların en fazla katılım gösterdiği maddeler “*Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını düşünüyorum*” ve “*Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.*” Maddeleridir. Bu maddeleri ölçeğe ait olumlu ifadelerdir. SMB ölçeği ortalaması ($x=50,359$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç katılımcıların SMB düzeyinin orta düzeyde olduğunu belirlenmiştir.

Tablo 4.11. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre SMB ölçeği verdiği yanıtların t-testi analizi

	Cinsiyetiniz	N	x	ss	t	p
Sanal tolerans	Kadın	67	32,0841	7,88971	5,806	,000
	Erkek	134	25,2766	8,73185		
Sanal iletişim	Kadın	67	23,8972	6,07801	5,090	,000
	Erkek	134	18,7045	8,15251		
SMB Top	Kadın	67	55,9813	13,01087	5,890	,000
	Erkek	134	43,5227	16,52235		

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin SMBÖ maddelerine verdikleri yanıtların t-testi analizde sonucunda kadınların ortalama puanı (55.98 ± 13.01), Erkeklerin ortalama puanı (43.52 ± 16.52) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre kadın Sosyal medya bağımlılığı algıları erkeklerden daha yüksek bulunmuş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur. ($t:5.89$; $p<0.05$). Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans*, *Sanal iletişim* boyutlarında da kadınların ortalama puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.12. Öğretmenlerin yaş değişkenine göre UCLA Yalnızlık envanterine verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Sanal tolerans	^a 22-29 yaş	36	24,8824	9,01662	Gara	3598,090	2	1799,045	28,704	,000	b/a,c
	^b 30-39 yaş	68	37,2222	1,14919	Giçi	12409,920	198	62,676			
	^c 40-+yaş	97	28,6289	8,48813	Top	16008,010	200				
	Toplam	201	28,9005	8,94651							
Sanal iletişim	^a 22-29 yaş	36	18,7059	8,60243	Gara	1243,610	2	621,805	12,237	,000	b/a
	^b 30-39 yaş	68	25,8889	1,87887	Giçi	9756,574	192	50,815			
	^c 40-+yaş	97	21,9670	7,20717	Top	11000,185	194				
	Toplam	201	21,5538	7,53007							
SMB Top	^a 22-29 yaş	36	53,5882	17,27066	Gara	8971,549	2	4485,774	21,415	,000	b/a,c
	^b 30-39 yaş	68	63,1111	1,11555	Giçi	40217,323	192	209,465			
	^c 40-+yaş	97	50,3736	14,97750	Top	49188,872	194				
	Toplam	201	50,3590	15,92328							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre SMB ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir ($F:21,415$; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 22-29 ve 40-+ yaş gruplarına göre sosyal medya bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* boyutlarında 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 22-29 ve 40-+ yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. *Sanal iletişim*

boyutlarında 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 22-29 yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.13. Öğretmenlerin ikametgah türü değişkenine göre SMB ölçeğine verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Sanal tolerans	^a Aile evi	125	31,816	8,908	Gara	5233,242	3	1744,4	31,89	,000	a,c/d
	^b Ortak arkadaş evi	16	27,000	4,890	Giçi	10774,76	197	54,69			
	^c Tek başına evde	20	32,000	6,382	Top	16008,01	200				
	^d Misafirhane/pansiyon	40	19,000	2,025							
	Toplam	201	28,900	8,946							
Sana iletişim	^a Aile evi	119	23,806	7,108	Gara	3098,630	3	1032,8	24,96	,000	abc/d
	^b Ortak arkadaş evi	16	20,000	3,12000	Giçi	7901,555	191	41,369			
	^c Tek başına evde	20	24,500	5,124	Top	11000,18	194				
	^d Misafirhane/pansiyon	40	14,000	6,076							
	Toplam	195	21,553	7,530							
SMB Top	^a Aile evi	119	55,613	15,4739	Gara	16273,65	3	5424,5	31,47	,000	A,c/d
	^b Ortak arkadaş evi	16	47,000	,00000	Giçi	32915,21	191	172,33			
	^c Tek başına evde	20	56,500	10,5156	Top	49188,87	194				
	^d Misafirhane/pansiyon	40	33,000	8,10191							
	Toplam	195	50,359	15,9232							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ikametgah türüne göre SMB ölçeğimaddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda ikametgah türü değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:31,478; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda aile evi ve evde tekbaşına yaşıyan öğretmenlerin misafirhane ve pansiyonda kalan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* boyutlarında aile evi ve evde tekbaşına yaşıyan öğretmenlerin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. *Sanal iletişim* boyutlarında misafirhane/pansiyonda ikamet eden öğretmenleri diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.14. Öğretmenlerin ilişki durumuna değişkenine göre SMB ölçeğine verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Sanal tolerans	^a Evliyim	80	28,6901	8,85694	Gara	5951,919	2	2975,960	58,595	,000	a,c/b
	^b İlişkim var	50	20,4600	3,85031	Giçi	10056,091	198	50,788			
	^c İlişkim yok	71	34,3625	6,97054	Top	16008,010	200				
	Toplam	80	28,9005	8,94651							
Sanal iletişim	^a Evliyim	80	22,6087	7,60847	Gara	2733,454	2	1366,727	31,743	,000	a,c/b
	^b İlişkim var	50	15,3600	6,47053	Giçi	8266,731	192	43,056			
	^c İlişkim yok	71	24,6711	5,51214	Top	11000,185	194				
	Toplam	80	21,5538	7,53007							
SMB Top	^a Evliyim	80	51,3768	15,71539	Gara	16315,289	2	8157,644	47,645	,000	a,c/b
	^b İlişkim var	50	35,8200	9,78689	Giçi	32873,583	192	171,217			
	^c İlişkim yok	71	59,0000	12,32126	Top	49188,872	194				
	Toplam	80	50,3590	15,92328							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ilişki durumu değişkenine göre SMB ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda ilişki durumu değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:47,648; p<0.05). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlerin ilişkisi olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında da evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlerin ilişkisi olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.15. Öğretmenlerin gelir durumuna değişkenine göre SMB ölçeğine verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Sanal tolerans	^a 10binTL altı	24	38,0000	,00000	Gara	2636,654	2	1318,327	1,521	,100	
	^b 10binTL-20binTL	88	36,1932	9,39780	Giçi	13371,356	198	67,532			
	^c 20binTL üstü	89	39,1236	8,03942	Top	16008,010	200				
	Toplam	201	38,9005	8,94651							
Sana iletişim	^a 10binTL altı	24	25,0000	,00000	Gara	645,440	2	322,720	1,984	,093	
	^b 10binTL-20binTL	86	24,7093	8,65396	Giçi	10354,744	192	53,931			
	^c 20binTL üstü	85	22,4471	6,89117	Top	11000,185	194				
	Toplam	195	23,5538	7,53007							
SMB Top	^a 10binTL altı	24	53,0000	,00000	Gara	5613,969	2	2806,984	1,368	,124	
	^b 10binTL-20binTL	86	55,9070	17,82241	Giçi	43574,903	192	226,953			
	^c 20binTL üstü	85	51,2941	14,04739	Top	49188,872	194				
	Toplam	195	54,3590	15,92328							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin gelir durumu değişkenine göre SMB ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda gelir değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir (F:1,36; p>0.05). Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında da anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 4.16. Öğretmenlerin sosyal medyayı kullanım sıklığı değişkenine göre SMB ölçeğine verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Sanal tolerans	^a 2 saat altı	103	23,0874	6,66143	Gara	8250,631	2	4125,316	105,295	,000	a/b.c
	^b 3-6 saat	80	33,4125	5,97610	Giçi	7757,379	198	39,179			
	^c 7-10 saat	18	42,1111	4,90964	Top	16008,010	200				
	Toplam	201	28,9005	8,94651							
Sanal iletişim	^a 2 saat altı	103	17,1553	6,54510	Gara	5422,875	2	2711,438	93,342	,000	a/b.c
	^b 3-6 saat	78	24,9487	3,92096	Giçi	5577,309	192	29,048			
	^c 7-10 saat	14	35,0000	1,35873	Top	11000,185	194				
	Toplam	195	21,5538	7,53007							
SMB Top	^a 2 saat altı	103	40,2427	12,69048	Gara	27374,931	2	13687,465	120,473	,000	a/b.c
	^b 3-6 saat	78	58,5513	8,13945	Giçi	21813,941	192	113,614			
	^c 7-10 saat	14	79,1429	4,68807	Top	49188,872	194				
	Toplam	195	50,3590	15,92328							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal medyayı kullanım sıklığı değişkenine göre SMB ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda sosyal medyayı kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:120,648; p<0.05). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 2 saatin altında sosyal medya kullanım sıklığı olan öğretmenlerin 3-6 ve 7-10 saat kullanım sıklığı olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında sonucunda 2 saatin altında sosyal medya kullanım sıklığı olan öğretmenlerin 3-6 ve 7-10 saat kullanım sıklığı olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.17. Öğretmenlerin egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre SMB ölçeğine verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Sanal tolerans	^a Yapmıyorum	89	31,8989	7,37016	Gara	4690,617	2	2345,308	41,032	,000	c/a,b
	^b 2 saat altı	78	30,0769	9,16624	Giçi	11317,393	198	57,159			
	^c 2-4 saat	34	18,3529	1,43300	Top	16008,010	200				
	Toplam	201	28,9005	8,94651							
sana iletişim	^a Yapmıyorum	89	22,7640	4,95439	Gara	4355,016	2	2177,508	62,915	,000	c/a,b
	^b 2 saat altı	72	24,8194	7,84053	Giçi	6645,168	192	34,610			
	^c 2-4 saat	34	11,4706	1,91066	Top	11000,185	194				
	Toplam	195	21,5538	7,53007							
SMB Top	^a Yapmıyorum	89	54,6629	11,56400	Gara	17366,057	2	8683,028	52,388	,000	c/a,b
	^b 2 saat altı	72	54,7361	16,65135	Giçi	31822,815	192	165,744			
	^c 2-4 saat	34	29,8235	3,34366	Top	49188,872	194				
	Toplam	195	50,3590	15,92328							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz yapma sıklığı değişkenin göre SMB ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:52,38; p<0.05). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 2-4 saat egzersiz yapap öğretmenlerin yapmayan ve 2 saatten az egzersiz yapan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında 2-4 saat egzersiz yapap öğretmenlerin yapmayan ve 2 saatten az egzersiz yapan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir.

4.3. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular

Tablo 4.18. EBÖ ölçeği Maddelerine öğretmenlerin katılım düzeyi

EBÖ	n	x	ss
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	201	3,8856	1,13659
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	201	3,9154	,99389
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	201	4,0846	,82934
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	197	3,9137	1,12833
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	201	3,7363	1,14679
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	201	2,4925	1,20050
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	201	3,4677	1,21663
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	201	3,8209	1,25609
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	201	1,8806	,99281
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	201	1,8159	,96486
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	201	2,1045	1,23046
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım	201	2,3035	,98104
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	201	2,2637	1,24705
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	201	2,1393	,88346
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	201	2,6020	1,14490
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	201	2,1741	1,14216
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	201	2,8557	1,26257
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	201	25,3692	5,99287
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	201	13,9897	3,88493
Tolerans Gelişimi ve Tutku	201	9,6410	3,24980
EBÖ Top	201	49,0000	10,46644

Araştırmaya katılan öğretmenlerin EBÖ ölçeği Maddelerine verdiği yanıtlara katılım düzeyi Tablo 4.18’de verilmiştir. Katılımcıların en fazla katılım gösterdiği maddeler “Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.”; “Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.”; “Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.”; “Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam” ve “Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.” Maddeleridir. Bu maddeleri ölçeğe ait bağımlılık yapan ifadelerdir. EBÖ ölçeği ortalaması (x=49,00) olarak bulunmuştur. Bu sonuç katılımcıları EBÖ düzeyinin riskli grup düzeyde olduğunu belirlenmiştir

Tablo 4.19. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre EBÖ ölçeği verdiği yanıtların t-testi analizi

	Cinsiyetiniz	N	x	ss	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	67	24,4019	4,26008	-2,506	,013
	Erkek	134	26,5111	7,36412		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	67	13,0654	3,26292	-4,354	,000
	Erkek	134	15,4681	4,52402		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	67	8,5794	3,35350	-5,937	,000
	Erkek	134	11,1277	2,62836		
EBÖ Top	Kadın	67	46,0467	8,85883	-4,619	,000
	Erkek	134	52,6000	11,04923		

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin EBÖ maddelerine verdikleri yanıtların t-testi analizde sonucunda kadınların ortalama puanı (46.04 ± 8.85), Erkeklerin ortalama puanı (52.60 ± 11.04) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre Erkeklerin Egzersiz bağımlılığı algıları kadınlardan daha yüksek bulunmuş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur. ($t: -4.619$; $p < 0.05$). Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma* ve *Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da erkeklerin EBÖ ortalama puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.20. Öğretmenlerin yaş değişkenine göre EBÖ ölçeği verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	^a 22-29 yaş	36	29,8824	3,38358	Gara	2237,092	2	1118,546	45,871	,000	a,b/c
	^b 30-39 yaş	68	23,5806	6,12430	Giçi	4730,593	194	24,384			
	^c 40-+yaş	97	21,4444	3,82805	Top	6967,685	196				
	Toplam	201	25,3655	5,96233							
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	^a 22-29 yaş	36	14,3529	1,14298	Gara	221,534	2	110,767	7,076	,001	a,b/c
	^b 30-39 yaş	68	14,8866	5,51112	Giçi	3099,282	198	15,653			
	^c 40-+yaş	97	12,0000	1,65616	Top	3320,816	200				
	Toplam	201	14,1891	4,07481							
Tolerans Gelişimi ve Tutku	^a 22-29 yaş	36	10,3529	1,14298	Gara	455,116	2	227,558	26,436	,000	a,b/c
	^b 30-39 yaş	68	10,5567	3,45196	Giçi	1704,356	198	8,608			
	^c 40-+yaş	97	6,5556	3,67575	Top	2159,473	200				
	Toplam	201	9,7711	3,28593							
EBÖ Top	^a 22-29 yaş	36	54,5882	3,80194	Gara	5063,979	2	2531,989	30,285	,000	a,b/c
	^b 30-39 yaş	68	48,4839	12,84491	Giçi	16219,696	194	83,607			
	^c 40-+yaş	97	40,0000	1,43427	Top	21283,675	196				
	Toplam	201	49,0406	10,42066							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir ($F: 30,285$; $p < 0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için

yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 22-29 ve 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 40+ yaş gruplarına göre Egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 22-29 ve 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 40+ yaş gruplarına göre Egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.21. Öğretmenlerin ikametgah türü göre EBÖ ölçeği verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Aile evi	125	23,21	5,495	Gara	2736,872	3	912,291	1,617	,100
	Ortak arkadaş evi	16	26,00	4,100	Giçi	4230,813	193	21,921		
	Tek başına evde	20	23,40	5,528	Top	6967,685	196			
	Misafirhane/pansiyon	40	32,60	3,810						
	Toplam	201	25,36	5,962						
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Aile evi	125	14,33	4,830	Gara	30,128	3	10,043	,601	,615
	Ortak arkadaş evi	16	13,00	4,230	Giçi	3290,688	197	16,704		
	Tek başına evde	20	13,80	4,420	Top	3320,816	200			
	Misafirhane/pansiyon	40	14,40	4,810						
	Toplam	201	14,18	4,074						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Aile evi	125	9,67	3,961	Gara	12,971	3	4,324	,397	,755
	Ortak arkadaş evi	16	10,00	4,120	Giçi	2146,502	197	10,896		
	Tek başına evde	20	9,350	3,199	Top	2159,473	200			
	Misafirhane/pansiyon	40	10,20	3,405						
	Toplam	201	9,771	3,285						
EBÖ Top	Aile evi	125	46,760	11,41	Gara	3416,26	3	1138,759	1,301	,124
	Ortak arkadaş evi	16	49,00	3,120	Giçi	17867,40	193	92,577		
	Tek başına evde	20	46,55	10,85	Top	21283,65	196			
	Misafirhane/pansiyon	40	57,20	4,405						
	Toplam	201	49,04	10,42						

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ikametgah türü değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda ikametgah türü değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir (F:1,301; p>0.05). Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında ikametgah türü değişkeni göre Egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.21. Öğretmenlerin ilişki durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	^a Evliyim	80	23,0141	6,15164	Gara	2314,488	2	1157,244	48,248	,000	b/a.c
	^b İlişkim var	50	31,2200	3,40042	Giçi	4653,197	194	23,986			
	^c İlişkim yok	71	23,7105	4,37818	Top	6967,685	196				
	Toplam	201	25,3655	5,96233							
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	^a Evliyim	80	14,5352	5,45588	Gara	17,086	2	8,543	,512	,600	
	^b İlişkim var	50	14,2200	1,37455	Giçi	3303,729	198	16,686			
	^c İlişkim yok	71	13,8625	3,77783	Top	3320,816	200				
	Toplam	201	14,1891	4,07481							
Tolerans Gelişimi ve Tutku	^a Evliyim	80	10,3944	3,44126	Gara	79,027	2	39,514	1,761	,125	
	^b İlişkim var	50	10,1000	1,12938	Giçi	2080,445	198	10,507			
	^c İlişkim yok	71	9,0125	3,87949	Top	2159,473	200				
	Toplam	201	9,7711	3,28593							
EBÖ Top	^a Evliyim	80	47,9437	13,30723	Gara	3000,849	2	1500,424	5,921	,012	b/a.c
	^b İlişkim var	50	55,5400	4,78181	Giçi	18282,826	194	94,241			
	^c İlişkim yok	71	45,7895	7,97214	Top	21283,675	196				
	Toplam	201	49,0406	10,42066							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ilişki durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda ilişki durumu değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:5,921; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda ilişkisi olan öğretmenlerin evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi* ve *Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.22. Öğretmenlerin gelir durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Bireysel	^a 10binTL altı	24	11,0000	,00000	Gara	290,534	2	145,267	9,492	,002	a/b.c
Sosyal	^b 10bin-20binTL	88	14,8977	3,05896	Giçi	3030,282	198	15,304			
İhtiyaçların	^c 20binTL üstü	89	14,3483	5,01838	Top	3320,816	200				
Ertelenmesi ve Çatışma	Toplam	201	14,1891	4,07481							
Tolerans	^a 10binTL altı	24	8,0000	,00000	Gara	927,103	2	163,552	7,477	,004	a/b.c
Gelişimi ve	^b 10bin-20binTL	88	10,8864	1,45769	Giçi	1232,369	198	6,224			
Tutku	^c 20binTL üstü	89	10,2247	3,45014	Top	2159,473	200				
	Toplam	201	9,7711	3,28593							
EBÖ Top	^a 10binTL altı	24	39,0000	,00000	Gara	4605,549	2	2302,774	26,786	,000	a/b.c
	^b 10bin-20binTL	88	53,6477	7,39842	Giçi	16678,127	194	85,970			
	^c 20binTL üstü	85	47,1059	11,91040	Top	21283,675	196				
	Toplam	197	49,0406	10,42066							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin gelir durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:26,786; $p < 0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 10binTL geliri olan öğretmenlerin daha yüksek gelir grubuna sahip öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma* ve *Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 10binTL geliri olan öğretmenlerin daha yüksek gelir grubuna sahip öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.23. Öğretmenlerin sosyal medya kullanım sıklığı değişkenine göre EBÖ ölçeği verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Aşırı	2 saat altı	103	26,7184	6,40835	Gara	802,149	2	401,074	12,620	,000	c/a
Odaklanma ve	3-6 saat	80	28,8571	2,24832	Giçi	6165,537	194	31,781			
Duygu	7-10 saat	18	23,0125	4,91830	Top	6967,685	196				
Değişimi	Toplam	201	25,3655	5,96233							
Bireysel Sosyal	2 saat altı	103	19,8889	5,34557	Gara	710,156	2	355,078	6,930	,010	c/a
İhtiyaçların	3-6 saat	80	14,1650	3,38131	Giçi	2610,659	198	13,185			
Ertelenmesi ve	7-10 saat	18	12,9375	3,48357	Top	3320,816	200				
Çatışma	Toplam	201	14,1891	4,07481							
Tolerans	2 saat altı	103	10,2621	2,38443	Gara	291,118	2	145,559	5,426	,012	c/a
Gelişimi ve	3-6 saat	80	12,5556	2,06433	Giçi	1868,354	198	9,436			
Tutku	7-10 saat	18	8,5125	3,92330	Top	2159,473	200				
	Toplam	201	9,7711	3,28593							
EBÖ Top	2 saat altı	103	59,7143	7,53891	Gara	3728,115	2	1864,057	7,599	,008	c/a
	3-6 saat	80	51,1456	9,78535	Giçi	17555,560	194	90,493			
	7-10 saat	18	44,4625	9,44664	Top	21283,675	196				
	Toplam	201	49,0406	10,42066							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal medya kullanım sıklığı durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda sosyal medya kullanım sıklığı durum değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:7,599; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 17-10 saat sosyal medya bağımlılığı olan öğretmenlerin daha az süre sosyal medyayı kullanan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma* ve *Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 17-10 saat sosyal medya bağımlılığı olan öğretmenlerin daha az süre sosyal medyayı kullanan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.23. Öğretmenlerin egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre EBÖ ölçeği verdiği yanıtların Anova-testi analizi

		N	x	ss	Vkay	KTop	df	Kort	F	p	Post Hoc Tukey
Aşırı	^a Yapmıyorum	34	22,427	5,0764	Gara	2490,291	2	1245,1	53,95	,000	c/a
Odaklanma	^b 2 saat altı	89	25,635	5,3084	Giçi	4477,395	194	23,079			
ve Duygu	^c 2-4 saat	78	32,470	2,1494	Top	6967,685	196				
Değişimi	Toplam	201	25,365	5,9623							
Bireysel	^a Yapmıyorum	34	12,303	3,4588	Gara	697,445	2	348,72	26,32	,000	c/a
Sosyal	^b 2 saat altı	89	16,397	4,5135	Giçi	2623,371	198	13,249			
İhtiyaçların	^c 2-4 saat	78	14,058	,23883	Top	3320,816	200				
Ertelenmesi	Toplam	201	14,1891	4,0748							
ve Çatışma											
Tolerans	^a Yapmıyorum	34	8,1236	3,7953	Gara	484,501	2	242,251	28,63	,000	c/a
Gelişimi ve	^b 2 saat altı	89	11,525	2,2946	Giçi	1674,972	198	8,459			
Tutku	^c 2-4 saat	78	10,058	,23883	Top	2159,473	200				
	Toplam	201	9,7711	3,2859							
EBÖ Top	^a Yapmıyorum	34	42,853	9,7439	Gara	6511,352	2	3255,67	42,75	,000	c/a
	^b 2 saat altı	89	53,013	9,3082	Giçi	14772,323	194	76,146			
	^c 2-4 saat	78	56,588	1,6718	Top	21283,675	196				
	Toplam	201	49,040	10,4206							

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin Egzersiz yapma sıklığı durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda egzersiz yapma sıklığı durum değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:42,5576; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 2-4 saat egzersiz yapan öğretmenlerin daha az süre egzersiz yapan öğretmenlere göre EBÖ algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma* ve *Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 2-4 saat egzersiz yapan öğretmenlerin daha az süre egzersiz yapan öğretmenlere göre EBÖ algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.4. Katılımcıların Yalnızlık ve Sosyal Medya Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular

Tablo 4.24. Öğretmenlerin Yalnızlık düzeyleri ile SMBÖ korelasyon-testi analizi

		Sanal tolerans	Sanal iletişim	SMB Top
Yalnızlık	r	,199	,215	,275
	p	,023*	,017	,010
	n	201	195	195

Araştırmanın temel problemi olan beden eğitim öğretmenlerinin yalnız düzeylerinin sosyal medya kullanımıyla ilişkisine dair sonuçlarına göre; UCLA yalnızlık düzeyi ile SMB arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r:0.275$; $p<0.05$). Yalnızlık sosyal medya kullanımını artırırken, aynı zamanda Sosyal medya kullanımı yalnızlığı azaltıcı bir etkisinin olduğunu çalışmalarda görülmüştür. Öğretmenler Sosyal medya kullanımını öğretmenlik mesleğinin yapılması esnasında “verimliliği Düşürücü” ve “Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum” ifadelerinin katılımının yüksekliğinin bir etkisinin olduğuna ilişkin zayıf olamsını açıklamaktadır.

4.5. Katılımcıların Yalnızlık ve Egzersiz Bağımlılık ölçeğine ilişkin bulgular

Tablo 4.25. Öğretmenlerin Yalnızlık düzeyleri ile EBÖ korelasyon-testi analizi

		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	EBÖ Top
Yalnızlık	r	-,022	-,507**	-,523**	-,452**
	p	,761	,000	,000	,000
	n	197	201	201	197

Araştırmanın ikinci temel problemi olan beden eğitim öğretmenlerinin yalnız düzeyleri ile Egzersiz bağımlılığı ilişkisine dair sonuçlarına göre; UCLA yalnızlık düzeyi ile EBÖ arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki belirlenmiştir ($r:0.452$; $p<0.05$). Yalnızlık, Egzersiz yapılar azaldığı medya çalışmamızda görülmüştür. Öğretmenler Egzersiz yapma esnasında “Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.” ve “Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.” Ve “Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.” ifadelerinin katılımının yüksekliğini bir etkisinin olduğuna ilişkin güçlü olamsını açıklamaktadır.

4.6. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı İle Egzersiz Bağımlılık Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 4.25. Öğretmenlerin Yalnızlık düzeyleri ile EBÖ korelasyon-testi analizi

		SMB
EBÖ	r	-,296
	p	,018
	N	195

Araştırmanın üçüncü temel problemi olan beden eğitim öğretmenlerinin Egzersiz bağımlılığı ile Sosyal Medya bağımlılığı ilişkisine dair sonuçlarına göre; EBÖ düzeyi ile SMB arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r:-0.296$; $p<0.05$). Egzersiz yapılarak Sosyal medya bağımlılığının azaldığı çalışmamızda görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 201 öğretmenin %33.2'si Kadın, %66.8'i Erkeklerden oluşur. Bu öğretmenlerin %17,9'u 22-29, %33,8'i 30-39, %48.3'ü 40-+ yaş grubuna aittir. Öğretmenlerin %62.2'i aile evi, %8.0'i Ortak ev arkadaşı, %10.0'ü Evde tek başına, %19.9'ü Misafirhane, Pansiyon vs. 'de oturduğunu beyan etmiştir. Öğretmenlerin %39.8'i evli, %24,9'ü ilişkisi olduğunu, %35,3'ünün ilişkisin olmadığı belirtmişlerdir. Öğretmenlerin %43.8'i 10bin-20bin arası, %44,3'ü 20binTL ve üstü gelir düzeyine sahiptir. Öğretmenlerin Sosyal medya kullanım sıklığı incelendiğinde %51.2'si 2 saatten az, %39.8'i 3-6 saat, %9,0'i 7-10 arası kullandıklarını belirtirken, öğretmenlerin %16,9'ü yapmadığını, %44,3'ü 2 saatten az, 38,8'i 2-4 saat günde egzersiz yaptığı belirtmişlerdir.

5.1 Katılımcıların UCLA Yalnız Düzeyi Bulguları

Araştırmaya katılan öğretmenlerin Ucla Yalnızlık ölçeği Maddelerine verdiği yanıtlara göre katılımcıların en fazla katılım gösterdiği maddeler “*Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.*”; “*Konuşabileceğim insanlar var.*”; “*Derdimi anlatabileceğim insanlar var.*”; “*Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.*” Ve “*Beni gerçekten anlayan insanlar var.*” Maddeleridir. Bu maddeleri ölçeğe ait olumlu ifadelerdir. UCLA yalnızlık ölçeği ortalaması (x=67,68)olarak bulunmuştur. Bu sonuç orta düzeyde yalnızlık yaşandığını göstermektedir. Karşlı (2022) Üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık ortalama değerlerini 36,65 puan düşük düzeydedir belirlemiştir. Karakuş (2019: 85) tarafından bu konuda yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, toplam 461 öğrencinin katıldığı çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu da çalışmamıza benzer bir sonucun çıktığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin UCLA yalnız düzeyinde cinsiyet değişikliğine göre kadınların yalnızlık algıları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre 30-39 yaş öğretmenlerin yalnız algılarını 40 yaş üstü öğretmenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin ikametgah türü değişkenine göre aile evinde yaşayan öğretmenlerin, diğer gruplara göre öğretmenlerin yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ilişki durumu değişkenine evli olan öğretmenlerin, ilişkisi olmayan

öğretmenlere göre yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin gelir durumu değişkenine göre 10bin TL gelir düzeyine sahip öğretmenlerin diğer gruplarına göre yalnızlık algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin Sosyal medya kullanım sıklığı göre 2 saat altı sosyal medya kullanan öğretmenlerin diğer gruplarına göre yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin egzersiz yapma sıklığına göre egzersiz yapmayan öğretmenlerin diğer gruplarına göre yalnızlık algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Karslı (2022) çalışmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yüksek olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyinin düşük olmasının temelinde yatan nedenlerin başında üniversite ortamının sosyal ilişkileri geliştirme konusunda aktif bir ortam olması, bunun yanında öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinin gelişmiş olması gibi unsurların yattığı düşünülmüştür. Karslı (2022) yaptığı araştırma sonucuna göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman, kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Çalışma bulgumuzda kadınların yalnızlık algılarının daha yüksek olması öğretmenlerin hayatı gerçek anlamda yaşaması ve hayatın zorluklarının içinde olması olarak değerlendirilmiştir. Toplumda kadın olmanın zorluğu bu çalışma bulgumuzu desteklemektedir. Her alanda olduğu gibi öğretmenlik hayatında da kadın öğretmenlerin sorunları ve yalnızlıkları görülmüştür. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, bu kapsamda elde edilen bulguların literatür ile paralellik göstermediği görülmüştür.

5.2. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Bulguları

Araştırmaya katılan öğretmenlerin SMB ölçeği Maddelerine verdiği yanıtlara katılım düzeyi göre katılımcıların en fazla katılım gösterdiği maddeler “*Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını düşünüyorum*” ve “*Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.*” Maddeleridir. Bu maddeleri ölçeğe ait olumlu ifadelerdir. SMB ölçeği ortalaması ($x=50,359$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç katılımcıları SMB düzeyinin orta düzeyde olduğunu belirlenmiştir. Karslı (2022) yaptığı araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya

bağımlılık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda da genellikle öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük ya da orta seviyede olduğu görülmüştür (Turhan, 2022; Odacı ve Berber, 2011; Oktan, 2015). Bu bulgularda çalışmamızda benzerlik göstermiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin SMB düzeyi cinsiyet değişkenine göre kadınların Sosyal medya bağımlılığı genel algıları “*Sanal tolerans*”, “*Sanal iletişim*” algılarında erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 22-29 ve 40-+ yaş gruplarına göre genel sosyal medya bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. *Sanal tolerans* alt boyutlarında 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 22-29 ve 40-+ yaş gruplarına göre; *Sanal iletişim* alt boyutlarında 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 22-29 yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeni Sosyal Medya bağımlılığında etkisinin olup olmadığında dair çok farklı sonuçların alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Turhan (2022) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinde erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi kadın öğrencilerinkine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu yapılan bazı araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Odacı ve Berber Çelik, 2011; Oktan, 2014). Yine literatürde cinsiyet ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde bazı araştırmaların anlamlı bir fark bulamadığı da belirlenmiştir (Hanımoğlu ve Çelik, 2020, McNicol ve Thorsteinsson, 2017,). Ferlibaş (2019), internet bağımlılığı düzeyinin cinsiyet ile olan ilişkisinde anlamlı bir farklılık bulunmamasını Türk toplumunda modernleşmenin artması ile kızların da erkeklere nazaran aynı ayrıcalıklara sahip olduğu konusunda fikir öne sürmüştür.

McNicol ve Thorsteinsson (2017) yaptığı araştırmada internet kullanımının yaygınlaştığını, dolayısıyla internet bağımlılığının cinsiyetler arasında bir farkın olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Toraman’ın (2013) yaptığı araştırmada, internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı farklılığın bulunduğu ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran daha fazla internet kullandığı görülmüştür. Ancak bağımlılık seviyesi göz önüne alındığında kız ve erkek öğrencilerin internet kullanımının kontrollü olduğu bu sonucu takiben iki grubun da internet kullanımının kontrollü olduğu konusunda çıkarımda bulunulabilir. Tüm bu sonuçlar incelendiğinde, günümüzde yaşanan çevrenin de etkisi ile internet bağımlılığının cinsiyet ile olan ilişkisi konusunda internetin kullanım amacına bağlı internet bağımlılığının ortaya çıktığı konusunda varsayımlar sıralanabilir.

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. McNicol ve Thorssteinson'un (2017) yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olduğu öne sürülmüştür ve internet bağımlılığı düzeyi ile yaş arasında ters orantılı bir bağlantı olduğundan bahsedilmiştir. Literatür incelendiğinde ise bazı araştırmalar (Ferlibaş, 2019; Bölükbaşı, 2013; Doğan, 2013) internet bağımlılığı ile yaş faktörü arasında anlamlı bir ilişki olduğundan bahsederken yine literatür içerisinde bazı çalışmalarda (Eroğlu, 2014; Karagöz, 2017; Sonkur, 2014) internet bağımlılığı ve yaş faktörü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada bireylerin yaş seviyesinin internet bağımlılığı ile olan ilişkisinde anlamlı bir fark olmaması, yapılan araştırmada incelenen yaş grubunun çoğunluğunun genç yetişkinlik döneminde olması, buna bağlı olarak da yaş gruplarının birbirine yakın olması durumuyla açıklanabilir. Yani incelenen grubun 19-25 yaş gibi dar bir ranjda bulunması nedeniyle anlamlı bir fark bulunamadığı söylenebilir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin ikametgah türüne göre SMB ölçeği analizi sonucunda aile evi ve evde tekbaşına yaşıyan öğretmenlerin misafirhane ve pansiyonda kalan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* boyutlarında aile evi ve evde tekbaşına yaşıyan öğretmenlerin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. *Sanal iletişim* boyutlarında misafirhane/pansiyonda ikamet eden öğretmenleri diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ilişki durumu değişkenin göre SMB ölçeği evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlerin ilişkisi olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında da evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlerin ilişkisi olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Turhan (2022), Araştırma da olan internet bağımlılığı düzeyinin içinde yaşanan aile tipi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada içinde yaşanan aile tipi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taraması incelendiğinde bazı araştırmalarla benzerlik göstermekte (Özdemir ve ark. 2020; Karasu ve ark., 2017), bazı araştırmalarla farklılık göstermektedir (Bayhan, 2013). Önceki başlıkta internet bağımlılığı ve aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olup olmadığı konusu tartışılırken geçen zamanın ve gelişen teknolojinin etkisi sonucunda; internetin daha kolay

ulaşılabilir bir duruma geldiği belirtilmiştir. Yine buna bağlı olarak internet bağımlılığı düzeyinin içinde yaşanılan aile tipine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi  ğretmenlerinin ilişki durumu değişkenin göre SMB  l eği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında da anlamlı farklılık belirlenmemiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi  ğretmenlerinin sosyal medyayı kullanım sıklığı değişkenin göre SMB  l eği sonucunda 2 saatin altında sosyal medya kullanım sıklığı olan öğretmenlerin 3-6 ve 7-10 saat kullanım sıklığı olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında sonucunda 2 saatin altında sosyal medya kullanım sıklığı olan öğretmenlerin 3-6 ve 7-10 saat kullanım sıklığı olan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Öğretmenlerin sosyal medya kullanım sıklılığının ve yaygınlılığının yüksek olduğu bilinmektedir. Buna karşılık sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyinde yüksek olmamasının temelinde yatan nedenlerin başında öğretmenlerin sosyal medyayı bilinçli bir biçimde kullanmalarının yattığı düşünülebilir. Literatür  alışmalarında Sosyal medya kullanım sıklılığın Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman öğretmenlerin cinsiyet, medeni durumu, yaş, ev ve çalışma ortamı, çalışma yoğunluğu, görev yeri ve statüsü, bilgisayar sahibi olma gibi pek çok değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir, elde edilen bu bulguların literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür Araştırmada elde edilen bulgular ve literatürde yer alan çalışma bulguları ışığında sosyo-demografik değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli birer belirleyici olduğu söylenebilir. Oysa son dönem çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı teknolojinin gelişmesi, yaygınlaşması, ucuzlaması ve yaşamın ayrılmaz bir parçası olgusu nedeniyle sosyal medya kullanımının pek çok demografik özelliklerden bağımsız hareket ettiği sosyal medya kullanımının her yaş ve statüde benzer dağılım gösterdiği görülmüştür ( zdemir ve ark. 2020; Karasu ve ark., 2017; Bayhan, 2013).

Araştırmaya katılan beden eğitimi  ğretmenlerinin egzersiz yapma sıklılığı değişkenin göre SMB  l eği 2-4 saat egzersiz yapap öğretmenlerin yapmayan ve 2 saatten az egzersiz yapan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Sanal tolerans* ve *Sanal iletişim* boyutlarında 2-4 saat egzersiz yapap

öğretmenlerin yapmayan ve 2 saatten az egzersiz yapan öğretmenlere göre sosyal medya bağımlılığı daha düşük olduğu belirlenmiştir.

5.3. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi Bulguları

Araştırmaya katılan öğretmenlerin EBÖ ölçeği Maddelerine verdiği yanıtlara katılım düzeyi göre katılımcıların en fazla katılım gösterdiği maddeler “*Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.*”; “*Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.*”; “*Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.*”; “*Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam*” ve “*Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim.*” Maddeleridir. Bu maddeleri ölçeğe ait bağımlılık yapan ifadelerdir. EBÖ ölçeği ortalaması ($x=49,00$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç katılımcıları EBÖ düzeyinin riskli grup düzeyinde olduğunu belirlenmiştir

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin EBÖ maddelerine verdikleri yanıtların analiz sonucunda Erkeklerin Egzersiz bağımlılığı algıları kadınlardan daha yüksek bulunmuş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık oluşmuştur. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da erkeklerin EBÖ ortalama puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Güven ve ark (2021) tarafından, düzenli fiziksel aktivite ile ilgilenen bireylerin fiziksel aktivite değişkeni baz alınarak egzersiz bağımlılığı üzerine bir araştırma sonuçlarına göre erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Araştırmacılar bu durumun nedeninin özellikle sporcu erkekler için sportmen bir vücut yapısına sahip olmanın daha önemli olarak algılanmasından kaynaklandığını düşünmektedir. Bu sonuç çalışma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Bu farklı örneklem grupları üzerine yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar belirtilmiştir. Literatür araştırmalarında Can (2022) yaptığı araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı, cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Nitekim araştırma sonuçlarımızın desteklediği (Köse ve Bayköse 2019) çalışmalar bulunması karşın, egzersiz bağımlılığı noktasında erkek bireylerin kadınlara oranla daha yüksek puanlar elde ettiği (Cicioğlu ve ark 2019; Demir ve Türkeli 2019; Güven ve ark 2021) ve kadın bireylerin ise erkek bireylere kıyasla daha yüksek puanlar elde ettiği çalışmalarda bulunmaktadır (Pierce ve ark 1997). Araştırma sonuçlarımızın desteklediği

üzere Köse ve Bayköse (2019), sıkılma algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirilen bir çalışmada, cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığını, bu durumun temel nedenine yönelik bir açıklama yapılmadığı görülmektedir.

Bizim çalışmamızda bu durumun temel nedeninin bağımlılıklar noktasında cinsiyet faktörün değil erkek bireylerin sportmen vücut yapma istekleri veya sosyal yalnızlık noktasında bir kaçış olarak egzersiz yapma ihtiyaçlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Pierce ve ark (1997), düzenli olarak egzersiz yapan erkek ve kadınlar arasında egzersiz bağımlılığındaki olası farklar üzerine gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada kadın bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin erkek bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar, bu durumun altında yatan temel nedeninin ise kadınların fiziksel görünümüne erkeklere kıyasla çok daha fazla önem vermelerinden kaynaklanabileceğini belirtmektedir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenine göre EBÖ ölçeği sonucunda 22-29 ve 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 40-+ yaş gruplarına göre Egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 22-29 ve 30-39 yaş grubu öğretmenlerin 40-+ yaş gruplarına göre Egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Can (2002) Çalışmasında yaş değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı üzerine arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde ağırlıklı olarak bu araştırma sonuçlarımızın desteklediği çalışmalar bulunmaktadır (Cicioğlu ve ark 2019; Hamer ve Karageorghis 2007; Namlı ve ark 2018). İlgili araştırmalarda yaş faktörüne bağlı olarak anlamlı bir farklılığın tespit edilememesinin altında yatan neden derinlemesine incelenmemektedir. Fakat genç yaşlarda egzersiz bağımlılığın daha fazla olduğu büyük örneklemli çalışmalarda görülmüştür (Köse ve Bayköse, 2019). Özellikle spor ve sporcu örnekli grupların çalışmalarında bu bulgu daha çok ön planla çıkmaktadır. Literatürde çalışmalarında yaş değişkeni ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilememesinin altında yatan nedenin, bağımlılıklar noktasında önemli olan temel faktörlerin (amaç ve istek) yaşa bağlı olarak değil, kişiliğe bağlı olarak ortaya çıkmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim yaş değişkeni ile egzersiz yapmanın “yaşam kalitesi” etkisi üzerine çalışmaların gerçekleştirilmesidir. Egzersiz yapma nedenleri genellikle “Fiziksel Sağlık”, “Psikolojik Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” noktasında 18-25 yaş

ile 46-55 yaş arasında gerçekleştiği görülmektedir. Bu noktada daha küçük yaş ortalamasına sahip bireylerin bu alt boyutlarda daha yüksek egzersik yapma süre ortalamaları sahip olduğu görülmektedir (Köse ve Bayköse, 2019).

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ikametgah türü değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda ikametgah türü değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi* ve *Tutku* boyutlarında ikametgah türü değişkeni göre Egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ilişki durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri analizde sonucunda ilişkisi olan öğretmenlerin evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi* ve *Tolerans Gelişimi* ve *Tutku* boyutlarında da evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde ilişki durumunda kullanılan ilişkin var ve yok değişkenine dayanan çalışma bulunmamasına rağmen; Uslu (2019), bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcıların puanlarından daha fazla olduğunu bildirmiştir. Yıldızçicek (2019)'in "Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlik ile İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında evli ve bekar katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanları arasında bekarlar lehine anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmiştir. Bekar insanların evli insanlara göre daha fazla boş zamanı olduğu ve spora daha çok zaman ayırdığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda egzersize bağımlı olma riski bekar insanlarda daha çok gözlemlenebilir (Soulsby ve Bennett, 2015). Literatürdeki araştırmalar, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla egzersiz bağımlısı olma durumunu göstermiştir. Aile içi sosyal rollerinin bekarlarda daha az olmasından kaynaklı olarak, evli katılımcılara göre egzersize daha fazla zaman ayırabildikleri ve egzersiz bağımlılığı yaşama riskini taşıdıklarını söyleyebiliriz.

Çalışma bulgularıyla örtüşmeyen bazı çalışmalardan; Birgönül (2019)'ün benzer çalışmasında da katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile medeni durumu arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Batu ve Aydın (2020)'in "Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi" isimli araştırmasında evli ve bekâr katılımcıların egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin gelir durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların analiz sonucunda 10binTL geliri olan öğretmenlerin daha yüksek gelir grubuna sahip öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 10binTL geliri olan öğretmenlerin daha yüksek gelir grubuna sahip öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çoğunluk kent yaşamının sürdüğü günümüzde gelir düzeyi egzersiz veya sportif bir aktivenin gerçekleştirmesinin belli bir mali boyutu olduğu yatsınamaz. Bu sebepten gelir düzeyi Egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri ile mesleki durumlarının egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bavlı ve diğerleri (2015), dansçılarda egzersiz bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, gelir seviyelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer bir çalışmada Yıldızçiçek (2019), egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisini incelemiş ve gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmiştir. Bu durum gelir düzeyi düşük olan insanların, kendilerini iyi hissetmeleri için egzersiz yaparak rahatlatmaya çalışmaları şeklinde değerlendirilebilir. Gelir düzeyi düşük bireylerin bir kaçış noktası olarak egzersize aşırı seviyede yönelme durumları, diğer gelir seviyesindeki bireylere göre daha fazla egzersiz bağımlılığı yaşama durumunu karşımıza çıkarmaktadır.

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ile aile gelir durumu arasında anlamlı bir farkın bulunmadığına dair sonuçlar elde edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında bazı araştırmalarla (Ferlibaş, 2019; Sonkur, 2014) benzer sonuçlar bulunmuştur. Bununla birlikte literatür taraması sonucunda bazı araştırmalarda internet bağımlılığının ailenin gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. (Kırağ ve Güver, 2019; Arslan, 2017). Jackson ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları araştırmada, ilk başta internet bağımlılığında ailenin gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki olduğunu savunulmuş, fakat zaman içerisinde internet kullanımının yaygınlaşması sonucunda bu durumun ortadan kalktığı görülmüştür. Karakuş'un (2016) yaptığı araştırmaya göre gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır, ancak literatür incelendiğinde bazı araştırmalarda (Günüç, 2009; Toraman, 2013) internet bağımlılığı düzeyi ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunduğu ve ailelerin gelir düzeylerinin artması sonucunda internet bağımlılık düzeyinin arttığı yönünde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu yorumları da

yapılmıştır. Binalı'nın (2015) yaptığı araştırmada aile gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığına yatkınlığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır. İnternet ilk çıktığı zamanlarda hem çok yaygın olmayıp hem de ortalama bir ailenin gelir düzeyine göre pahalı bir iletişim ağı olmuştur. Ancak teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte her gelir düzeyinden bireyin internete daha kolay ulaştığı söylenebilir. Buna bağlı olarak da internet bağımlılığı ve ailenin ekonomik geliri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı konusunda yorum yapılabilir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal medya kullanım sıklığı durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri analizde 17-10 saat sosyal medya bağımlılığı olan öğretmenlerin daha az süre sosyal medyayı kullanan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 17-10 saat sosyal medya bağımlılığı olan öğretmenlerin daha az süre sosyal medyayı kullanan öğretmenlere göre egzersiz bağımlılığı algılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin Egzersiz yapma sıklığı durumu değişkenine göre EBÖ ölçeği maddelerine verdikleri yanıtların Anova-testi analizde sonucunda egzersiz yapma sıklığı durum değişkenine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir (F:42,5576; $p<0.05$). Farklı olan gruplarını belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey Testi sonucunda 2-4 saat egzersiz yapan öğretmenlerin daha az süre egzersiz yapan öğretmenlere göre EBÖ algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde alt boyutları *Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi*, *Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve Tolerans Gelişimi ve Tutku* boyutlarında da 2-4 saat egzersiz yapan öğretmenlerin daha az süre egzersiz yapan öğretmenlere göre EBÖ algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

5.4. Yalnızlık, Sosyal Medya ve Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel problemi olan beden eğitim öğretmenlerinin yalnız düzeylerinin sosyal medya kullanımıyla ilişkisine dair sonuçlarına göre; UCLA yalnızlık düzeyi ile SMB arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r:0.275$; $p<0.05$). yalnızlık sosyal medya kullanımını artırırken, aynı zamanda Sosyal medya kullanımı yalnızlığı azaltıcı bir etkisinin olduğunu çalışmalarda görülmüştür. Öğretmenler Sosyal medya kullanımını öğretmenlik mesleğinin yapılması esnasında “verimliliği Düşürücü” ve “Sosyal medya kullanmayı

sevmiyorum” ifadelerinin katılımının yüksekliğinin bir etkisinin olduğuna ilişkinin zayıf olamsını açıklamaktadır.

Araştırmanın ikinci temel problemi olan beden eğitim öğretmenlerinin yalnız düzeyleri ile Egzersiz bağımlılığı ilişkisine dair sonuçlarına göre; UCLA yalnızlık düzeyi ile EBÖ arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki belirlenmiştir ($r:0.452$; $p<0.05$). Yalnızlık, Egzersiz yapılarak azaldığı medya çalışmamızda görülmüştür. Öğretmenler Egzersiz yapma esnasında “Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.” ve “Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.” Ve “Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.” ifadelerinin katılımının yüksekliğini bir etkisinin olduğuna ilişkinin güçlü olamsını açıklamaktadır.

Araştırmanın üçüncü temel problemi olan beden eğitim öğretmenlerinin Egzersiz bağımlılığı ile Sosyal Medya bağımlılığı ilişkisine dair sonuçlarına göre; EBÖ düzeyi ile SMB arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir ($r:-0.296$; $p<0.05$). Egzersiz yapılarak Sosyal medya bağımlılığının azaldığı çalışmamızda görülmüştür.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişki incelendiği zaman sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç, sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde kullanmanın öğretmenleri yalnızlaştıran bir durum olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki olmasının temelinde yatan nedenlerin başında sosyal medya bağımlılığının sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilemesinin ve toplumdan soyutlamasının yattığı düşünülmüştür.

Karslı (2022) çalışmasında Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeyinin farklı psiko-sosyal gelişim özellikleri ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalarda öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini arttıkça yalnızlık ve depresyon düzeylerinin de yükseldiği, bunun yanında sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve yalnızlık alt boyutları arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Akyüz, 2018: 3). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyi ile yalnızlık ilişkisinin ele alındığı diğer bir çalışmada ise internet bağımlısı olmayan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman bağımlı ya da muhtemel bağımlı olan öğrencilerde yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sevimoğlu, 2019: 52). Sosyal medya bağımlılığının yanında insanların sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde olmasa da yoğun bir biçimde kullanmaları da yalnızlık düzeyini arttırmaktadır.

Literatürde internet bağımlılık düzeyinin, yalnızlıkla olan ilişkisini araştıran birçok araştırma internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Eroğlu, 2014). Bu araştırmalara göre sosyal açıdan yalnızlık duygusuna sahip bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu söylenebilir. Yao ve Zhong'un (2014) yaptığı araştırmada internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında orta ve pozitif yönde ilişkiler olduğu göze çarpmaktadır ve yalnızlığın internet bağımlılığı belirtilerine sebep olan nedensel bir faktör olduğunu da belirtmiştir.

Bununla birlikte Yao ve Zhong'un (2014) araştırmasında patolojik internet kullanımının yalnızlıkla beraber sosyal anksiyete ve depresyona sebep olduğu ve internet kullanımının bağımlılık düzeyine gelmesinin zaman içinde yalnızlık duygularını artırmaya etki ettiği sonucu vurgulanmıştır. Sosyal çevreye bakıldığında yoğun bir yalnızlık hissinde olan insanlar kendini gerçek dünyanın getirdiği somutluktan uzaklaşmak isteyebilir. Bu nedenle birey kendini gerçek dünyadan soyutlar ve sanal ortamlarda yalnızlık duygusunu telafi etmeye çalışır şeklinde yorum yapılabilir. İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin, kişinin çevrimdışı sosyal bağlantıları üzerinde olumsuz bir etki yarattığı da söylenebilir. Bu durumda kişinin internet bağımlılığı düzeyinin, çevrimiçi sosyal bağlantıların kişinin yalnızlık duygusunu azaltması beklenmediği gibi çevrimdışı bağlantılarla olan temas üzerine negatif bir etki yarattığı yorumu yapılabilir. Bu durumun sonucu olarak da internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında bir kısır döngü olduğu bilgisine de ulaşılabilir.

Koyuncu ve ark. (2014) yaptığı araştırmada ve elde ettiği bulgular ışığında internet bağımlılığının, kişinin gerçek hayatta ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirmesine engel olduğu, kişiler arasındaki yakın ilişkileri engelleyerek yalnızlığa sebep olduğu yorumu yapılmıştır. Yine internet bağımlılığının, yalnızlığa sebep olduğu konusunda yorumlar yapılabilir. Koyuncu ve ark. (2014) yaptığı araştırmada yalnız insanların sanal bir ortamda yalnızlık duygusundan kurtulmak ve sosyal ilişkiler oluşturmak amacıyla interneti kullandığı görülmüştür. Buna göre yalnızlığın da internet bağımlılığına sebep olduğu yorumu yapılabilir.

Caplan'ın (2008) yaptığı araştırmada internet bağımlılığının yalnızlıkla beraber depresyonla olan ilişkisi incelendiğinde, internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlıkla olan ilişkisinin anlamlı bir düzeyde olduğu belirtilirken özellikle yalnızlık duygusunun internet bağımlılığı ile olan ilişkisi depresyona göre daha fazla bulunmuştur. Bu sonuca bakıldığında yalnızlık duygusuna sahip insanların internet bağımlılığına eğilimi depresyon

yaşayan insanlara göre daha fazladır. Yüksek derecede internet bağımlılığı yaşayan insanlar, kendilerini gerçek dünyadan soyutlamaları nedeniyle sosyal açıdan yalnızlık duygusu yaşayabilir.



6. SONUÇ Ve ÖNERİLER

Bu alanda yapılan çalışmalar incelenip sonuçlarını değerlendirildiğinde, yalnızlığın insanlar üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir. Bu olumsuz etkiler; ilişkilere zarar vererek yakın çevrenin ortadan kalkmasına, kişinin enerjisini yeterli düzeyde kullanamamasına, kontrol altına alınmadığı durumlarda aceleci ve yalnız kararlar almalarına neden olması neden olurken kronik hale gelen yalnızlık, insanlarda stres ve uyku bozukluklarına neden olmaktadır.

Bireyler yalnızlıklarını internet ve sosyal medya üzerinde gidermeye çalışırlar. Yalnızlık artıkça sosyal medya bağımlılığı artırdığı yönelik pek çok araştırma bulunmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı gelişen kişilerde zamanla sosyal medya etkileşimi bireyin hayatındaki en önemli aktivite haline gelir, birey sosyal medyada planladığından daha uzun süre kalır ve pratikte katılmasa bile bilişsel süreçlere katılmaya devam eder. Bu durum tüm devam eder ve giderilmediğinde ise yoksunluğa dönüşür.

Araştırma sonuçlarımızda Öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin orta düzeyde olduğudur. Kadınların yalnızlık düzeylerinin daha fazla olduğu, 30-39 yaş grubu, evli ve aile evinde oturan ve düşük gelir düzeyli öğretmenlerin yalnızlıklarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanımı sıklığı ile yalnızlık arasında pozitif, egzersiz yapma yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olduğunu belirlenmiştir. Kadınların SMB daha yüksek bulunmuştur. 30-39 yaş grubu, aile evi ve tek başına yaşayan öğretmenlerin, evli ve ilişkisi olmayan öğretmenlerin Sosyal medya bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanım sıklığı ile SMB arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki vardır. Egzersiz yapma sıklığı artıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

Öğretmenlerin Egzersiz bağımlılığı riski grup düzeyde olduğunu belirlenmiştir. Erkeklerin EBÖ daha yüksek bulunmuştur. 22-29 ve 30-39 yaş grubu, ilişkisi orta ve yüksek gelir düzeyi olan, öğretmenlerin Egzersiz bağımlılığı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanım sıklığı ile EBÖ arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki vardır. Egzersiz yapma sıklığı artıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

Yalnızlıkla baş etmede bir diğer faktör ise spor ve egzersizdir. Egzersiz yapma sıklığı artıkça egzersiz bağımlılığına neden olmaktadır. Egzersiz bağımlılığının en önemli nedeni vücudunu beğenmeme ve pek çok nedenden dolayı toplumdan dışlandığı hissidir. Mevcut araştırmaların sonuçlarında, egzersiz bağımlılığı yaş, egzersiz süresi, egzersize başlama

nedenleri ve fiziki görünümünden memnuniyet gibi pek çok faktör belirlenmiştir. Yapılan çalışma sonuçlarına göre yalnızlık düzeyi, internet bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Çalışma grubumuzu oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin yalnızlık duygusuna düşüren etkenleri belirlemek, öncelikler görev yaptığı kurum yöneticileri açısından araştırılması, varsa kurumsal etkenlerin ortadan kaldırılması, periyodik sağlık taramaları esnasında bu durumda dikkate alınması öğretmenlerin ve geleceğimiz için önem etmektedir. Özellikle kadın öğretmenlerin, okul dışında yapılacak etkinlikleri daha fazla katılımı sağlanması sağlanması, öğretmenlerin yalnızlığını sosyal medya gidermesi öğretmenler açısından bir çıkmaz olarak görülmüştür. Yalnızlık Sosyal Medya kullanımını süresini artırırken, sosyal medya kullanımı sıklığı daha fazla sosyal yalnızlık getirmektedir. Bu döngüyü kıracak bir faktör olarak spor ve egzersiz görülmüştür. Bu alanda yapılacak çalışmalarda yalnızlık nedenlerinin belirlenerek sosyal medya ve egzersiz bağımlılığına ilişkin çalışmaların yapılması ve tüm yönüyle yeni bulguların belirlenmesi araştırmacılar için önerilebilir.

5. KAYNAKLAR

- Adams, J., Kirkby, R.J.** 2002. Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10,5: 415-437.
- Adams, J.M.,** 2009. Understanding exercise dependence. *Journal Contemporary Psychotherapy*, 39,
- Adams, J.M., Miller, T.W., Kraus, R.F.,** 2003. Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues or patients in psychotherapy. *Journal of Comtemporary Psychotherapy*, 33, 93-107.
- Adanır, Sürer., A., Doğru, H. ve Özatalay, E.** 2016. Oyuna adanmış yaşam: bir olgu sunumu üzerinden internet oyun oynama bozukluğuna kısa bir bakış. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 20(2):85-90
- Akyüz, A.** 2018. Üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile aile içi iletişim ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alexander, B.K.; Schweighofer, A.F.** 1998 Defining “addiction”. *Can. Psychol*, 29:151-162.
- Anderson, K.J,** 20012, 'Üniversite öğrencileri arasında internet kullanımı: bir keşif çalışması', *Journal of American College Health*, 50:21-26.
- Andreassen, C. S., ve Pallesen, S.** 2014. Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25):4053–4061.
- Andreassen, C.S.** 2015. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2):175-184.
- Asher, S. R., Paquette, J. A.** 2003. Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12:75–78
- Aslan, E., Yazıcı, A** 2017 Internet addiction among university students and related sociodemographic factors. *J Clin Psy*. 19(3): 109-117
- Bakioğlu, A., Korumaz, M.** 2014. Öğretmenlerin okulda yalnızlıklarının kariyer evrelerine göre incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(1):25-54.
- Bakioğlu, A., Korkmaz, M.** 2014. Öğretmenlerin okulda yalnızlıklarının kariyer evrelerine göre incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39:28-29.
- Baumeister, R.F., Leary, M. R.** 1995. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117: 497– 529.

- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K., ve Ödemiş, M.** 2016. Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2):120-124.
- Bayhan, V.,** 2013 Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset Ve Kültür Dergisi* 12:61
- Bayraktutan, F.** 2005. Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bechara, A.** 2003, Risky business: Emotion, decision making, and addiction. *J. Gambl. Stud.*, 19:23-51.
- Bergeron, D., Tylka, T.L,** 2007. Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image*, 4(3):288–295.
- Berguno, G, Leroux P, McAinsh K, Shaikh S.** 2004. Children’s experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. *Qualitative Report*. 9:483–499.
- Blond, A.,** 2008. Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A Review. *Body Image*, 5(3):244–250.
- Borys, S., Perlman, D.** 1985. Gender differences in loneliness. *Pers Soc Psychol Bull*, 11: 63–74.
- Bozkurt, İ.** 2021. Sosyal medya bağımlılık düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Brené S, Bjørnebekk A, Åber E, Mathé AA, Olson L, Werme M,** 2007. Running is rewarding and antidepressive. *Physiology & behavior*, 92(1-2):136-140.
- Brooks. C.,** 1988. A causal modeling analysis of sociodemographics and moderate to vigorous physical activity behavior of American adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(4):328-338.
- Brown, H.,** 1984. The Consensus: Another View. *Foreing Language Annals*, 17:277-80.
- Buluş, M.** 1997. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3):82-90.
- Cacioppo, J.T., Cacioppo, S.** 2014. Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology*, 8(2):58-72.
- Can, İ.** 2022 Fitness katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi* Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Konya.
- Caplan, S.E.** 2010 Theory and Measurement of generalized problematic Internet Use: A two-step Approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5):1089–1097.

- Ceyhan, S.**, 2005. Kayseri Nuh Naci Yazgan sağlık ocağı b"lgesinde yaşayan 65 yaş ve "st" bireylerin yalnızlık d"zeylerinin incelenmesi. *Y"ksek Lisans Tezi*, Erciyes "niversitesi, Sağlık Bilimleri Enstit"s"i, Kayseri.
- Cho, A., Lee, JH.**, 2013. Body dissatisfaction levels and gender differences in attentional biases toward idealized bodies. *Body Image*, 10:95–102.
- Cicioğlu H. İ., Demir G. T., Bulđay C., ve "etin E.** 2019. Elit d"zeyde sporcular ile spor bilimleri fak"ltesi "đrencilerinin egzersiz bağımlılığı d"zeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1):12- 20.
- "akır, H.** 2005. Bir iletişim dili olarak internet. *Erciyes "niversitesi Sosyal Bilimler Enstit"s"i Dergisi*, 1 19 71-96.
- "am, E. ve İşbulan, O.** 2012. A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology TOJET*, 11(3):14-19.
- "e"en, A.R.** 2008. "đrencilerin cinsiyetlerine ve anne-baba tutum algılarına g"re yalnızlık ve sosyal destek d"zeylerinin incelenmesi. *T"rk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Dakanalis A, Timko A, Madeddu F, Volpato C, Clerici M, Riva G, Zanetti AM**, 2015. Are the male body dissatisfaction and drive for muscularity scales reliable and valid instruments? *Journal of Health Psychology*, 20(1): 48–59.
- Davis, A.** 2001. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2):187-195.
- Davis, C, Brewer H, Ratusny D**, 1993. Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal Of Behavioral Medicine*, 16(6): 611-628.
- Demir, G.T., T"rkeli A.** 2019. Spor bilimleri fak"ltesi "đrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık d"zeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1):10-24
- Demir, A.** 1989.UCLA Yalnızlık "l"eğinin ge"erlik ve g"venirlik "alışması, *T"rk Psikoloji Dergisi*, 7(23):14-18.
- Demir, A.** 1990. "niversite "đrencilerinin yalnızlık d"zeylerini etkileyen bazı etmenler. *Doktora Tezi*, Sosyal Bilimler Enstit"s"i, Hacettepe "niversitesi, Ankara.
- Demir, ".** 2021. Egzersiz bağımlılığı ve duygu d"zenleme g"cl"đ" arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Y"ksek Lisans Tezi*, "sk"dar "niversitesi Sosyal Bilimler Enstit"s"i, Klinik Psikolojisi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Doğan, A** 2013 *İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı* <http://hdl.handle.net/20.500.12397/7021>
- Durak Batıg"n, A., ve Hasta, D.** 2010. İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları a"ısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:213-219.

- Durmaz, M.** 2019. Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ile yalnızlık ve romantik ilişki doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Duy, B.** 2003. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. *Yayımlanmış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çiftçi, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M.** 2008. Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Elmer, E.M., Van Tilburg, T., Fokkema, T.** 2022. Minority stress and loneliness in a global sample of sexual minority adults: the roles of social anxiety, social inhibition, and community involvement. *Arch Sex Behav* 51:2269–2298
- Ergüt, B.** 2020. Öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yordanmasında olumsuz değerlendirme korkusu ile internet bağımlılığının rolü. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ernst, J., Cacioppo, J.T.** 1999. Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 1:11-18.
- Eroğlu, A.,** 2014. İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1):184-199.
- Eroğlu, A., Bayraktar, S.** 2017. İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3:184-184.
- Erözkan, A.** 2010. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2):155-175.
- Frederick CM, Morrison CS,** 1996. Social Physique anxiety: personality constructs motivations, exercise attitude, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82: 963-972
- Frost, R.L., Rickwood, D. J.** 2017. A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76:576–600.
- Furst DM, Germone K,** 1993. Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77(1):192-194.
- Gierueld, J.J., Tilburg T.V. ve Dvstra, P.A.** 2006. *Loneliness and social isolation*. In D. Perlman ve A. Vangelisti (Eds.). The Cambridge handbook of personal relationships, Cambridge, UK: Cambridge University Press. 485-500.
- Gierveld, J.J.** 1987. Developing and testing a model of loneliness. *J Pers Soc Psychol* 53: 119–28

- Gierveld, J.J., Tilburg, T. G.** 1999. Manual of the loneliness scale. Vrije Universiteit Amsterdam, Department of Social Research Methodology. <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/1092113>
- Gierveld, J. & van Tilburg, Theo & Dykstra, Pearl.** 2006. *Loneliness and social isolation.. the cambrigde handbook of personal relationships* A.Vangelisti and D.Perlman, eds. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- Glasser W,** 1976. Physiological and psycholigal effects of short- term exercise addiction on habitual runners. *Journal Of Sport and Exercise Psychology.* 4: 1.
- Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N. ve Rybarczyk, B. D.** 2020. Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 7(1):1-11.
- Günüş, S., Kayri, M.** 2010 Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi; geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39:220-232
- Güven N.K., Nalçakan G.R., ve Kazak Z.** 2021. Egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.
- Haliloğlu, S.** 2008. Ortaöğretim 9. Sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi Malatya il örneği. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.* İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Hanımoğlu, E. Çelik, E.,** 2020. Ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayla ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Hartshorne TS.** 1993. Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the UCLA loneliness scale. *J Pers Assess* 61: 182–95.
- Hasanoğlu, Y.** 2019. Sosyal medya kullanım düzeyinin yalnızlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Hausenblas, H.A., Downs, D.S.,** 2002. Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport And Exercise*, 3(2): 89-123.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J.T.** 2010. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2): 218-227.
- Hawkey LC, Browne MW, Cacioppo JT,** 2004. How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychol Sci*, 16(10):798–804.
- Hawkey LC, Cacioppo JT.** 2010. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med.* 40(2):218-27.

- Hwang, T., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., & Ikeda, M.** 2020. Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32;10:1217-1220.
- Karakuş, M.** 2019. Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: Üniversite öğrencilere üzerine bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karakuş, Ö.** 2012. Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2):33-46.
- Karasu, F., Bayır, B; Çam, H.H.** 2017 Üniversite Öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14):372-386.
- Karlı, B.** 2022. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı/Anasanat Dalı Gazetecilik Bilim Dalı, Ankara.
- Kayıkçı, K. ve Özyıldırım, G.** 2019. İl maarif müfettişlerinin hissettikleri yalnızlık duygusu: Nedenleri ve başa çıkmada kullandıkları yollar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar*, 7(4):1500-1524.
- Kerkez FI, Tatal V, Akçınar F,** 2013. Body image perceptions and body dissatisfaction among preschoolers. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 24(3): 234–244.
- Kılıç, Ç.** 2021. Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki: Malatya il örneği. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kırağ, N., Güver, Y,** 2019 Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi* 20(4):232-240.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., ve Gül, M.** 2015. A quantitative research on the level of social media addiction among young people in turkey. *International Journal Of Science Culture and Sport Intjcs*, 3,3:108-122.
- Kızılgeçit, M.** 2011. Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Knapp D, Gutman M, Squires R, Pollock ML,** 1983. Exercise adherence among coronary artery bypass surgery patients. *Med Sci Sports Exerc*, 15:120-128.
- Koruç Z, Arslan N,** 2009. Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlıları. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3):105-113.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mırsal, H., ve Beyazyürek, M.** 2006. Problemlerli internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: *Olgu sunumu. Bağımlılık Dergisi*, 7(3):150-154.

- Köse E. ve Bayköse N.** 2019. Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1):1-14.
- Kula, T. ve Erden, M.** 2013. Varoluşsal kaygı ve din. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 17(2): 21-41.
- Kumar, M.V.** 2015. Emotional expressivity, loneliness and subjective happiness as predictors of psychological wellbeing among the elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(12):1169-1173.
- Kurt Öncü H,** 2008. Mastektomi ameliyatı olmuş meme kanserli kadınların, mastektomi sonrası eş uyumu ile yalnızlık düzeyinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D.** 2011. Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9):3528-3552.
- Kuşay, Y.,** 2013. Sosyal Medya Ortamında çekicilik ve bağımlılık; facebook üzerine bir araştırma. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Lavin MJ, Yuen CN, Weinman M ve Kozak K,** 2004, Üniversite popülasyonunda internet bağımlılığı: utangaçlığın rolü, *Cyberpsychology and Behavior*, 7:379-383.
- Margulis ST, Derlega VJ, Winstead BA.** 1984. Implications of social psychological concepts for a theory of loneliness. In: Derlega VJ ed. Communication, intimacy, and close relationships. London: Academic Press, 12:133–60.
- Masi, C. M., Chen, H.Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J.T.** 2011. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3):219–266.
- Masters KS, Lambert MJ,** 1989. The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2):161-170.
- Mathes, W.F., Nehrenberg, D.L., Gordon, R., Hua, K., Garland P.D,** 2010. Dopaminergic dysregulation in mice selectively bred for excessive exercise or obesity. *Behavioural Brain Research*, 210(2): 155–163.
- McNicol M.L., Thorsteinsson E.B.** 2017 *Internet addiction, psychological distress and coping responses among adolescents and adults*. London: Academic Press, 2017: 133–160.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McManus, S., & Brugha, T. S.** 2013. Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48: 5–13.
- Meyer, R.E.** 1996. The disease called addiction: Emerging evidence in a 200-year debate. *Lancet*, 347:162-166

- Michela J.L., Peplau L.A., Weeks D.G.,** 1982. Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5): 929.
- Michela, J. L., Peplau, L.A., ve Weeks, D.G.** 1982. Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5):929-936.
- Mitchell, L., Murray, S.B., Cobley, S., Hackett. D., Gifford, J., Capling, L., Oconnor, H.,** 2017. Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and nonbodybuilder resistance trainers: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(2):233–259.
- Morgan, W.P.,** 1979. Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, 7: 57-77.
- Mosley, P.E.,** 2009. Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review*, 17(3):191–198.
- Motta, V.,** Yalnızlık kavramı Birmingham Üniversitesi, Felsefe Bölümü <https://www.birmingham.ac.uk/research/perspective/the-concept-of-loneliness.aspx>
- Moustakas, C.,** 1961. *Loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Murnen, S.K., Don BP,** 2012. Body image and gender roles. In Cash T.F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press. pp. 128-134.
- Odacı, H., Berber, Çelik, Ç.** 2011 Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının akademik özyeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi, *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Rize,
- Oktan, V.,** 2015 Üniversite Öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1): 281-292.
- Orford, J.** 2001. Addiction as excessive appetite. *Addiction*, 96:15-31
- Ögel, K.** 2010. İnsan, yaşam ve bağımlılık-tartışmalar ve gerçekler. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Öz, F.,** 2004. Yalnızlık. Öz, F. Editör. Sağlık Alanında Temel Kavramlar'da. Ankara, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ. s.180-202.
- Özdemir, S., Bülbül, F., Balcı, S., Türköz, A.** 2020 11-18 Yaş arasındaki adolesanların internet bağımlılık düzeyleri. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2):83-92.
- Özodaşık, M.** 1989. Yalnızlığın çeşitli değişkenler ile ilişkisi atılganlık- durumluk-sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Paula, K.** 2005. Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar (çev. S. Zengin). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3):217-229.
- Pelvis, F., Kleinert, J.** 2016. Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1):231-260.
- Peplau, H.E.**, 1995. Loneliness. *Am J Nurs*, 12:244-50
- Peplau L, Perlman D.** 1982. Perspectives on loneliness. In: Peplau L, Perlman D, editors. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
- Perlman, D., Peplau, L.A.** 1981 *Towards a social psychology of loneliness*. In: Gilmour R, Duck S eds. *Personal relationships 3: personal relation - ships in disorder*. London: Academic Press,
- Perlman, D., Peplau, L.A.** 1998. Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2: 571-581.
- Phu, B. P., Gow, A. J.** 2019. Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92:151-159.
- Pierce E. F., Rohaly K. A., ve Fritchley B.** 1997. Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Perceptual and motor skills*, 84(3):991-994.
- Pinquart M, Sorensen S.** 2001. Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23:245–266.
- Pope HG, Gruber AJ, Mangweth B, Bureau B, deCol C, Jouvent R, Hudson JI,** 2000. Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157(8):1297–1301.
- Pür, İ.** 2020. Ortaöğretim öğrencilerinde dini hayat ile kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma Mersin örneği. *Yayımlanmış Doktora Tezi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Rotenberg, K.J., Kmill, J.** 1992. Perception of lonely and non-lonely persons as a function of individual differences in loneliness. *J Soc Pers Relat*, 9: 325–30.
- Russell, D., Peplau, L.A., Ferguson, M.L.** 1978. Developing a measure of loneliness. *J Pers Assess* 42: 290–94.
- Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona,C.E.** 1980, The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39:472-480
- Sachs, M.L., Pargman, D.,** 1979. Running addiction: a dept interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2(3):143-155.
- Sadler, W.A.,** 1974. On the verge of lonely life. *Humanitas*, s.10.

- Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., Kumcagiz, H.,** 2014. Self-esteem and social appearance anxiety: An investigation of secondary school students. *Online Submission*, 4(3): 152–159.
- Sarı, A.** 2022. Sosyal medya kullanımının Z kuşağı üzerindeki bağımlılık yansımaları. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya:
- Sarıkaya, G.** 2021. İş yerinde yalnızlık, yaşam doyumu ve iş performansı arasındaki ilişki. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir
- Seçim, Ö. Y., Alper, Ö. ve Algür, S.** 2014. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan amprik bir çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48):200-2015.
- Serinkaya, Ş.** 2021. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde bağlanma stilleri ile üniversite yaşam uyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.
- Sevimoğlu, M.Y.** 2019. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı yalnızlık ve ilişkili faktörler. *Yüksek Lisans Tezi*, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın
- Shute R, Howitt D.** 1990. Unraveling paradoxes in loneliness: research and elements of a social theory of loneliness. *Soc Behav* 5: 169–84.
- Singh B, Kiran U V.** 2013. Loneliness among elderly women. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(2):10–14.
- Sonkur, A.,** 2014 İnternet bağımlılığının depresyon, tepki biçimleri, düşünce, baskılama, endişe ve üst bilişle ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Van.
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P. ve Wardle, J.** 2013. Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* PNAS, 110(15):5797-5801.
- Szabo, A., Parkin, A.M.,** 2001. The psychological impact of training deprivation in martial artists, *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3): 187-199.
- Tekkurşun-Demir, G., Türkeli, A.,** 2019. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4:1.
- Tiggemann, M.,** 2011. Sociocultural perspectives on human appearance and body image. Cash T. F., Smolak L. (Eds). içinde Body image: A handbook of science, practice, and prevention 2nd ed., New York: The Guilford Press, p.12–19.

- Tilburg TG, de Leeuw E.** Stability of scale quality under various data collection procedures: a mode comparison on the 'De Jong Gierveld Loneliness Scale'. *Int J Pub Opin Res* 1991;3: 69–85
- Tommaso, E., Spinner, B.** 1993. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults ISELISA. *Personality and Individual Differences*, 11:167-134
- Toraman, M.,** 2013 İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimi Ana Bilim Dalı.
- Tuğral, R.** 2020. Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turhan İ.C.** 2022 Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve ruminatif düşünme biçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Grubu Eğitimi Ana Bilim Dalı, Adana.
- Ünal, S.** 2021. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T.** 2011. A marginal structural model analysis for loneliness: Implications for intervention trials and clinical practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79:225–235.
- Vardar E,** 2012. Egzersiz bağımlılığı. *Archives Medical Review Journal*, 21(3):163-173.
- Varga I,** 2005. The body - the new sacred? The body in hypermodernity. *Psychology and Developing Societies*, 17(2):209–235.
- Weeks, D.J.,** 1994. A review of loneliness concepts, with particular reference to old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 9:345–355.
- Weeks, D.G., Michela, J.L., Peplau, L.A. ve Bragg, M.E.** 1980. The relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6):1238-1244.
- Weinstein, A., Weinstein, Y,** 2014. Exercise addiction-diagnosis, bio-psychological mechanisms and treatment issues. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25):4062-4069.
- Weiss, R.S.** 1973. Loneliness: The experience of emotion and social isolation. Cambridge: MIT Press.
- Whang, L. S. M., Lee, S., ve Chang, G.** 2003. Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2):143-150.

- Yao, M.Z, Zhong ZJ. 2014 Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior* 30: 164-170
- Yaşar, M. R.** 2007. Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1):237-260
- Yıldızççek, C.** 2019. Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Yılmaz, E., Çoşkun, E. Y. ve Karaca, F.** 2008. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 8(2), 71-79.
- Young JE,** 1982. Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. In Peplau, L. A., Perlman D. (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: Wiley, p.379-406
- Zayed A.,** 2018 İnternet bağımlılığı: belirtileri, nedenleri ve etkileri
<https://diamondrehabthailand.com/what-is-internet-addiction/>
- Zimmer K,** 2005. The art of living alone. (Çev: Karataş B.) *Yalnız Yaşama Sanatı*, 1.Baskı. İstanbul, Gendaş Yayıncılık, s.5-20.
- Zmijewski CF, Howard MO,** 2000. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4,2:181-195.

EKLER

EK. 1: Sosyodemografik Veri Formu

Hangi Üniversitede Eğitim Almaya Devam Ediyorsunuz?

.....

Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

Yaşınız

18-21 Yaş () 22-25 Yaş () 26 + Yaş ()

Nerede Yaşıyorsunuz

Yurt () Tek Başına Evde () Ortak Arkadaş Evi () Aile Evi ()

İlişki Durumu (Evli Olanlar İlişkim Var İşaretleyebilirler)

İlişkim Var () İlişkim Yok ()

Aylık Ortalama Geliriniz (Çalışmıyorsanız ailenizin sizin için gönderdiği harçlık miktarı seçeneği işaretleyebilirsiniz).

500 lira ve altı () 500-1000 lira arası () 1000 lira ve üzeri ()

Sosyal Medya Platformlarını Gün İçinde Ne Kadar Süre Kullanıyorsunuz?

2 saat ve altı () 3-6 saat () 7-10 saat () 11 saat ve üzeri ()

EK 2: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyımışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

EK 3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu

Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

1-Bana Hiç Uygun Değil

2-Bana Uygun Değil

3-Kararsızım

4-Bana Uygun

5-Bana Çok Uygun

1. Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
2. Sosyal medyada planladığımdan daha uzun kalırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
4. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatırım.	1	2	3	4	5
5. Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	1	2	3	4	5
6. Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	1	2	3	4	5
8. Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	1	2	3	4	5
9. Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	1	2	3	4	5
11. Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	1	2	3	4	5
12. Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamiyorum.	1	2	3	4	5
13.Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
14.Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
15.Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	1	2	3	4	5
16.İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
17.Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
18.Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	1	2	3	4	5
19.Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5
20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma istediği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	3	4	5

Ek 4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Aşağıdaki cümleleri dikkatli bir şekilde okuduktan sonra size uygun olan seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir işaretleme yapınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5