

Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği)

Şenay ŞEN • Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT



Aktif Spor Yapan Ortaöğretim
Öğrencilerinin Sosyal Dışlanma
ve Sosyal Medya Bağımlılığı
Düzeyleri Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi (Manisa İli Örneği)

Şenay ŞEN

Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği)

Investigation of The Relationship between Social Exclusion and Social Media Addiction Levels of High School Students Actively Engaged in Sports (Manisa Province Example)

Şenay ŞEN • Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

Language: Turkish

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-975-447-894-5

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub449>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Şen, Ş., Karabulut, E. O. (2024). *Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği)*. Özgür Publications.

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub449>. License: CC-BY-NC 4.0

“Bu kitap Doç.Dr. Ebru Olcay KARABULUT’un danışmanlığında yürütülen Şenay ŞEN’in yüksek lisans tezinden üretilmiştir”

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



İçindekiler

Simgeler ve Kısaltmalar Listesi	v
1 Giriş	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Önemi	6
Araştırmanın Amacı	7
Araştırmanın Sınırlılıkları	8
Araştırmanın Varsayımları	8
2 Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	9
Ergenlik	9
Sosyal Dışlanma (Ostrasizm)	22
Sosyal Medya	26
Bağımlılık	27
Sosyal Medya Bağımlılığı	31
Spor	35
Ergenlik, Sosyal Dışlanma (Ostrasizm), Sosyal Medya Bağımlılığı ve Spor	37
Kavramlarla İlgili Yapılan Çalışmalar	40
3 Yöntem	47
Araştırmanın Modeli	47
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	47
Çalışma Grubu ve Demografik Dağılımı	48
Araştırmanın Etik Boyutu	49
Verilerin Toplanması	49
Veri Toplama Araçları	50
Verilerin Analizi	51

4	Bulgular ve Yorumlama	53
	Ölçeklerin Analizleri	53
	Verilerin Analizleri	55
	Tartışma ve Sonuç	69
	Kaynaklar	81
	Ekler	93

Simgeler ve Kısaltmalar Listesi

AMATEM: Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezi

ASAM: American Society of Addiction Medicine Çev.: Çeviri

DSM IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition

DSM V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

Ed.: Editör

ESDÖ: Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği ESMBÖ: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği GNO: Genel Not Ortalaması

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences WHO: World Health Organization

BÖLÜM 1

Giriş

Ergenlik, bireyin çocukluk çağından çıktığı ve yetişkin bir bireyde olması beklenen fiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik olgunluğa erişebilmesi için geçirdiği değişimleri kapsayan bir dönemdir ve ergenin adapte olması gereken birden çok durum söz konusudur. Bu dönemde yaşanan aile ve akran ilişkilerindeki sorunlar, gelişim döneminin ödevlerden birisi olan sosyalleşme ve kimlik kazanımı süreci ergenin büyük zorluklar yaşamasına sebep olmaktadır. Spor, bu sürecin kolay ve sağlıklı atlatılabilmesinin yollarından birisidir. Spor sadece fiziksel alanda değil sosyal ve psikolojik alanda da faydalıdır. Bireyin kendisine olan güvenini ve benlik saygısını arttırması, sosyalleşme ortamı sunması, akranlarıyla ve toplumla uyumlu ilişki kurması sporun faydalarından birkaçıdır. Sosyalleşmenin ve akran ilişkilerinin önemli olduğu bu dönemde bunu engelleyebilecek durumlardan biri ise sosyal dışlanma yani Ostrasızmdır. Sosyal dışlanma, bireyin grup dışında tutulması ya da bireyle diğer bireylerin ilişki kurmamasıdır (Leary, 2005). Dışlanma ihtimali dahi bireyin kabul edilme, aidiyet, ait olduğu sosyal çevreyle olan bağlarını koruma gibi temel ihtiyaçlarını tehdit eder (Baumeister & Leary, 1995). Sosyal dışlanma her bireyde aynı şekilde sonuçlanmaz. Yeni bir akran grubuna girmek isteyen birey yeni arkadaş grubu arayışına girerken, geri çekilen birey yalnızlaşır. Ergenlik dönemindeki yalnızlık diğer dönemlere göre daha riskli bir durumdur (Brennan, 1982). Çünkü toplumsal onay önemseyen ergen, bu onayı alabilmenin başka yollarını aramaya başlayabilir. Bu yollardan birisi de sosyal medya platformlarıdır. Sosyal medya platformları iletişimin ve etkileşimin yüksek olduğu ortamlar olsa da yeterince güvenli değildir. Bu platformlardaki profillerin doğruluğu kesin olmamakla birlikte bu profiller kolayca oluşturulabilmektedir. Bu durum ergene, akranları tarafından kabul görebileceği şekilde sahte profiller oluşturabilmesi için

fırsat sunmaktadır. Oluşturduğu profille istediği gibi geri bildirimler alması ise ergenin yalnızlık duygusunu azaltarak bu davranışını pekiştirir ve sosyal medyada geçirdiği sürenin artmasına sebep olur ve kontrol edilemediği noktada sosyal medya kullanımı bağımlılığa dönüşür. Teknoloji ve internetin bu kadar yayılmasıyla beraber sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı da artmış bulunmaktadır. İnternet ve sosyal medya hayatımızın her noktasına ulaştığı için kullanımını sınırlamak oldukça zordur. Ama bağımlılık sebeplerinin üzerinde durulup bu sebepleri en aza indirgenebilirse bağımlılık oranı da azalabilir. Bu bölümde cinsiyet, spor branşı, spor yaşı, sınıf, okul türü, genel not ortalaması (GNO), ebeveynlerin eğitim durumları ve meslekleri gibi etkenlerin değişikliğine göre spor, sosyal dışlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelenecek, araştırmanın önemi açıklanarak araştırmanın amacına, sınırlılıklarına ve varsayımlarına yer verilecektir.

1.1. Problem Durumu

Spor kelimesi kökeni Latince olan “Disportere” veya “Deportere” kelimesinden türemiştir ve birbirinden ayırmak anlamına gelmektedir. Bu kelime zamanla değişime uğrayarak 17. yy’dan sonra “Sport” şekline dönüşmüştür. Türkçeye ise okunduğu gibi girmiştir (Çankaya, 2001). Fransızlar ise Orta Çağ’da “spor yapmak” veya “sporla uğraşmak” anlamına gelen “Se Desporter” ifadesini kullanmışlardır. Spor; bedeni geliştirmek, dolaşımı hızlandırma, kas ve eklemleri çalıştırma gibi sağlığa yarar sağlamasına ek olarak bireyin ruhsal gerginliklerini ve bellek yorgunluklarını giderme açısından da faydalıdır (Bulut, 2015). Yapılan araştırmalar sporun fiziksel, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere birçok faydası olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik faydaları sebebiyle World Health Organization (WHO) (2005) Sporu ruh sağlığını koruyucu önlemler arasında almıştır. Sporun bireyi sosyalleştirmesi, aidiyet duygusunu geliştirmesi, yalnızlık hissini önlemesi, akran gruplarıyla karşılıklı paylaşım sağlaması olmak üzere birçok olumlu etkisi vardır. Ergenlik dönemi sosyalleşmenin, ait hissetmenin ve toplumsal kabulün insan yaşamındaki en hassas olduğu dönemlerden birisidir. Bu sebeple ergenlik dönemindeki bireylerin spor yapması daha da önem kazanmaktadır.

Ergenlik, WHO (t.y) tarafından yapılan tanıma göre; 10 ila 19 yaşları arasında kapsayan, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki yaşam aşamasıdır. Santrock (2020) ise; Ergenliğin süregelen bir biçimde çatışma ve duygudurum dalgalanmalarıyla dolu olan çalkantılı bir dönem olduğunu belirtmiştir. Farklı gelişim alanlarında değişimlerin hızlı yaşandığı bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçişte bir köprü olarak görülmektedir (Gül, 2016). Bu geçiş döneminde birey yetişkin olmadığı gibi çocuk da değildir. İki dönem

arasında bocalayan ergen, çocukluktan gelen eski kimliğini tekrar gözden geçirmeye başlar ve yetişkinlik için yeni kimlik oluşturmaya çalışır.

Erikson'a (1968) göre ergenliğin en önemli mücadelesi kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşasıdır. Yeni kimlik oluşturmaya çalışan ergen; kim olduğunu, neye ilgi duyduğunu ve gelecekte ne yapmak istediğine karar verme durumuyla karşı karşıyadır (King, 2021). Kimliğini bulmaya çalışan ergen bu süreci kendine sorular sorarak geçirir. Temel kimlik sorularından olan “Ben kimim?”, “Kim olmayı umuyorum?” gibi soruların cevaplarını ararken ebeveynlerinden ve akran gruplarından desteğe ihtiyaç duyar (Bornstein, Jager & Steinberg, 2013). İhtiyaç duyduğu desteği görmesi ergen için oldukça önemlidir çünkü bu dönem; kendisinin daha da farkına vardığı, bağımsız olma çabasına girdiği ve geleceğiyle daha fazla ilgilendiği dönemdir (Steinberg, 2007).

Ergenlik döneminde aile ilişkilerinde de büyük değişimler yaşanır. Yaşanan değişimler hem ergen için hem de ebeveynler için oldukça zordur. Ebeveynlerin çoğu bu dönemde ergenin istek ve ihtiyaçlarının farkında değildir ya da farkında olsalar dahi çok az ebeveyn ergenin istek ve ihtiyaçlarını kabul edip dönemin sağlıklı atlatılması için gereken şekilde davranır (Santrock, 2020). Ergenlik dönemindeki gencin bireyselleşme çabası, yeni arayışlar içinde olması ve bu arayışlar doğrultusunda isteklerindeki değişiklik ailedeki güç dengesinin sarsılmasına yol açar. Ebeveynler ise eski dengeyi korumak için bu değişime ve ergenin isteklerine direnir (Kulaksızoğlu, 2002). Ergen ve ebeveynlerinin birbirine gösterdiği bu direnişler aralarında büyük çatışmalara sebebiyet verir (“Ergen Ebeveyn Çatışması”, t.y.).

Maslow'a (1968) göre; İnsanlar çevresindeki diğer bireyler tarafından sevilip kabul görmeye, bir grubun içinde olmaya ve o gruba ait olma ihtiyacı hissetmektedir ve fizyolojik ve güvenlik ihtiyacından sonra gelen en önemli ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç ergenlik döneminde daha da önem kazanır. Çünkü bu dönemde sosyalleşme isteği ön plandadır ve ergen bunun için akran grupları tarafından sevilmeye, onaylanmaya ve onlar tarafından kabul görmeye ihtiyaç duyar. Akran grupları tarafından kabul edilen ergen, yaşlılarının da kendisiyle aynı durumları yaşadığını görerek kendisini diğerleriyle kıyaslama şansı elde eder. Ayrıca sosyal öğrenme yoluyla, önceden yaşamadıkları durumlarla karşılaştıklarında bununla nasıl mücadele edeceklerini akranlarından öğrenebilirler. Bu noktadan sonra ergen için bilgi kaynağı değişmeye başlar ve akranları, aile dışındaki dünya hakkında kendisine bilgi veren kişi konumuna geçer (Büyükcebeci, 2017). Akran grubundaki her ergen, kendisindeki güçlü ve zayıf yönleri ya da sahip olduğu yetenekleri diğer akranlarının yardımıyla keşfeder. Ayrıca neyi iyi ya da kötü yaptığını,

neyi daha da iyi yapabileceğini, hangi davranışının doğru ya da yanlış olduğunu akranlarının verdiği geribildirimlerle öğrenir. Bu geribildirimler yoluyla birbirlerini şekillendirip yetişkinliğe hazırlarlar.

Ergenlerde sosyalleşme, genellikle aile ve okul çevresinde gerçekleşse de spor da bireye akranlarıyla sosyalleşebileceği bir ortam yaratır. Spor yapan ergen, bu sayede okul dışında da akran grubuna sahip olmaktadır. Spor müsabakaları aracılığıyla farklı kültürlerle karşılaşip sosyalleşme fırsatı elde eder. Ergenin akran gruplarına girmesi, sosyal gruba ve topluma aidiyet duygusunu bireye kazandırarak bireyin toplumla uyumlu ilişkiler kurmasını sağlar (Erkal, 1986). Ayrıca bireyin kendisine daha çok güvenmesini ve yüksek benlik saygısı geliştirmesini sağlar.

Ergenlik dönemindeki bireyler için bu kadar önemli bir yere sahip olan ait olma ihtiyacını ve olumlu akran ilişkileri kurmasını engelleyen bazı faktörler vardır. En önemli faktörlerden biri ergenin sosyal dışlanma diğer ismiyle Ostrasizm yaşamasıdır (Stout, 2009). Dışlanma en geniş anlamıyla, bir bireyin gruptan ihraç edilmesi ya da gruba dahil edilmemesi anlamına gelen bir kavramdır. Diğer bir tanımı ise; Sosyal dışlanma, bireyin ya da bir topluluğun, herhangi bir sebeple içinde yaşadığı çevreye alınmamasıdır (Panek & Czapinsky, 2015). Sosyal dışlama sadece gruptan uzaklaştırmak ya da görmezden gelmek değildir. Bireyin ya da grubun, karşısındaki kişiye tepkisiz kalması da sosyal dışlamadır (Akın, Uysal & Akın, 2015).

Sosyal dışlanmaya maruz kalan bireyler kendini yetersiz ve değersiz, yalnız, güçsüz, kaygılı ve stresli hissederler. Kendisini toplumdaki ve sosyal ilişkilerden geri çekebilir. Sosyal çevre ile arasındaki bağları koparabilir. Kendisine olan özsaygısı zedelenir. Sosyal dışlanmanın etkisi daha da ileriye gidip ergende fiziki hastalıkların yanı sıra depresyon, intihar gibi ruhsal bozukluklar da yaratabilir. Bu dönemde spor yapmak, ergenin bu duyguları yaşama ihtimalinin azalabilmesi ya da yaşadığı bu duygularla daha kolay bir şekilde başa çıkabilmesi açısından oldukça önem kazanmaktadır. Çünkü yapılan araştırmalara göre; spor yapan bireylerde ruhsal bozuklukların görülme riski azalmaktadır.

Dışlanma durumunda kendisini akran grubundan geri çeken birey yalnızlık duygusuna kapılabilir. Yalnızlık hayatımızın her döneminde yaşayabileceğimiz bir duygu olsa da ergenlik dönemi bireyin kendisini yalnız hissetmesi açısından diğer tüm dönemlerden daha hassas ve riskli bir dönem olarak görülmektedir (Brennan, 1982). Sosyalleşme ihtiyacının bu kadar önemli olduğu bir dönemden geçen ergenin yalnızlık duygusuyla başa çıkabilmesi diğer dönemlerden daha da zordur.

Sosyalleşme ihtiyacını akranlarıyla karşılayamayan ve kendini yalnız hisseden ergen, bu ihtiyacını karşılayabileceği yeni yollar arayışına girer. Bunlardan en ulaşılabilir olanı sosyal medyadır. Sosyal medya, Haenlein ve Kaplan (2010)'a göre Web 2.0. teknolojileri temel alınarak kurulan ve kullanıcıların içerik üretip paylaşmasına imkan sağlayan internet tabanlı uygulamalardır. Diğer bir tanıma göre ise sosyal medya, bireylerin profil oluşturarak herhangi bir zaman diliminde ve istediği mekândan sınır olmaksızın paylaşım yapılabilen ve tartışılabilen iletişim platformudur (Akıncı-Vural & Bat, 2010).

Sosyal medya, bireyin istediği bilgileri kullanarak kolayca profil oluşturabileceği bir platformdur. Profil oluşturmanın bu kadar kolay olması sosyal medya platformlarını ergen için önemli hale getirmektedir. Çünkü akranları tarafından dışlanan birey, bu platformlarda akranlarının kendisini kabul edeceği şekilde profil oluşturma fırsatına sahiptir. Oluşturduğu profil sayesinde olumlu ilişkiler kurması bireyde bunu sürdürmek için motivasyon oluşturmaktadır. Zamanla gerçek sosyallikten uzaklaşan ergenin sosyal medyada geçirdiği süre gün geçtikçe artıp kontrol edemediği noktaya ulaşabilir. Bu noktada ise, sosyal medyaya bağımlılık söz konusudur.

Bağımlılık, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığına ek olarak sosyal yaşamına da zarar verebilmesine rağmen engellenemez bir istek duyması, kullanım konusunda kontrolü kaybettiği için kendisini engelleyemediği bir durumdur (Uzbay, 2009). Bir başka tanıma göre ise Bağımlılık, zarar verici boyutlara ulaşmasına rağmen bireyde rahatlamaya sebep olduğu için bir madde veya davranışı sürekli yapma durumudur (Demirdil & Harmancı, 2021). Bağımlılık kavramı çoğu kişide ilk başta alkol, esrar vb. kimyasal maddelerin kullanımını çağrıştırmaktadır. Ancak internet, sosyal medya, yeme, teknoloji, seks, alışveriş gibi kimyasal olmayan ve “Davranışsal Bağımlılık” olarak adlandırılan bir bağımlılık türü de mevcuttur (Arısoy, 2009). Davranışsal bağımlılıklarda da kimyasal bağımlılıklarda görülen temel bağımlılık bileşenleri (Dikkat çekme, öfori, tolerans, geri çekilme, çatışma ve nüksetme) görülür (Griffiths, 1995a'dan aktaran Griffiths 1996a).

Davranışsal bağımlılığın türlerinden biri olan sosyal medya bağımlılığı; Bireyin sosyal medya araçlarına yönelik duyduğu aşırı ve karşı konulamaz isteğin sonucu olarak normalden daha fazla zaman geçirmesine sosyal medya bağımlılığı denilmektedir (İliş, 2018). Başka bir tanıma göre; bireyin sosyal medyada geçirdiği zamanı kontrol edememesi, sosyal medyaya erişim sağlayamadığı durumlarda ise sinirlilik ve huzursuzluk hissetmesidir (Goldberg, 1996). Can (2020) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ergenlerde depresyon ve yalnızlığı yüksek oranda etkilediğini saptamıştır.

Ayrıca Uslu (2021), Türkiye’de sosyal medya bağımlılığını araştırmak için yaptığı çalışmasında sosyal medya bağımlılığı puanlarının en yüksek olduğu grubun 14-18 yaş arasındaki öğrencilerde ve işsiz kesim olduğunu saptamıştır. Sosyal medyanın zararlarının en aza indirgenmesi ve sosyal medya bağımlılığının görülme oranının düşürülmesi için faydalanılabilecek araçlardan birisi de spordur. Sporun beraberinde getirdiği popülerlik, kendine güven, sosyal etkileşim ve grupla karşılıklı paylaşımlar bireylerin gerçek hayatla olan ilişkilerini daha güçlü tutarak sosyal medyaya duyulan ihtiyacı azaltabilir. Ayrıca spor yapan bireylerin stresle daha kolay başa çıkabildiği bilinmektedir. Ergenliğin başlı başına stresli bir süreç olduğu göz önüne alındığında, spor yapan ergenlerin bu dönemin stresleriyle daha kolay başa çıkabileceği ve bu dönemi daha sağlıklı atlatabileceği de göz önüne alınmalıdır.

Bu çalışma Manisa ilinde aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal dışlanma (Ostrasizm) ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Teknoloji ve internet hayatımızın her alanına yayılmış bulunmaktadır. Nerdeyse her bireyin akıllı telefona ve internete erişimi vardır. İnternet ve teknolojinin kullanım kolaylığı, bilgiye çabuk erişim ya da iletişim gibi avantajları olsa da önemli ölçüde dezavantajları da bulunmaktadır. İnternetin gelişmesiyle sosyal medya kavramı da hayatımıza girmiştir. Sosyal medya aracılığıyla iletişimin kolaylaşması, sosyalleşmenin platformlar üzerinden yapılması, karşılıklı beğeni ve etkileşim şansının olması sebebiyle gençler tarafından çok kullanılmaktadır. Bazı platformlardan kazanç sağlandığı da unutulmamalıdır. Ayrıca bireyler istedikleri şekilde sosyalleşebilmek için kendilerini oldukları gibi göstermek yerine olmak istedikleri gibi gösterebilmektedirler. Sosyal medyanın günlük kullanım süresinin fazlalığı, gerçek ilişkilerden uzaklaşma, siber zorbalıklara maruz kalınması, verilerin güvenli olmayışı, fiziksel aktivitenin azalması sosyal medyanın dezavantajlarından bazılarıdır. Fiziksel aktivitedeki azalmaya bağlı olarak obezite, diyabet, kalp-damar sistemi rahatsızlıkları, ruhsal rahatsızlıklar gibi birçok hastalık riski artmaktadır. Ruhsal hastalıklar ve spor ilişkisi hakkında bireylerin daha da bilinçlendirilmesinin gerekmesi, sporun psikolojik ve sosyal faydalarının sosyal dışlanmayı ve sosyal medya bağımlılığını nasıl etkilediğine dair çalışmaların sayıca çok olmaması bu araştırmanın konusunu şekillendirmiştir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Genel amaca bağlı olarak alt problem durumları da araştırılmıştır.

- 1) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığının bazı değişkenlerle arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - a) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - b) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve sınıfı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - c) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve spor branşı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - d) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve lisanslı spor yılı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - e) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve okuduğu ortaöğretim türü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - f) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve genel not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - g) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - h) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve annenin mesleği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - i) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- j) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve babanın mesleği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma aşağıdaki konularla sınırlandırılmıştır. Bunların dışında kalan konular araştırma kapsamı dışındadır.

- 1) Bu araştırma Manisa ilinde aktif spor yapan ve ulaşılabilen ortaöğretim öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.
- 2) Bu araştırma ulaşılan ortaöğretim öğrencilerinden gönüllülük gösterenlerle sınırlandırılmıştır.
- 3) Bu araştırmada kullanılacak veriler, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formundaki maddelere verilecek cevaplarla sınırlandırılmıştır.
- 4) Bu araştırmada kullanılacak veriler, Ergenler için Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) ölçeği kapsamındaki maddelere verilecek cevaplarla sınırlandırılmıştır.
- 5) Bu araştırmada kullanılacak veriler, Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık ölçeği kapsamındaki maddelere verilecek cevaplarla ile sınırlandırılmıştır.
- 6) Bu araştırma 2022-2023 Eğitim ve Öğretim yılı içerisinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlandırılmıştır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıdaki hususlar göz önünde tutulmuştur.

- 1) Manisa ilinde 2022-2023 Eğitim ve Öğretim yılında farklı türden aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin araştırmaya kendi istekleriyle katıldığı varsayılmıştır.
- 2) Cevaplamaları istenen “Demografik Bilgi Formu”nu, “Ergenler için Sosyal Dışlanma (Ostrasizm)” ölçeğini ve “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık” ölçeğini içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.
- 3) Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) ve Sosyal Medya Bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu, buna ek olarak incelenen değişkenlerle de aralarında anlamlı ilişkiler olduğu varsayılmıştır.

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesine ve daha öncesinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Kuramsal çerçevede ilk olarak Ergenliğin tanımıyla beraber ergenlik dönemi gelişim ve ödevleri, sonrasında Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) kavramının ne olduğu, sebepleri ve sonuçları, devamında ise İnternet, Sosyal medya tanımı ve sosyal medya türleri kavramlarına yer verilmiştir. Son olarak ise Bağımlılık nedir, türleri nelerdir, davranışsal bağımlılık nedir ve davranışsal bağımlılık türlerinden biri olan Sosyal medya bağımlılığının tanımına ve etkilerine yer verilmiştir.

2.1. Ergenlik

“Ergen” kelimesinin Batı literatüründeki karşılığı olan “Adolescent”, Latincedeki “Adolescens” sıfatından gelmektedir ve “Ergenlik dönemindeki genç” anlamına gelir. Ergenlik kelimesi “Adolescere” yükleminden türemiş olan ve “yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamına gelen Latin kökenli bir kelimedir (Lerner & Steinberg, 2004). World Health Organization (t.y) tarafından yapılan tanıma göre Ergenlik, 10 yaşlarında başlayıp 19 yaşlarında biten, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bir aşamadır. Bu aşama insan gelişiminde eşsiz bir zaman dilimidir. Sağlığın temellerinin atıldığı evre olarak da kabul edilmesi de bu dönemi önemli kılmaktadır. Steinberg (2017) ergenlik dönemini; biyolojik, psikolojik, ekonomik ve toplumsal yönlerden geçişler dönemi olarak tanımlamaktadır. Santrock (2020) ise; biyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yaşandığı çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olarak tanımlamaktadır. Kulaksızoğlu (2022)'ye göre ise Ergenlik; insanın fiziksel olarak büyümesiyle beraber hormonal ve cinsel gelişmelerin yaşandığı, sosyal becerilerin geliştiği, duygusal ve zihinsel

açından gelişmelerin yaşandığı ve beden olarak büyümenin sonlanmasıyla biten eşsiz bir evredir. Farklı gelişim alanlarında değişimlerin hızlı yaşandığı bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçişte bir köprü olarak görülmektedir (Gül, 2016) ve bu dönemin önemli görevlerinden birisi de yetişkinlik dönemi için hazırlıktır (Santrock, 2020). Ekşi (1999a) ise ergenlik dönemini fizyolojik değişimlerle başlayan ve ergenin kendi kimliğini bulmasına kadar devam eden süreç olarak tanımlamıştır.

Ergenlik dönemi üzerine çalışan sosyal bilimciler bu dönemi 3'e ayırırlar. İlk dönem erken ergenlik dönemidir ve 10 ile 13 yaş aralığını kapsar (Steinberg, 2017). Yaşanan biyolojik değişikliklerin oluşturduğu baskı ve gencin bu baskıyla baş edip uyum sağlamaya çalışması dönemin en belirgin özelliğidir. Bu dönemde bilişsel gelişimde de önemli değişiklikler olur. Ayrıca yakın arkadaşlıklar da önem kazanır (Yüksel, 2016). İkinci dönem orta ergenliktir ve 14 ile 17 yaş aralığını kapsar (Steinberg, 2017). Bu dönemin başlıca özelliği ergenin bağımsızlık çabası ve kimlik oluşturma sürecidir. Bu dönemde ergen için akranlarının fikirleri önem kazanmaktadır. Kendilerini akranlarının gözünden görürler. Görüntüsünün, davranışının ya da giyiminin akranları tarafından onaylanıp onaylanmaması ergenin benlik saygısını etkiler. Beğenilip onaylandığında benlik saygısında yükselme olurken aksi durumda benlik saygısında düşme meydana gelir. Ayrıca bu dönemde anne-babadan ayrılma, farklı bir birey olma ve bu durumu ebeveynlere kabul ettirme çabası yoğun bir şekilde görülmektedir (Yüksel, 2016). Üçüncü dönem ise ileri ergenlik ya da diğer adıyla beliren yetişkinlik dönemidir ve 18 ile 22 yaş aralığını kapsamaktadır. (Steinberg, 2017). Bu dönemde ise kendini bir topluluğa ait hissetme ve sosyal bağlar önem kazanmaktadır. Kimlik duygusu; Ben kimim? Ne olacağım? gibi sorulara sürekli olarak aynı cevapları verebilmesi, kendi kimliğini tanımlayabilmesi ve kimliğini kabullenme durumuna gelmesidir. Bu kimlik duygusunu ise; dönemin başından beri kazandığı beceriler, kurduğu özdeşimler ve yaşadığı duyguların sentezlenmesiyle oluşturur. Bu dönemin sonunda kimlik duygusunu edinebilmiş birey; yakın ilişkiler kurup bunları sürdürebilir, iş ve eş seçimi yapabilir, kendisinden beklenen erişkin rollerini ve bu rollerin getirdiği sorumluluğu üstlenebilir. Bilişsel değişime ek olarak ahlak gelişiminde de değişim yaşanır ve ahlak duygusu çoğu kişide geç adolesan ve erken erişkinlik dönemine kadar sürer (Yüksel, 2016). Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşının sınırları kültürel ve tarihsel koşullardan etkilenip değişiklik gösterse de bugün birçok kültürde 10-13 yaş civarında başlamaktadır ve ikinci dekatın sonlarına doğru son bulmaktadır (Santrock, 2020). Sonuç olarak, çocukluktan ergenliğe geçiş süreci bireyin yaşamını birçok farklı açıdan etkilediği için kompleks ve çok boyutludur. Geçiş süreci olarak

adlandırılan bu dönemi başarılı bir şekilde atlatmak ise büyük bir uyumun yanı sıra ebeveynin duyarlı ve düşünceli desteğiyle mümkündür (Santrock, 2020).

2.1.1. Ergenlik Döneminin Gelişim Görevleri

Ergenlik; çocukluktan çıkan bireyin zihinsel, fiziksel ve sosyal açıdan olgunlaşarak yetişkinliğe doğru evrildiği döneme verilen isimdir. Havighurst (1972) ergenlik dönemindeki gelişimsel görevleri liste haline getirmiştir. Bu görevler;

- 1) Bedeninin farkında olmak, kabul etmek ve onu doğru şekilde kullanabilmek
- 2) Cinsiyet özelliklerine göre toplumsal rolünü yerine getirmek
- 3) Hem kendi cinsiyetindeki akranlarıyla hem de karşı cinsteki akranlarıyla daha olgun ilişkiler kurabilmek
- 4) Duygusal yönden ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden ayrılarak duygusal bağımsızlığını kazanmak
- 5) Gelecekte yapacağı mesleğe hazırlanmak
- 6) Evlenip aile kurma konusunda hazırlanmak
- 7) Toplumsal konularda sorumluluk almak istemek ve aldığı sorumluluğu gerçekleştirmek
- 8) Davranışlarında kendisine yol gösterecek değerler kazanarak kendisine ahlak sistemi oluşturmak (Havighurst, 1972'den aktaran Gander & Gardiner, 2015).

2.1.2. Ergenlik Dönemi Kuramları

2.1.2.1. G. Stanley Hall'ın Kuramı

Ergen psikolojisinin babası olarak adlandırılan G. Stanley Hall, ergenlikle ilgili bilimsel çalışmalara öncülük etmiş ve psikolojiye ergenlik dönemi kavramını kazandırmıştır. Hall, kuramını oluştururken Darwin'in evrim teorisinden oldukça etkilenmiştir ve ergenlik dönemindeki gelişmeleri açıklarken Darwin'in görüşlerini temel almıştır (Kulaksızoğlu, 2022). Hall'da Darwin gibi insan gelişiminin, türlerin evrimsel tarihiyle paralel olduğunu savunmuştur (Dolgin, 2014). Çocuğun gelişimini Darwin'in ilkel mağara insanının belli dönemlerden geçerek bugün ki insanı oluşturmasına benzetmiştir. Yarı ilkel, yarı barbar olan çocuk da belli gelişim dönemlerinden geçerek medenileşecek ve çağdaş bir insan olacaktır. Kişiliğini ise puberte

döneminde kazanmaya başlayacak ve adölesan döneminde yeniden doğarak insan ırkının yeni bir üyesi olacaktır (Ekşi, 1999a).

Hall'a göre çocukluğun farklı evreleri ile insan evriminin farklı evreleri eşdeğerdir. Ona göre doğumdan sonraki dönemde çocuk tamamen ilkindir ve insan ırkının maymuna benzerlik döneminde geçtiği evrelerden geçmektedir. Çocuk 8-12 yaşlarına geldiğinde, çocukluk öncesi yaşlara göre daha gelişmiştir. Fakat yine de insan ırkına göre hala ilkel bir bireydir. Ergenlik döneminde geldiğinde ise, hala ilkel olmasına rağmen bireyin eğitilip bir kalıba sokulabileceğini ileri sürmüştür. Hall, bu sürecin insan evrimindeki illkellikten uygarlığa geçişi simgelediğini savunmuştur (Kulaksızoğlu, 2022).

Çocuklukla yetişkin arasındaki çok önemli bir geçiş dönemi olan ergenlik, farklı gelişim alanlarında yaşanan hızlı değişimler sebebiyle bireyde içsel çatışmalara sebep olur (Gül, 2016). Hall, ergenin çatışma ve duygudurum dalgalanmaları yaşadığı bu dönemi “fırtına ve stres dönemi” olarak adlandırmıştır. Ergenler bu dönemde duygusal ikilemler yaşamaktadır. Duyguları, düşünceleri ve eylemleri; mutluluk ve üzüntü, kayıtsızlık ve heyecan, kibir ve alçakgönüllülük gibi iki uç noktalar arasında gidip gelmektedir (Santrock, 2020). Hall, iki uç nokta arasındaki bu duygusal dalgalanmaların 20'li yaşların sonuna kadar süreceğini, bu dalgalanmaların genetik kaynaklı olduğunu ve bu sebeple engelleme konusunda çok az şey yapılabileceğini savunmuştur (Dolgin, 2014).

2.1.2.2. Margaret Mead & Ruth Benedict: Antropoloji Kuramı

Mead'e göre ergenliğin temelinde biyolojik değil sosyokültürel etkenler bulunmaktadır (Santrock, 2020). Kültür kavramı toplumdan topluma değişkenlik gösterse de içinde yaşayan ergenlerin yaşadıklarını etkilemektedir. Bireyin ergenlikte neler yaşadığı, nasıl davrandığı, bu süreçte bocalayıp bocalamadığı ve nasıl atlattığı içinde yaşadığı kültürden etkilenmektedir. Mead, toplumsal değişimin az yaşandığı sanayileşmiş toplumlarda ergenlik yavaş ve sorunsuz geçtiğini, toplumsal değişimin hızlı yaşandığı toplumlarda ise ergenliğin sarsıcı ve zor geçtiğini ileri sürmüştür (Steinberg, 2017). Samoa yerlileri üzerinde yaptığı incelemeden sonra “fırtına ve stres” kavramının evrensel olmadığını ileri sürmüştür. Samoalı kızların birkaç istisna dışında ergenliği fırtınalı ve stresli geçirmenin aksine yumuşak ve sorunsuz geçirdiğini, sebebinin ise Samoa'daki kültür ve yaşam tarzı olduğunu ileri sürmüştür (Kulaksızoğlu, 2022). Samoa'daki çocukların dönemler arası geçişlerde gelişimsel örüntü gösterdiklerini fakat davranış ve düşüncelerinde ani değişikliklerin olmadığını, bu sebeple çocukluk

döneminde öğrendiklerini yetişkinlikte unutmak zorunda kalmadıklarını savunmuştur (Dolgin, 2014).

Mead, Samoa'daki kültürü incelediğinde; oradaki çocuklara daha erken yaşta sorumluluk verildiğini keşfetmiştir. Samoalı çocuklar yetişkinlik sorumluluklarını oyunlar aracılığıyla da olsa daha küçük yaşta öğrenmeye başlamaktadır. Örneğin, avcılık faaliyeti yetişkinin sorumluluğudur fakat çocuk ok ve yay ile oynarken "avcılık" faaliyetini öğrenmektedir. Çocukların ailelerine yardım etmek için tarlada çalışması ya da kardeşlerine bakması bu sorumluluklara birkaç örnektir. Ayrıca Samoalı çocuklara itaatkarlık öğretilmemekte ama yetişkinliğe eriştiklerinde baskın olmalarının beklendiği öğretilmektedir. Çocuklara kardeşlerini kontrol etme sorumluluğu verilirken, aynı zamanda kendileri de yaşça daha büyük olan kardeşleri tarafından kontrol edilmektedir. Yaşı büyüdükçe diğerlerinin üzerinde kontrol sahibi olma ihtimali de artmaktadır. Böylece çocuklar yetişkinliğe eriştiğinde itaatkarlık-baskınlık çatışması yaşamamaktadır. Bunlara ek olarak Samoalı kız çocuklarının ergenlikten yetişkinliğe geçerken cinsiyet rolleri farklılaşmamaktadır. Kız çocuklarının cinsellik denemesi de neredeyse hiçbir tabuya maruz kalmadan gerçekleşmektedir. Sonuç olarak ise, kız çocuğu yetişkinliğe erişip evlendiğinde cinsiyet rolünü benimserken karmaşa yaşamamaktadır (Dolgin, 2014).

2.1.2.3. Freud: Psikanalitik Gelişim Kuramı

Freud çalışmalarında ergenlik döneminden çok çocukluk dönemi üzerinde durmuştur çünkü kişiliği oluşturan yaşların çocukluğun ilk yılları olduğunu savunmuştur (Dolgin, 2014). Freud bireyin davranışlarının altında yatan sebepleri ve kişiliğin gelişimini açıklarken cinselliği ve bilinçaltını temel almıştır. Birçok psikoloji kuramı kişiliği bilinç ve bilinçaltı süreçlerle açıklamaktadır. Freud ise daha çok bilinçaltı süreçlere, cinselliğe ve içgüdülere önem vermiştir (Şener, t.y).

Freud, kişiliği oluşturan üç yapıdan bahsetmektedir. İd, ego ve süperego. Organizmanın davranışları bu üç yapının karşılıklı etkileşimi ile gerçekleşmektedir. Bu yapılar birbirinden ayrı ya da tek başına çalışmamaktadır (Geçtan, 2020).

İd: Kişiliğin biyolojik bölümdür. Organizmadaki temel ve en ilkel benliktir (Dolgin, 2014). Cinsel ve agresif dürtüler gibi içgüdüsel dürtü ve isteklerle yüküldür (Ekşi, 1999a). Benliğin en ilkel tarafı olduğu için haz ilkesine göre çalışmaktadır. Yani organizmanın dürtülerine göre hareket etmesinden sorumludur. Ruhsal enerji kaynağı olarak kabul edilir ve diğer iki yapının da çalışması için gereken enerjiyi sağlar. Bu enerjisini ise

bedensel süreçlerden almaktadır (Geçtan, 2020). Ana kaynağı ise cinsellik, açlık gibi fizyolojik ihtiyaçların en bencil şekilde doyurulmasıdır (Dolgin, 2014). İhtiyaçların doyurulmaması id üzerinde gerilime sebep olur ve id bu gerilimden kurtulmak için haz ilkesine göre davranarak biriken enerjiyi boşalmaktadır (Geçtan, 2020). İhtiyacın giderilmesinde id diğer iki yapı olan ego ve süperegoyla birlikte çalışır.

Ego: Kişiliğin psikolojik yönüdür. İd'in isteklerini karşılayan fakat bu süreçte id'e göre daha mantıklı davranan kısımdır (Dolgin, 2014). İd'in isteklerini gerçekleştirirken gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Yani id'in isteklerini gerçeklik prensibine göre değiştirir, yok eder ya da doyumunu erteler (Ekşi, 1999a). Bu ilkenin amacı, haz ilkesini geçici olarak engelleyerek organizmanın ihtiyacını giderecek uygun nesne bulununcaya kadar id'in geriliminin boşaltılmasını ertelemektir (Geçtan, 2020). Ego bu süreçte sadece id'in istekleriyle uğraşmamaktadır. İd'in isteklerine ek olarak süperego'nun ve dış dünyanın da istekleriyle uğraşmaktadır. Bu istekler arasında uzlaşma sağlayarak aralarındaki çatışmayı çözmeye çalışır. Bu durum egoyu zora sokar çünkü ego id'in mantıklı davranan halidir ve tüm gücünü id'den alır, id olmaksızın varlık gösteremez ve ondan bağımsız davranamaz (Geçtan, 2020). Ego, id'in isteklerini gerçekleştirirken doğru ya da yanlış olan davranışı belirleme aşamasında belli sınırlara göre davranır. Bu sınırları çizen ise kişiliğin son gelişen yapısı süperego'dur.

Süperego: Kişiliğin ahlaki sınırlar koyan toplumsal ve geleneksel yönüdür. İd'in arzularına karşı koyar ve mükemmeliyetçidir (Dolgin, 2014). Haz ilkesinden ziyade kusursuz olmayı ve toplum tarafından onaylanan şekilde davranmayı temsil eder. Süperego'nun başlıca 3 görevi vardır. Bunlardan ilki, id'den gelen ve özellikle toplum tarafından hoş karşılanmayan cinsel ya da saldırgan dürtüleri bastırmak ve ket vurmaktır. İkinci görevi, egoyu gerçekçi amaçlardan ziyade ahlaki amaçlara yönelmeye ikna etmektir. Son görevi ise; kusursuz olmaya çalışmaktır (Geçtan, 2020).

Süperego, id ve egoya karşı çıkararak isteklerin kendi düzenine göre karşılanmasını istemektedir. Ego içgüdüsel isteklerin karşılanmasını ertelerken süperego bu istekleri engellemektedir. Bu üç yapı temelde farklı ilkelerle çalışsalar da birbirinden bağımsız davranamazlar. Ego, id ve süperego arasında denge kurarak hareket eder (Geçtan, 2020).

Sigmund Freud'a göre insan yavrusu cinsel dürtülerden oluşan bir yumaktır ve bu dürtüler psikoseksüel evreler serisi halinde ortaya çıkmaktadır (Kulaksızoğlu, 2022). Ergenlik, Hall'un kuramında olduğu gibi bu kuramda da bir çalkantı dönemidir ve bu çalkantının sebebi gelişimin farklı evrelerinde ortaya çıkan psikoseksüel çatışmalardır (Steinberg, 2017). Freud'un

kuramına göre, psikoseksüel gelişim beş dönemden oluşur. Bu dönemler; Oral dönem, Anal dönem, Fallik dönem, Latent (gizil) dönem ve Genital dönemdir (Santrock, 2020).

Oral Dönem: Freud'un gelişim kuramının ilk evresidir. Doğumdan başlar ve yaklaşık 1 yaşına kadar devam eder. Bu dönemdeki çocuğun temel haz kaynağı ağızla ilgili eylemlerdir. Ağızla ilgili eylemlerin önem kazandığı bu dönem boyunca çocuklar anne göğsü gibi kendi vücutları dışındaki nesnelere zevk alırlar. Bu nesnelere ağızlarına götürerek fiziksel tatmin ve güven ihtiyaçlarını karşılarlar (Dolgin, 2014). Ağız dolmasından duyulan haz ileride bilgi ve eşya edinmeden doğan haz ile yer değiştirebilir. Ağza alma ve ısırma davranışlarından duyulan haz, yerini alayıcılık ve tartışmaya eğilime bırakabilir (Geçtan, 2020).

Anal Dönem: Kuramın ikinci evresidir ve yaklaşık olarak 1-3 yaş aralığını kapsar. Bu dönemin haz kaynağı anüs ve çevresinde toplanmıştır. Çocuk tutma ya da bırakma eylemleriyle dışkıyı kontrol etmekten yani anal aktivitelerden haz duyar. Çocuk bu dönemde dışkıyı bıraktığında rahatlama hisseder. Tuvalet eğitiminin başlamasıyla beraber gerilimini boşaltmaktan duyduğu hazı erteleme durumuyla karşı karşıya kalır. Ebeveynin bu dönemdeki tutumu çocuğun ileriki yaşamını da etkilemektedir. Baskıcı ebeveyn tutumu çocuğun ileride inatçı ve baskıcı birisi olmasına temel oluşturur. Dışkılamayı özendirilen ebeveyn tutumu ise çocukta dışkılamanın önemli olduğu fikrini oluşturur. Bu tutum ise çocuğun yaratıcı ve üretken biri olmasında temel oluşturur (Geçtan, 2020).

Fallik Dönem: Kuramdaki üçüncü evredir. Bu dönemde çocuğun haz kaynağı cinsel organlarıdır. Kendi vücudu ve cinsel organıyla ilgilenmeye başlar ve tüm dikkatini Genital organlarından alacağı zevke yönelir. Bunun sonucunda ise çocuklar karşı cinsten olan ebeveynlerine karşı güçlü bir bağ kurarken, kendi cinsinden olan ebeveynlere karşı ise düşmanca duygular geliştirmeye başlar (Kulaksızoğlu, 2022). Annelerine karşı geliştirdikleri bu bağ annelerinin babalarına olan ilgilerini kıskanırlar. Babalarının da kendilerini kıskandığını, kendilerini cinsel rakip olarak gördüğünü ve kendisini cezalandırıp ortadan kaldıracığını düşünürler. Bu düşüncelerin sonucunda erkek çocuklarında "Kastrasyon endişesi" adı verilen durum yaşanır (Dolgin, 2014). Kastrasyon endişesi, erkek çocuklarının cinsel organlarını kaybetme korkusuna verilen isimdir. Cezalandırılmaktan korkan çocuk kendisindeki bu oedipal çelişkileri bastırıp unutmak ister (Kulaksızoğlu, 2022). Bunu da babasıyla özdeşim kurarak yapar. Özdeşim, erkek çocuklarının babalarının davranışlarını ve inançlarını benimseyip onlar gibi davranmasıdır. Özdeşimin iki işlevi vardır: 1) Çocuğun babası gibi davranması babasını mutlu eder

ve aralarındaki çatışmayı azaltır. Böylece çocuktaki Kastrasyon endişesini azalır. 2) Erkek çocuğuna rol model olarak nasıl yetişkin bir adam gibi davranacağını öğretir ve çocuk olgunlaştığı zaman kendi eşini bulmasını sağlar (Dolgin, 2014).

Kız çocukları ise babalarını kıskanmazlar ve Oedipus karmaşasını yaşamazlar. Onun yerine “Elektra kompleksi” adı verilen durumu yaşarlar. Freud’a göre bu yaştaki kız çocukları, babalarının erkek oldukları için güçlü olduklarını düşünürler ve babalarına ilgi duyarlar. Ayrıca bu dönemde kadın ve erkek cinsel organlarının farkına varırlar. Erkeklerin cinsel organlarının kendi vulvalarından daha iyi olduğunu düşündükleri için de erkekleri kıskanmaya başlarlar. Bu duruma “Penis kıskançlığı” adı verilir. Erkekleri kıskanan kız çocuğu, kendi cinsel organlarından annesini sorumlu tutar ve annesine karşı öfkeli bir tutum sergilemeye başlar. Annesine öfke duysa da babasının annesine gösterdiği ilgiyi kıskanan kız çocuğu annesiyle isteksiz bir şekilde özdeşim kurar. Freud çok sayıda olumsuz kişilik özelliğinin oluşmasından Elektra kompleksini ve bu kompleksin sebep olduğu zayıf kişilik özelliklerini sorumlu tutmuştur (Dolgin, 2014).

Latent (Gizil) Dönem: Kuramın dördüncü evresidir. Bu dönemde çocukların cinsel ilgilerine olan ilgileri azalmıştır (Dolgin, 2014). Çocuk cinsel ilgilerini bastırır, sosyal ve entelektüel becerilerini geliştirir. Kendilerini daha çok oyuna verirler ve sevgi gösterilerini ev dışına yani arkadaşlarına yönlendirirler (Senemoğlu, 2018). Okulla ve diğer aktivitelerle ilgilenmeye başlar. Bu dönemdeki sakinlik, buluş çağının yaklaşmasıyla beraber tekrar bir sarsıntı geçirir ve çocuk önceki dönemlerdeki tüm cinsel çelişkilerin tekrar ortaya çıkma tehlikesiyle ergenlik dönemine girer (Kulaksızoğlu, 2022).

Genital Dönem: Freud’un kuramının son evresidir. Bu evre cinselliğin tekrar uyandığı evredir. Cinsel dürtülerin sonucu olarak bireyler cinsel gerilimlerini azaltacak diğer kişilere ihtiyaç duyarlar. Bu da cinsel haz kaynağının aile dışına kaymasının sebebidir (Dolgin, 2014). Cinsel çekicilik, sosyalleşme, akran gruplarıyla etkinlikler, gelecekte yuva kurma isteği ve meslek planlaması bu dönemde belirgin olarak görülür.

Freud, erken çocukluk yaşantılarındaki çelişkilerin buluş dönemde ortaya çıktığını savunduğu için ergenlik dönemine az önem vermiştir ve bu konuda az şey söylemiştir. Ona göre eğer ergenlikte yaşanan çelişkiler çocukluğun bir yansımasıysa o zaman ergenlik çok önemli bir gelişim dönemi olamaz (Kulaksızoğlu, 2022). Freud, ergenlik döneminin üzerinde çok durmasa da kızı Anna Freud ergenlik dönemiyle ilgili çalışmalar yapmıştır.

Anna Freud, erken çocuklukta geçirilen yaşantıların ergenlikten çok yetişkinlik üzerinde etkiliği olduğunu savunurken (Kulaksızoğlu, 2022) ergenliğin ise, bireyin içsel çatışmalar ve ruhsal dengesizlikler yaşadığı, değişken davrandığı ve uyum sağlama çabalarıyla dolu bir dönem olarak tanımlamıştır (Dolgin, 2014). Ona göre ergenler hem kendilerini dünyanın merkezi olarak görürken hem de özveri gösterebilecek yapıdadırlar. Bazen insanlarla iletişim kurup sosyalleşmekten mutluluk duyarlar bazen de kendi dünyalarına çekilip kendilerini yalnızlığa mahkum ederler. Bir an bitmeyen bir heves hissederlerken diğer anda aşırı bir rehavet içine girebilirler (Freud, 1946'dan aktaran Dolgin, 2014). Yani iki uç duygular arasında gidip gelir. Bireydeki değişken davranışların sebebi bu çağda yaşanan cinsel olgunlukla gelen ruhsal çalkantılar ve içsel çatışmalardır. İçgüdüsel dürtülerin artması bu durumla ilgili gözlemlenebilen en büyük değişiktir (Dolgin, 2014). A. Freud'a göre önceki çocukluk dönemlerinde yaşanan çatışmaların tümü ergenlik döneminde yeniden ortaya çıkar. Bebeklikteki bağımlılık ihtiyacını yeniden hisseden ergen, aşırı bağımlılık ile bağımsızlık arasında bocalama yaşar. Bazen çocuksu davranır bazense çocuk olmadığını kanıtlamak ister gibi aşırı bağımsız olmayı dener. İd çocukluk boyunca sessizce uykudaymış ve gençlikte güç kazanarak yeniden uyanmış gibi ergenlik döneminde yeniden canlanır. Bu sebeple ergenin yaşadığı çatışmalar yer yer çocukluk çatışmalarına benzemektedir. Fakat bazı farklar vardır. Artık id tek başına etkili değildir. Egonun id ve süperego ile ilişkisi kurulmuştur. Bireyin kişiliği id'in ısrarları ile süperego'nun engelleri arasındaki dengeye göre şekil alır (Ekşi, 1999a).

2.1.2.4. Erikson'un Psikososyal Kuramı

Erikson, Freud'un kuramının id, ego ve süperego da dahil çoğu kavramını kabul etse de (Dolgin, 2014), gelişimin önemli olan bazı noktalarını yanlış değerlendirdiğini savunmuştur (Santrock, 2020). Freud'un id ile vurgusu daha fazlayken Erikson davranışların çoğunun tetikleyicisinin ego olduğuna inanıyordu (Dolgin, 2014). Freud, bireyin psikoseksüel evrelerden geçtiğini ve yaşadığı çatışmalarında psikoseksüel çatışmalar olduğunu savunurken, Erikson psikososyal evrelerin varlığını savunmuştur ve çatışmalarında bu doğrultuda yaşandığını ileri sürmüştür (Steinberg, 2017). Freud, davranışların temelindeki motivasyonun cinsellik olduğunu savunurken (Santrock, 2020), Erikson cinselliğin üzerinde çok durulduğunu savunsa da bu kavramı kabul edip genişletmiştir. Erikson'a göre ise, çocuğun tatmin etmeye çalıştığı psikoseksüel dürtüler çok daha büyük bir bütünün parçası olup (Kulaksızoğlu, 2022), davranışlarındaki temel motivasyon kaynağı başkalarıyla bir arada olup sosyalleşme isteğidir. Freud, kişiliğin temelinin ilk

5 yılda atıldığını söyleyerek erken yaşantıların önemli olduğunu vurgularken, Erikson gelişimin ömür boyu sürdüğünü savunarak hem erken hem de geç yaşantıların önemini vurgulamıştır (Santrock, 2020).

Erikson'un kuramına göre insan yaşamı boyunca sekiz evreden geçer. Her evrenin kendine özgü gelişimsel bir görevi vardır ve her görev tamamlanması gereken bir çatışmadır. Bu çatışma iki şekilde sonuçlanabilir. Eğer başarılı bir şekilde tamamlanırsa benliğe olumlu bir özellik katılmış olur ve bir sonraki evreye geçilir. Fakat başarısız yani tatmin etmeyecek bir şekilde çözümlerse ya da çatışma devam ederse benliğe olumsuz bir nitelik ekleneceği için bireyin kişiliği zedelenir (Dolgin, 2014). Bireyin görevi ise bir evreden diğerine geçerken olumlu bir ego kimliği oluşturmaktır (Erikson, 1959'dan aktaran Dolgin, 2014). Birey, bu evrelerdeki çatışmaları çözerken ne kadar başarılı olursa, gelişimi de o doğrultu da sağlıklı olacaktır (Santrock, 2020). Gelişimdeki bu evreler birbiri üzerinde şekillenmektedir. Bir evre sağlıklı bir şekilde geçildiyse ondan sonraki evrenin de sağlıklı olarak geçilmesi beklenir (Dolgin, 2014). Erikson'un sekiz kişilik evresi aşağıdaki tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 Erikson'un Kişilik Evreleri

Yaş Grubu	Evre	Sonuçlar
Bebekler (0-2 yaş)	Güvene karşı güvensizlik	İyimserlik ve sakinliğe karşı kötümserlik ve endişe
Yeni yürümeye başlayan çocuklar (2-4 yaş)	Bağımsızlığa karşı kuşku ve utanç	Bağımsızlık ve kendine güvene karşı bağımlılık ve korku
Okul öncesi çocuklar (4-6 yaş)	Girişkenliğe karşı suçluluk	Merak ve enerjiye karşı sıkıntı ve bıkkınlık
Okul çağları (6-11 yaş)	Başarıya karşı aşağılık	Başarıları ile gurur duyma becerisi ve çalışmaya karşı başarısızlıkta duyulan utanç
Ergenler (11-20'li yaşların başlangıcı)	Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası	Kişinin şimdiki ve gelecekteki benlik algısına karşı dengesizlik ve bağımlılık eksikliği
Genç yetişkinler (20'li yaşlar-40 yaş)	Dostluk kazanmaya karşı yalnızlık	Kapalı, anlamlı ilişkilere karşı yalnızlık
Orta yaşlı yetişkinler (40-65 yaş)	Üretkenliğe karşı durgunluk	Gelişim ve katkıda bulunmaya karşı anlamsızlık ve durağanlık
Erken yetişkinler (65 yaş ve üstü)	Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk	Ölümü kabullenmeye karşı ölüm korkusu

Erikson, ergenlik dönemindeki en önemli sorunun bireyin kendini keşfederek kim olduğunu bulup kimlik bunalımını başarılı bir şekilde atlatması olduğunu ileri sürmüştür (Steinberg, 2017).

2.1.2.5. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Ergenlik dönemindeki bireylerin bilişsel gelişimini en geniş şekilde ele alan kuram Piaget'nin kuramıdır. Piaget'ye göre ergenler çevreden aldıkları bilgiyi kendileri düzenleyerek kendi bilişsel yapılarını kurarlar. Bunu yaparken kendileri için önemli olan ve olmayan bilgileri elerler ve aldıkları bilgiyi başka bir bilgiyle bağlayarak deneyimlerini düzenlerler (Santrock, 2020). Piaget, bu bilişsel süreçleri açıklarken şema, özümseme, uyumsama ve dengeleme kavramlarını kullanmıştır.

Şema: Bireyin aldığı yeni bilgiyi düzenlerken ya da yorumlarken kullandığı zihinsel yapı ya da çerçevedir (Santrock, 2020). Önceden elde edilmiş olan her bilgi bir şemadır.

Özümseme (Özümlenme, Asimilasyon): Alınan yeni bilginin önceden var olan şemaya eklenmesidir (Santrock, 2020). Yeni bilgi eldeki şemalarla açıklanamadığı için şemada değişiklik yapılmamaktadır

Uyumsama (Akomodasyon): Alınan yeni bilgi var olan şemalarla açıklanamadığında eldeki şemanın değiştirilerek ya da genişletilerek yeni bilgiye uydurulmasıdır (Santrock, 2020). Yeni bilgiyle ilgili şemanın olmaması durumunda ise yeni şema oluşturulmasıdır (Dolgin, 2014).

Dengeleme: Yeni bir bilginin alınması sonucunda bozulan bilişsel dengenin yeniden kurulma için uyumsama ya da özümseme yapılmasıdır (Dolgin, 2014). Böylece bozulan bilişsel denge tekrar kurulur.

Piaget'ye göre insanlar, bilişsel gelişim sürecinde dört dönemden geçerler. Her dönem yaşla ilgilidir ve her dönemin ayrı bir düşünme tarzı vardır. Bireyin bir dönemdeki bilişi ile başka bir dönemdeki bilişi niteliksel olarak farklıdır (Santrock, 2020). Bu nedenle bireyin belli bir zamandaki gelişimi hakkında fikir edinebilmek için bütün evrelerdeki akıl yürütme becerilerinin ayırt edici yönlerini bilmek gerekmektedir (Steinberg, 2017).

Piaget'nin bilişsel gelişim dönemleri şunlardır:

- Duyusal motor dönem (0-2 yaş)
- İşlem öncesi dönem (2-7 yaş)
- Somut işlemler dönemi (7-11 yaş)
- Soyut işlemler dönemi (11 yaş ve üstü) (Dolgin, 2014).

Duyusal motor dönem (0-2 yaş): Duyusal motor dönem ortalama 0-2 yaş arasını kapsamaktadır. Bebekler yaşadıkları çevreyi fiziksel eylemler aracılığıyla tanır. Bu fiziksel eylemler başta refleks şeklindedir (Santrock, 2020). Zamanla fiziksel eylemlerini ve duyuşsal deneyimlerini birleştirmeyi öğrenirler (Dolgin, 2014). Dönemin sonuna doğru ise sembolik düşünce gelişir.

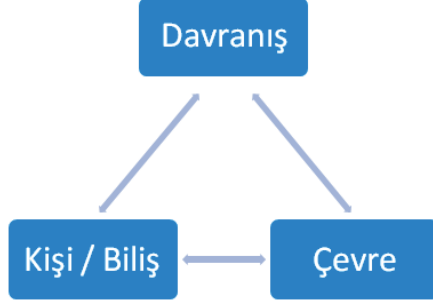
İşlem öncesi dönem (2-7 yaş): Bu dönemde sembolik düşünce hakimdir. Çocuklar çevreyi çeşitli sözcükler, imgeler, haritalar ya da çizimlerle ifade etmeye başlamıştır (Santrock, 2020). Fakat sembollerini kullansalar da mantıksal düşünme becerileri henüz gelişmediği için bu dönem işlem öncesi olarak tanımlanmaktadır. Çocuk benmerkezcidir. Kendisinin bildiği şeyi karşısındakinin de bildiğini varsayar. Aksini anlamakta zorlanır. Canlı ve cansız nesnelere tam olarak ayırt edemedikleri için cansız nesnelere canlıymış gibi davranabilirler. Özellikle yüzü olan nesnelere canlıymış gibi davranıp yalnız kaldığında korktuğunu ya da sıkıldığını düşünebilir, düşürdüğünde kaldırıp özür dileyebilir (Dolgin, 2014).

Somut işlemler dönemi (7-11 yaş): Mantık yürütme konusunda önceki dönemlere göre gelişmiş olsalar da sadece deneyimledikleri şeyler için mantık yürütebilirler (Dolgin, 2014). Somut nesnelere uygulatıldığı süreçte mantıklı olarak akıl yürütebilirler. Korunum becerisi kazanılmıştır. Nesne ya da maddelerin görüntülerinin değişmesine sebep olan eylemlere rağmen sayı, kütle, miktar ya da ağırlığının değişmeyeceğinin farkına varabilirler. Sınıflama ve sıralama yapabilirler. Nesnelere alt sınıflarına ayırabilir, nesnelere birden fazla kategoriye koyabilirler (Santrock, 2020).

Soyut işlemler dönemi (11 yaş ve üstü): Piaget'nin kuramının son evresidir. Bu evrede bireyler somut ve gerçek deneyimlerin ötesine geçerek soyut ve mantıksal düşünmeye başlarlar. İçerik bakış geliştirdikleri için özümleme yaparak kendi düşünceleri hakkında düşünebilirler. Gelecekte hangi noktada olmak istediğini hayal edip bunu planlayabilirler (Santrock, 2020). Konuşmasına metafor ekleyebilir. Tümevarım, tümdengelim gibi akıl yürütme stratejilerini kullanabilirler. Bir problem ile karşılaştığında ya da verilen bir problem durumunun farklı boyutlarını aynı anda çözmesi istendiğinde, çözümle ilgili fikirler üretip bunları sistematik hale getirebilir, eleştirebilir ve test edebilir. Ayrıca düşünme süreçlerinde esnek oldukları için sorunlarla başa çıkma konusunda çok yönlü olabilirler. Bir durumu gözlemleyerek çeşitli çıkarımlarda bulunabilir ya da kendi yorumunu yapabilir. Doğrudan deneyimlenemeyen durumları algılayabilir, varsayımsal durumları düşünebilir (Dolgin, 2014).

2.1.2.6. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı

Bandura, sosyal öğrenmeler üzerine kuram geliştiren ilk kişidir (Dolgin, 2014). Bu kurama göre, bireyin gelişimindeki anahtar faktörler davranış, çevre ve biliştir. Bu faktörler karşılıklı olarak birbirleriyle etkileşim içindedir (Santrock, 2020).



Şekil 1. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre gelişimdeki anahtar faktörler. Santrock, J. W. (2020). Ergenlik-Adolescence (14. baskıdan çeviri), (D. M. Siyez, Çev.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Bandura, çocukların çevresindeki bireyleri gözlemleyerek öğrendiklerini savunmuştur ve bu öğrenme sürecindeki taklit etme davranışını da model alma olarak isimlendirmiştir (Dolgin, 2014). Çocukların yaşı büyüdükçe ise model aldıkları bireyler değişmektedir. Küçük yaştaki çocuklar başta ebeveyn olmak üzere daha kısıtlı bir çevreyi model alır. Fakat çocuğun yaşı büyüdükçe çevresindeki kişi sayısının artması sebebiyle model alabileceği kişi sayısı da artmaktadır. Çevresindeki kişilerin niteliği bireyin iyi ya da kötü yapılandırılması açısından önemli bir yere sahiptir. Özellikle ergenlik döneminde bu nitelikler daha da önem kazanmaktadır. Yapılan çoğu çalışmaya göre ebeveynler, ergenin hayatında önemli bir role sahiptir çünkü ergenin rol model alma ihtimali en yüksek olan kişiler yine kendi ebeveynleridir. Diğer önemli kişiler ise kardeşleri, arkadaş çevresi ve akranlarıdır (Dolgin, 2014). Bireyin çevresini gözlemleyerek yapıcı ya da yıkıcı davranışlar öğrenir. Bunların hangisini benimseyeceğini ise, gözlemlediği davranışın aldığı tepki etkilemektedir. Gözlemlenen birey yaptığı davranış için cezalandırılıyorsa gözlem yapan bireyin benzer davranışları yapma olasılığı artarken, davranış ödüllendiriliyorsa gözlem yapan bireyin benzer davranışları yapma olasılığı artacaktır (Dolgin, 2014).

2.2. Sosyal Dışlanma (Ostrasizm)

İnsanlar çevrelerinde iletişim ve ilişki kurabildiği, kendisini içinde yaşadığı çevreye ait hissettirebilen güvenli bir ortam ister. Bu ortam bireyin ihtiyaçlarını karşılarsa da bazen böyle güvenli bir ortamı bulamayabiliriz ya da bulsak bile kaybedebiliriz. Bunun sebeplerinden birisi sosyal dışlanma diğer ismiyle ostrasizm kavramıdır.

Sosyal dışlanma kavramı için literatür incelendiğinde dışlanma kavramı konusunda görüş birliği olsa da bu duruma işaret eden birden fazla kavram olduğu görülmektedir (Leary, 2005). Görüş birliği olmasa da bazı araştırmacılar bu kavramları birbiri yerine kullanmayı tercih etmektedir (Ferris, Brown, Berry & Lian, 2008; Oaten, Williams, Jones & Zadro, 2008'den aktaran Yılmaz-Anatca, 2010). Bu kavramlardan en sık kullanılanları sosyal dışlanma, psikolojik dışlanma ve sosyal reddetmedir (Williams, 2007).

Sosyal dışlanma, bireyin olumlu akran ilişkileri kurarak aidiyet ihtiyacını engelleyen en önemli faktörlerden biridir (Stout, 2009). Sosyal dışlanma başka bir tanıma göre ise; bir topluluğun parçası olan kişi ya da kişilerin, o topluluğun yaşam alanlarında kısmen de olsa yer edinmemesi demektir (Panek & Czapsinsky, 2015). William'a (2007) göre ise; Reddetme, birey ya da grubun bir bireyle iletişim kurmak istemedikleri bir harekettir. Sosyal dışlama sadece gruptan uzaklaştırmak ya da görmezden gelmek değildir. Bireyin ya da grubun, karşısındaki kişiye tepkisiz kalması da sosyal dışlamadır (Akın vd., 2015).

Dışlanma, sosyalleşmenin birey için önemli ve hassas olduğu ergenlik döneminde çok yaygındır (Eisenberger, 2006'dan aktaran Büyükcebeci; 2017). Sosyalleşmenin ve akran ilişkisinin bu kadar hassas olduğu bir dönemde yaşanabilecek bir dışlanma durumu, bireyin başta ait olma ve sosyal kabul olmak üzere birçok evrensel ve temel ihtiyaçlarını tehdit etmektedir (Baumeister & Leary, 1995).

2.2.1. Sosyal Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar

Gerçek ya da olası bir sosyal dışlanma durumu bireyin ait olma ihtiyacını, olumlu benlik değerine sahip olma ihtiyacını, kontrol ihtiyacını ve anlamlı varoluş ihtiyacını tehdit etmektedir. Sosyal dışlanma, bu ihtiyaçlardan sadece biri için tehdit oluşturabileceği gibi birden fazla ihtiyaç için de tehdit oluşturabilir. Dışlanmanın türü bireyin davranışını belirlemede önemli bir rol oynar.

Ait Olma İhtiyacı: Maslow'un (1968) ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacından sonraki en önemli ihtiyaç ait olma ihtiyacıdır ve bireyin çevresiyle etkileşimde bulunması, olumlu ilişkiler kurması ve var olan ilişkilerini sürdürmek için çabalaması olarak tanımlanmaktadır (Baumeister & Leary, 1995). Bireyin olumlu ve düzenli sosyal bağlar kuramaması ya da kuramadığına inanması, var olan sosyal bağların karşılıklı olarak yürütülmediği inancı veya kurduğu bağların devam edeceğiyle ilgili güvensizlik yaşaması gibi durumlar bireyin ait olma ihtiyacını tehdit etmektedir (Williams, 2007). Ait olma ihtiyacının tehdit edilmesini durumunda bireyler farklı tepkiler verir. Bireyler ya anti- sosyal davranarak kendilerini sosyal ilişkilerden geri çeker ya da sosyal bağlar kurmak ya da var olanı korumak için çaba gösterir. Bazı bireyler saldırgan yönde tepki verirken, bazı bireyler ise dışlandığı için karşılayamadığı ait olma ihtiyacını karşılamak için ya sosyal ilişkilerini onarıp kendini kabul ettirebileceği şekilde davranır ya da yeni ilişkiler kurmaya yönelik davranışlar sergiler. Dışlanmanın ne yönde davranışa sebep olacağı ise bireysel ya da ortamsal değişkenlere bağlıdır (Williams, 2007).

Olumlu Benlik Değerine Sahip Olma İhtiyacı: Sosyal dışlanmanın tehdit ettiği bir diğer ihtiyaç ise olumlu benlik değerine sahip olma ihtiyacıdır. Benlik, bireyin kişiliğinin farkında olduğu parçasıdır. Benlik değeri ise, kişinin kendisini algılaması ve değerlendirmesi sonucunda kendisiyle ilgili elde ettiği düşüncelerdir. Benlik, özsaygının temelini oluşturmaktadır ve büyük ölçüde kişinin sosyal etkileşimleri sonucunda şekillenir (Dolgin, 2014). Dışlanma ise, bireye istenen özelliklere sahip olmadığı ya da davranışlarının yanlış olduğu mesajını iletir ve bu mesajlar benlik değeri için tehdit oluşturmaktadır (Williams, 2001'den aktaran Kaya, 2012). Dışlanmanın olumlu benlik değerini tehdit ettiği durumlarda bireyin, sosyal bağlarını onarma ya da yeni sosyal ilişkiler kurma yönünde davranışlar sergileme ihtimali daha yüksektir. Sosyal bağlarını onarma ya da yeni ilişkiler kurma bireye davranışlarının doğru olduğu ya da istenen özelliklere sahip olduğu mesajını vereceği için benlik değeri yönelik tehdit durumu ortadan kalkacaktır (Williams, 2007).

Kontrol İhtiyacı: Dışlanmanın varlığında bireyin kontrol ihtiyacı iki şekilde tehdit altına girmektedir. İlk olarak, grubun sağladığı çevresel kontrolden yoksun bırakılarak kontrol ihtiyacı tehdit edilmiş olur. Diğer taraftan, dışlanmanın oluşturduğu belirsizlik ve gruba tekrar dahil olabilmek için yapması gerekenler hakkında çıkarsamalar yapamaması da kontrol ihtiyacını tehdit etmektedir (Williams & Zadro, 2005'den aktaran Işık, 2019). Birey neden dışlandığını bilemediği için, kendisini dışlayan kişi ya da kişilerle olan iletişim ağına müdahale edememektedir (Williams, 2001'den aktaran Işık, 2019). Dışlanan birey, söyledikleri ya da yaptığı davranışlar

karşısında dönüt alamaz ve bu sebeple gruba tekrar girebilmesi için ne yapması gerektiğine karar veremez (Williams & Zadro, 2005'den aktaran Işık, 2019). Williams'a (2007), kontrol ihtiyacı tehdit altında olan bireyin uyum sağlayıcı davranışların aksine saldırganlık gibi olumsuz davranışlar sergileyeceğini ve bunun sebebinin ise sosyal etkileşim üzerindeki kontrolü geri kazanma isteğinden kaynaklandığını savunmaktadır.

Anamlı Varoluş İhtiyacı: Sosyal dışlanma; yok sayılmayı, görmezden gelinmeyi, dikkate alınmamayı ve fark edilmemeyi içerdiği için bireylere kendisini değersiz ve varlığının bir anlamı yokmuş gibi hissettirir. Birey dışlanarak gruptan uzaklaştırıldığında; “eğer var olmasalardı hayatın nasıl bir şekil alacağını göstermekte ve kendi varlıklarının dışında da yaşamın devam edebileceği gerçeği ile yüzleştirmektedir.” (Williams, 2001'den aktaran Kaya, 2012). Bu gerçek bireyin kendi varlığının değer ve anlamına olan inancının zedelemektir. Sevilebilir ve değerli olduğunu hissetme ihtiyacını engelleyerek “sosyal bir ölüm”e sebep olmaktadır (Case & Williams, 2004). Dışlanma, ölmek ve yok olmak konusundaki farkındalığını arttırarak, bireyin anlamlı varoluş ihtiyacını tehlikeye sokmaktadır. Ölümlülük ve anlamsızlık düşüncelerinin oluşturduğu kaygı, bireyi olumsuz sosyal davranışlar gerçekleştirmeye iten önemli güdüleyicidir. Birey olumsuz davranışlarda bulunurken; dikkat çekerek fark edilmeyi ve varlığının onaylanmasını amaçlamaktadır (Williams, 2001'den aktaran Işık, 2019).

2.2.2. Sosyal Dışlanma Kuramları

2.2.2.1. Sosyal Acı Kuramı

Sosyal acı kavramı, bireyin etkileşimde bulunduğu çevresi tarafından dışlandığında verdiği duygusal tepki şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kurama göre dışlanan birey fiziksel acıya benzer bir acı hissetmektedir. Bu benzerliğin, dışlanma yaşandığında verilen tepkileri düzenleyen mekanizmaların temelinde beden acı sisteminin yatmasından kaynaklandığı ileri sürülmüştür. Acıların benzerliği bireylerin tutum ve davranışlarını da benzer şekilde etkilemektedir. Tıpkı fiziksel acı gibi sosyal acı da bireyde hoşnutsuzluk hissi yaratır ve bireyi saldırganca davranmaya ya da sosyal acıdan kaçınmaya itebilir. Acıların benzerliğinin yanı sıra bireylerin her iki acı türünü de benzer kelimelerle ifade ettiklerini, bunun sebebinin de temeldeki acı sisteminin olduğu ileri sürülmüştür. Örneğin, “Yaralanmak”, ”Kırık” gibi ifadeler fiziksel bir hasar için kullanırken, duygusal hasar için de aynı ifadeler kullanılmaktadır (MacDonald & Leary, 2005). Yine bu kurama göre; acı deneyiminin iki ayrı bileşeni vardır. Bunlar ağrı hissi ve ağrı duygusudur (Melzack & Wall, 1996; Price, 1999; Rainville, 2002'den aktaran MacDonald & Leary, 2005). Ağrı

hissi, var olan fiziksel hasarı ifade etmektedir (K. D. Craig, 1999; Melzack & Wall, 1965'ten aktaran MacDonald & Leary, 2005) Ağrı duygusu ise, hem ağrı hissiyle ilişkili hoş olmayan duyguları hem de bu hislerin sonuçlarıyla ilgili duyguları içermektedir (Price, 2000'den aktaran MacDonald & Leary, 2005). İşte bu duygusal acı deneyimi bireyde, hoşnutsuzluk hissine sebep olan bir olay ya da duruma maruz kalmayı sona erdirmek, azaltmak ya da kaçmak için motivasyon yarattığı savunulmaktadır (Melzack & Casey, 1968; Price, 1999'dan aktaran MacDonald & Leary, 2005).

2.2.2.2. Sosyal İzleme Sistemi ve Sosyometri Kuramı

Pickett ve Gardner (2005)'in Sosyal İzleme Sistemi ile Leary, Tambor, Terdal ve Downs (1995)'in Sosyometre Kuramı, gerçek veya olası bir dışlanma tehdidinin bireyin duygu- durumu üzerindeki etkisini ait olma ihtiyacı açısından incelemektedir. Bireyin fizyolojik ihtiyaçlarını dengede tutup yaşamını sürdürebilmesi için var olan homeostatik sistem, bireyin ait olma ihtiyacı için de devreye girer ve optimal seviyede de olsa ait hissetme ihtiyacını tatmin edebilmesi için bireyi harekete geçir. Birey tıpkı fizyolojik ihtiyaçları karşılanmadığında olduğu gibi ait olma ihtiyacı karşılanmadığında da bu ihtiyacı ile ilgili uyarıcılara karşı duyarlı hale gelir ve içinde bulunduğu sosyal ortama göre davranışlarını düzenleyebilir. Dışlanmanın bireyin benlik saygısının azalmasına yol açtığı ileri sürülmektedir ve ait olma ihtiyacının karşılanmasının benlik değeri için yapıldığı düşünülmektedir. Bireyin benlik saygısını sürdürebilmesi için sosyal etkileşim içinde olması gerekmektedir. Bireyin ait olma ihtiyacı azaldıkça, ihtiyacı tatmin edildiği için benlik saygısında durumluk yükselme meydana gelmektedir. Bireyin ait olma ihtiyacı arttıkça, ihtiyacı tatmin edilmediği için benlik saygısında durumluk düşme yaşanmaktadır. Yani bireyin ait olma ihtiyacı ile benlik saygısı arasında ters yönde ilişki bulunmaktadır (Leary vd., 1995).

2.2.2.3. Bilişsel Yıkım ve Benlik Düzenlemesinin Bozulması Modeli

Bu kurama göre; olası ya da gerçek bir dışlanma durumu yaşandığında bireyin bilişsel faaliyetlerinde ve benlik düzenlenmesinde bozulmalar yaşanmaktadır (Baumeister, DeWall, Ciarocco & Twenge, 2005). Sosyal kabul görme ve ait olma ihtiyacı bu kadar önemli olsa da bunlar kolay karşılanabilen ihtiyaçlar değildir ve eksikliği bireyin sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bireyin dışlanma yaşamasının zaman algısında bozulmaya sebep olduğu, mantıklı ve dikkatli düşünmesini ise olumsuz etkilediği savunulmaktadır (Twenge, Catanese & Baumeister, 2003). Ayrıca dışlanmaya maruz kalan bireylerde aşırı yeme, alkol ve madde bağımlılığı, depresyon gibi durumların daha yaygın olduğu görülmüştür (Baumeister vd., 2005).

Yapılan bazı çalışmalarla dışlanmaya maruz kalan bireylerin agresif davranma olasılığının arttığı, bilişsel eksiklikler sergiledikleri ve antisosyal davranışlarda buldukları tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak; bilişsel faaliyetleri etkilenen bireylerin daha sağlıksız seçimler yaptıkları ve daha fazla aptalca risklere girdikleri de çalışmalarla tespit edilmiştir (Baumeister, Twenge & Nuss, 2002). Üstelik geçmişte sosyal dışlanmayı yaşayan bireylerin bunu hayal etmesi bile bireyi fizyolojik olarak etkiler ve bireyde sosyal bağlarını kaybetmeye yönelik kaygı yaratır (Craighead, Kimball, & Rehak, 1979'dan aktaran Baumeister & Leary, 1995).

2.2.2.4. Williams'ın Psikolojik Dışlanma-Gereksinim Tehdidi Modeli

Williams geliştirdiği Gereksinim Tehdidi modeli, dışlanmanın insanlar üzerindeki etkisini en kapsamlı biçimde anlatan kuram olmuştur. Williams'a kuramının merkezine ihtiyaçları koymuştur. Williams'ın kuramı 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar ve bu tehdit karşısında bireylerin verdikleri tepkiler üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde dışlanmanın türleri ve dışlanmayı etkileyecek değişkenler yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise dışlanmaya uzun süre maruz kalmanın yarattığı etkiler üzerinde durulmuştur. Williams (2009) ilerleyen yıllarda kuramını dışlanmaya verilen tepkilerin ortaya çıktığı süreler yönünden daha sistematik hale getirmiştir ve kuramını “Zamansal İhtiyaç Tehdidi Modeli” olarak adlandırmıştır. Kuramının özellikle ikinci bölümü olan bireylerin dışlanmaya maruz kaldıklarında verdikleri tepkiler, dışlanmanın nedenleri ve bireysel farklılıkların bu süreçlere etkisinin üzerinde durmuştur (Williams, 2009).

2.3. Sosyal Medya

Sosyal medya, kullanıcıların bireysel profil oluşturabildiği, gerçek hayattaki çevresiyle etkileşime girebildiği ve kendisiyle ortak ilgi alanlarına sahip diğer insanlarla da tanışabildiği sanal platform olarak tanımlanmaktadır (Kuss & Griffiths, 2011). Tektaş (2014) ise sosyal medyayı; bireylerin kişisel hesaplar oluşturabildiği, bu hesaplar aracılığıyla dünya üzerindeki diğer kullanıcılarla kolayca etkileşime geçebildiği, jest ve mimiklerini temsil eden sembollerle kendi duygu ve düşüncelerini diğer kullanıcılarla rahatlıkla paylaşabildiği dijital alanlar olarak tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre ise sosyal medya; kullanıcıların belli kurallar ve düzen çerçevesinde açık ya da kapalı şekilde profil oluşturabildiği, istediği kullanıcılarla iletişime geçebildiği ve birbirlerinin profillerini görüntüleyebilip bu profillerde gezinebildikleri platformlardır (Boyd & Ellison, 2007).

Sosyal medya ve bu gibi platformlar sanal bir ağda kurulmuş olsa da tıpkı gerçek dünyadaki gibi yeni insanlarla tanışılabilen, yeni tanışılan ya da çevresindeki kişilerle karşılıklı etkileşime geçilebilen, bireysel paylaşımlar yapılabilen ya da platformu kullanan ve kendisiyle ortak ilgi alanlarına sahip olan tüm kullanıcılara yönelik paylaşımlar yapılabilen sanal bir dünyadır. Bu platformları kullanım amaçları kişiden kişiye değişebilmektedir. Bazı kullanıcılar gün içinde yaşanan olayları ertesi gün haber kanallarından ya da gazeteden öğrenmek yerine sosyal medyadan öğrenmek için bu platformları kullanırken (Güney, 2015) bazı kullanıcılar da dünyadaki gelişmelerden haberdar olmak için ve sağlık ya da eğitim gibi konularda bilgi edinip kendisiyle aynı ya da farklı görüşlere sahip bireylerin fikirlerini öğrenebilmek için bu platformları kullanmaktadırlar. Ayrıca sosyal medya aracılığıyla büyük kitleler ortak bir paydaya toplanabildiği için aynı fikirlere sahip kişiler bir araya toplanarak toplumsal etkinlikleri düzenleyebilmektedir (Gülçay, 2016). Ballı, Sağbaş ve Şen (2016) ise sosyal medya platformlarının; bireylerin sosyalleşmelerine, etkileşim kurabilmek için bir araya gelmelerini sağlayarak olumlu özellikler kazanmalarına imkan sağladığını belirtmiştir. Ayrıca kendini yalnız hisseden bireyler, sosyal medyanın iletişim yönünü kullanıp sosyal medya platformları aracılığıyla farklı insanlarla tanışarak bu olumsuz duygularını değiştirebilmektedirler (Cam & İşbulan, 2012).

2.4. Bağımlılık

İnsan, çevresindekilere farklı düzeylerde de olsa sevgi duyar. Fakat bu sevgi esirlik boyutuna ulaşırsa bağımlılık meydana gelir. Bağımlılığın, günümüzde gözlemlendiği yaş grubuna baktığımızda ciddi bir soruna dönüştüğünü görebiliriz. Amerikan Bağımlılık Tıp Derneği'nin (ASAM) (2019) yaptığı tanıma göre bağımlılık; Beyin devreleri, kalıtım, çevre ve kişinin tecrübe ettiği yaşantılar arasındaki karmaşık etkileşimleri içine alan, tedavi edilebilen kronik bir hastalıktır. DSM IV (2007) ise, kişinin bir maddeyi amaçladığından uzun ya da daha çok miktarda kullanması, temin edip kullanmak için ciddi bir çaba sarf edip vakit harcaması ve bunun günlük hayatındaki toplumsal, ailevi ya da mesleki faaliyetlerini aksatması, maddenin kendisine verdiği psikolojik ya da fiziksel zararların farkında olmasına rağmen maddeyi kompulsif bir şekilde kullanmaya devam etmesi olarak tanımlamıştır. Uzday (2009)'a göre bağımlılık; bir nesne, kişi ya da maddeye karşı duyulan önlenemez bir istektir ve kişinin ruh sağlığı ile ilgili patolojik bir durumu yansıtır. Bedensel ve ruh sağlığına zarar vermesinc ek olarak sosyal ilişkilerine de zarar vermesine rağmen kişi belirli bir davranışı tekrarlamaya yönelik güçlü ve engellenemez bir istek duyar ve bu davranışı gerçekleştirilmeyi sürdürür. Hazar (2011) ise bağımlılığı, bireyin belli bir

nesne ya da durum için bir iş veya bir fiili gerçekleştirmeye yönelik karşı konulmaz güçte istek duyması, bu isteğini gerçekleştirdiğinde rahatlama hissederken engellendiğinde ise huzursuzluk hissetmesi olarak tanımlamıştır. Dinç (2014) ise bağımlılığı, bireyin zorunlu olarak yapmak olduğu işler ve sürdürmek zorunda olduğu görevler dışında kalan tüm vaktini ve fiziksel enerjisini kullandığı bir nesne ya da yaptığı eyleme ayırması, o nesne ya da eylem üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve hayatını onsuз idame ettirememesi olarak tanımlamaktadır. Diğer bir tanım da ise bağımlılık, tekrar edilen bir eylemin patolojik bir davranışa dönüşerek kişinin sosyal ilişkilerini, mental sağlığını ve beden sağlığını bozmasıdır (Demirci, 2016). Tarhan ve Nurmedov (2021) bağımlılığı, verdiği tüm zararlara rağmen dürtüsel olarak ortaya çıkan, sanal alıştırıcı ya da maddeyi kullanma ve arayış içinde olmayla devamlılık gösteren, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlamıştır. Başka bir tanım da ise bağımlılık; bireye fiziksel ya da psikolojik olarak zarar veren kişi, nesne ya da maddeyi kullanmaya engel olamaması ya da belirli bir davranışı yinelenmeyi durduramamadır (Ertuğrul, 2021). Burada önemli olan nokta, birey bu madde ya da davranışı yinelenmenin kendisine verdiği zararların farkında olmasına rağmen bunu durduramamasıdır (Toker-Uğurlu, Balcı-Şengül & Şengül, 2012).

Bağımlılık yapan madde, kişi veya nesnelerin ortak özellikleri kendi alımlarını sürdürmeye yarayan pozitif pekiştirici etkiye sahip olmalarıdır. Bu etki beyindeki ödül merkezini etkileyip kişiye keyif vererek tekrar tekrar kullanma isteği oluşturur ve devam eden süreçte ise bağımlılığın gelişmesine sebep olur. Bağımlı kişi, tüm olumsuz etkilerine rağmen bağımlı olduğu kişi, nesne ya da maddeyi kompulsif bir biçimde kullanmayı sürdürür (Uluğ, 2007). Azaltmayı ya da bırakmayı denediğinde ise yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır (Toker-Uğurlu vd., 2012).



Şekil 2. Bağımlılık döngüsü

<http://www.amatem.org/bagimlilik/bagimlilik-dongusu/sayfasından> erişilmiştir.

Griffiths'in (1996b) bağımlılık bileşenleri şöyledir: Dikkat çekme, Duygudurum değişikliği, Tolerans, Geri çekilme, Çatışma ve Nüktür.

- 1) Dikkat çekme: Bir nesne ya da faaliyetin bireyin hayatında çok önemli bir konuma gelip bireyin duygularına, düşüncelerine ya da faaliyetlerine hakim olduğu dönemdir.
- 2) Duygudurum değişikliği: Bireyin belirli faaliyeti gerçekleştirdikten sonra edindiği kişisel deneyimdir.
- 3) Tolerans: Belirli madde, nesne ya da faaliyetin bir süre sonra aynı etkiyi yapmaması, etkisinin belirgin bir biçimde azalması ve entoksikasyon yani aynı etkiyi oluşturabilmek için miktarın artırılmasına ihtiyaç duyulmasıdır (DSM IV, 2007).
- 4) Geri çekilme: Belli bir faaliyetin azaltılması ya da sonlandırılması sonucunda bireyin hoşuna gitmeyen duygu-durumların ve/veya fiziksel etkilerin oluşmasıdır. Bir süre kullanımdan sonra vücutta o maddeye karşı tolerans gelişir ve sinir sistemi hücrelerinin işlevlerini sürdürebilmesi için maddenin alınması gerekmektedir. Yani maddenin azaltılması ya da kesilmesi sebebiyle fiziksel ve psikolojik belirtiler ortaya çıkar (Ekşi, 1999b). Bunlara yoksunluk belirtileri de denir. Yoksunluk belirtileri psikolojik ya da fiziksel olabilir.

- 5) Çatışma: Bireyin çevresindeki kişilerle ya da kendisiyle anlaşmazlık yaşadığı dönemdir. Bu durum bireyin hayatındaki kişilerle olan ilişkilerini, iş ya da eğitim hayatını, sosyal ve eğlence faaliyetlerini tehlikeye atmasına sebep olur. Bireyde öznel bir kontrol kaybı söz konusudur.
- 6) Nüks: Yaşanan yoksunluktan ve kontrol kaybından sonra belli bir faaliyeti tekrar gerçekleştirmektir. Bu nüksler sadece madde bağımlılığına özgü değildir. Tüm davranışsal bağımlılıklarda da yaygındır.

Bir davranışın bağımlılık olduğuna karar verilebilmesi için bireyde bu bileşenlerinin tümünün olması gerekmektedir. (Griffiths, 1996b).

2.4.1. Bağımlılık Türleri

Kaynaklara bakıldığında ilk başlarda sadece madde bağımlılığı üzerinde durulup bu alanda çalışmalar yapılsa da zamanla bu durum değişmiştir ve davranışların da bağımlılık yapabildiği görülmüştür. Bağımlılık, bağımlılığa sebep olan şeye göre davranışsal bağımlılık veya madde bağımlılığı olarak iki şekilde sınıflandırılır. Sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanılmasına madde bağımlılığı denilirken, kişilerin psikolojik, fiziksel ve sosyal eylemlerine olumsuz olarak etki oluşturan, düzeni bozan bir davranışa yönelik bağımlı olmaysa davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Karaman & Kurtoglu, 2009).

2.4.1.1. Madde Bağımlılığı

Nörobiyolojik bir bozukluk olan madde bağımlılığı; normal işleyen motivasyon, ödül ve adaptif davranış sistemlerinde tekrarlayan eroin, esrar, alkol ve tütün vb. madde kullanımına bağlı olarak oluşan düzensizlik olarak tanımlanmaktadır. Bu bozukluk, maddeyi arama ve kullanma konusunda kompulsiyonlara, kullanım miktarına müdahalede kontrol kaybına, zararlarına rağmen kullanmaya devam etmesine ve uzun süre kullanılmasa bile hızlıca nükse yatkınlığa sebep olmaktadır (Kalivas & O'Brien, 2008). Madde olarak isimlendirilen çeşitli kimyasalların kullanımı sonucunda bireye kendisini iyi hissettiren, beyin üzerinde değişikliklere yol açarak kompulsif kullanıma sebep olan, alınmadığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkarırken yoksunluğun getirdiği hoşnutsuzluğu yok etmek için tekrar alınmasını içeren madde kullanım döngüsüne madde bağımlılığı denir.

2.4.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, kişinin bir işi ya da eylemi yapmak için yoğun istek duyması, bu eylemi yapınca rahatlarırken kısıtlandığında ya da engellendiğinde ise huzursuzluk hissedip o eylemi gerçekleştirmek için daha da çok çaba göstermesidir. Günüş ve Şahin (2020) bağımlılığı; bireyin yapmak istediğı davranışın kendisine psikolojik ve toplumsal açıdan zarar vereceğini bilse de bunu umursamaması, o davranışı yapmaya devam etmesi ve engellendiğinde tepki vermesi olarak tanımlamıştır. Diğer tanıma göre ise; Davranışsal bağımlılık, bireyin kendisine zarar geleceğini bilmesine rağmen o işi ya da davranışı gerçekleştirmek için yoğun bir istek duyması ve bu isteğe karşı gelememek olarak tanımlanmaktadır (Grant, Potenza, Weinstein & Gorelick, 2010).

Davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılığından farkı ise hangi davranışın bireyde bağımlılık yapacağı önceden bilinmemesidir. Çünkü hangi davranışın bağımlılık yapacağı bireysel farklılıklara bağlıdır. Bu sebeple davranışsal bağımlılık çeşidi çok fazladır. DSM-V (2013) davranışsal bağımlılıklardan sadece kumar bağımlılığına yer verirken, WHO (t.y) kumar bağımlılığına ek olarak internette oyun oynama bağımlılığına da yer vermektedir. Bunlar dışında da çeşitli davranışsal bağımlılıklar bulunmaktadır.

“Tanı sınıflandırmalarına girme konusunda, kumar oynama bozukluğu ve internette oyun oynama bozukluğu dışındaki davranışsal bağımlılıklarının tanılabilirliği hakkında tartışmalar devam etmektedir. Davranışsal bağımlılık olarak kabul edilen ve tartışılan tanımlar şunlardır; kumar oynama bozukluğu, internette oyun oynama bozukluğu, internet bağımlılığı, akıllı cep telefonu bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks ve pornografi bağımlılığı, yeme bağımlılığı, egzersiz (spor) bağımlılığı, ilişki bağımlılığı ve iş bağımlılığı (Deveci, 2023).”

2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

Kullanıcıların sosyal medyada profil oluşturup vakit geçirmelerinin farklı sebepleri ve bazı noktalarda faydaları da olsa, insanların yaşamlarında vazgeçilmez hale gelen sosyal medya platformları insanların yüz yüze iletişimlerinde azalmaya, sosyal medya platformlarında paylaşım yapmalarına ve sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı da bağımlılığa yol açmaktadır (Gürmen, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya platformlarında oturma açmak ya da kullanmak için aşırı ve karşı konulmaz güçte bir istek duymak, bu platformlarla aşırı meşgul olarak diğer aktiviteleri engelleyecek kadar çaba ve

zaman harcamak” şeklinde tanımlanmaktadır (Andreassen, 2015). Griffiths’c (2013) ise bağımlılığı, kişilerin aile, iş, eğitim ya da sosyal hayatını olumsuz etkileyip sorumluluklarını yerine getirmesine engel olsa da sosyal medya

platformlarında fazla vakit geçirmesi ve bu platformları kullanmaktan vazgeçmemesi, kısıtlandığında ya da engellendiğinde fizyolojik, sosyal ve psikolojik sorunlar yaşaması ve kullanamamaya bağlı olarak oluşan bu duygu-durum ve sorunları ortadan kaldırmak için kullanmaya devam ettirmesi ya da arttırması olarak tanımlamıştır. Sosyal medya bağımlılığı Tutgun-Ünal (2015) ise; kişinin mesleki, akademik, ailevi, sosyal hayatını olumsuz etkileyecek düzeyde meşgul eden, duygu-durum değişikliğine sebep olan ve çatışmalar yaşamasına yol açan psikolojik bir problem olarak tarif etmiştir. Bireyin sosyal medya platformlarına fazla vakit ayırması günlük hayatındaki sorumluluklarını yerine getirmesinde zorlanmasına hatta sorumluluklarını yerine getirmesini engellemektedir. Kişi bu sorunu fark etse de engelleyememektedir. Bağımlılıkla benzer olan tarafı da budur (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007). Yine de sosyal medyayı fazla kullanan herkes için bağımlılıktan söz edemeyiz. Sosyal medya bağımlılığı henüz DSM-V’te yer almadığı için internet bağımlılığında kullanılan tanı kriterleri sosyal medya bağımlılığı için de kullanılmaktadır. İnternet bağımlılığı tanı ölçütleri ise ilk kez 1996 yılında Goldberg tarafından oluşturulmuştur. Goldberg bu kriterleri oluştururken referans olarak DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı tanı kriterlerini almıştır (Goldberg, 1999’dan aktaran Tutgun, 2009).

Tablo 2 Goldberg (1999)'un İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sorunlu bir alkol kullanım örüntüsü:

- 1) Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi:
 - a) İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
 - b) Sürekli olarak aynı sürede internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması
- 2) Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi: Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşaması.
 - a) Psikomotor ajitasyon
 - b) Bunaltı
 - c) İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
 - d) İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
 - e) İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
 - f) Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
- 3) İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.
- 4) İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
- 5) İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programlar denemek, dosyaları düzenlemek vb.).
- 6) İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
- 7) İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.

Tutgun, A. (2009). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Diğer bir tanı kriterleri ise Young tarafından oluşturulmuştur. Young (1996), Patolojik olan kumar oynama kriterlerini temel alarak İnternet bağımlılığı için 8 maddeden oluşan tanı kriterlerini oluşturmuştur (Young, 1999). Bireyler, beş ya da daha fazla soruya “evet” yanıtı veriyorsa ve davranışlarının sebebi başka bir hastalıkla daha iyi bir şekilde açıklanamıyorsa “bağımlı” olarak kabul edilmektedir.

Tablo 3 Young (1999)’un İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

-
- 1) İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
 - 2) İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
 - 3) İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
 - 4) İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
 - 5) Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma
 - 6) İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
 - 7) İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme
 - 8) İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi)
-

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. L. VandeCreek and T. Jackson (Eds.). Innovations in Clinical Practice: A Source Book, 17, 351-352.

<https://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Young’ın tanı kriterlerinden elde edilecek sonuçlar, cevaplar kişi için nasıl hissedeceğinden etkileneceği için “internet bağımlılığı ölçütleri” yeniden düzenlenmiştir. Tablo 3’de verilen düzenlenmiş halinin, bireyin o an hissettikleri doğrultusunda değil de daha önceden yaşayıp yaşamadığına göre cevaplamasını sağlaması gerekmektedir (Beard & Wolf, 2001’den aktaran Tutgun, 2009).

Tablo 4 Beard ve Wolf (2001)'in İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

Aşağıdaki ifadeler (1-5) daha önce mutlaka görülmüş olmalı:

- 1) İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (bir önceki internet aktivitesi ya da bir sonraki online oturumu beklemek)
- 2) İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
- 3) İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
- 4) İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
- 5) Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma

Aşağıdaki ifadelerden en az bir tanesi sağlanmış olmalı:

- 1) İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
- 2) İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme
- 3) İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi)

Tutgun, A. (2009). Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanımlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

2.6. Spor

Spor, insanın bilinçaltında var olan yenme ve karşındakinden güçlü olma arzularını tatmin etmeyi amaçlayan, belli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, sosyalleştiren ve rekabet içeren fiziksel, zihinsel ve ruhsal faaliyetlerin tümüdür (Şahin, 2006). Harmandar (2004) ise sporu; ferdi ya da takım halinde oynanan, belli kuralları olan, anlık fayda görülmesi beklenmeyen ve rekabete yol açan beden hareketlerinin tümü olarak tanımlamıştır. Diğer bir tanıma göre ise; resmi bir düzen ve belli kurallar çerçevesinde bireysel ya da takım halinde oynanabilen, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak rahatlamayı ve gelişmeyi amaçlayan beden hareketleri veya yoğun kas çabalarıdır (Öztürk, 2011). Arslan (2018) ise sporu; bireyin, performans dayalı ve rekabet duygusu içeren ortamlarda belli kurallar doğrultusunda bilişsel, duyuşsal ve devinişsel özelliklerini yarıştırdığı bilimsel bir durumdur. Spor, içsel ya da dışsal faktörlerle motive olmuş bireyin, fiziksel çaba gerektiren ya da göreceli olarak karmaşık fiziksel becerileri sergilediği yarışma ortamıdır (Coakley, 1986'dan aktaran Yetim, 2006). Başka bir tanımda ise spor; bireyin doğal

çevreye müdahale ederken kazandığı yeteneklerini geliştirerek, bireysel ya da takım halinde, boş zamanlarında ya da meslek haline getirilip tam zamanlı olarak ve belli kuralları olan yarışma ortamında ortaya koymasındır. Bireyi ruh ve fiziksel olarak geliştiren, sosyalleştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve toplumla bütünleştiren kültürel olgudur (Erkal, 1982'den aktaran Yetim, 2006). Spor, bireylerin beden ve ruh sağlığını iyi seviyeye çıkarmak, belirli kurallar çerçevesinde rekabet etmek ve bu rekabet sonucunda galibiyet elde etmek için gerçekleştirilen hareketlerdir (Aracı, 1999'dan aktaran Sivrikaya, 2023). Bireyin bilişsel, fizyolojik ve psikolojik açıdan gelişmesini ve bunlar arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlar (Yetim, 2006).

Spor, önceleri belli kesimin boş zamanlarını değerlendirmek için yaptığı faaliyetler iken, şimdilerde kitlelere hitap etmektedir. Önceleri sadece boş zaman faaliyeti olan spor, günümüzde organize olmuş ve güç haline gelmiştir. Ayrıca boş zaman faaliyetinden çıkıp bir meslekler grubu özelliği kazanmıştır (Harmandar, 2004).

2.6.1. Sporun Faydaları

- Sporun Fizyolojik ve Biyolojik Faydaları
 - Organizmanın daha enerjik olmasını sağlar.
 - Bedenen ve zihnen yorulmayı geciktirir.
 - Kilo alımına engel olur ve yağ yüzdesini azaltır.
 - Bedenin geç yorulmasını çabuk toparlanmasını sağlar.
 - İç salgı bezlerinin düzenli çalışmasında rol oynar.
 - Vücuttaki kapillerin artmasına sebep olur.
 - Kendine güven kazandırır.
 - Kalbi olumlu etkiler. Dinlenik kalp atım sayısını düşürürken kalp atım hacminin artmasına sebep olur (İnal, 2014'ten aktaran Sivrikaya, 2023).
- Sporun Psikolojik Faydaları
 - İradeyi artırır ve zekâ gelişimini destekler.
 - Kompleksli bireylerin tedavisini olumlu destekler.
 - Kişilik gelişimini destekleyerek mücadele ve dayanma gücünü artırır.
 - Anlık durumlarda hızlı karar verebilme becerisini geliştirir (İnal, 2000'den aktaran Sivrikaya, 2023).

- Bireyin sorumluluk duygusunu geliştirir.
- Kişinin kendini ifade edebilme becerisini geliştirir (İnal, 2000'den aktaran Tunçalp, 2011).
- Kişinin eğlenerek mutluluğunun ve aldığı zevkin artmasını sağlar (Amman, 2000'den aktaran Sivrikaya, 2023).
- Bireyin duygularının boşaltarak stres atmasını sağlar (Demir, 2015'ten aktaran Sivrikaya, 2023).
- Yalnızlık hissini, negatif tutumları ve saldırganca davranışları minimuma indirir (Aytekin, Kartal, Kürkçü & Özdağ, 2006'dan aktaran Tunçalp, 2011).
- Sporun Sosyolojik Faydaları
 - Grup çalışmaları aracılığıyla bireylerin dayanışmayı, iş birliğini ve yardımlaşmayı öğrenmesine yardımcı olur.
 - Özellikle müsabakalar aracılığıyla farklı toplumları bir araya getirir.
 - Kişilere kurallara uymayı öğretmek disiplinli olmalarına katkı sağlar.
 - Sosyalleşme süresini kısaltır.
 - Kişilerin boş vakitlerini değerlendirilmelerini sağlayarak kötü alışkanlıklardan uzak tutar.
 - Sevgi, saygı ve anlayış ile kişiler arasındaki bağları sıkılaştırır.
 - Paralimpik branşlar sayesinde engelli bireylerin topluma katılmasına ve sosyalleşmesine katkı sağlar.
 - Kişilerin gruba aidiyet ihtiyacını karşılamalarına yardımcı olur (İnal, 2014'ten aktaran Sivrikaya, 2023).

2.7. Ergenlik, Sosyal Dışlanma (Ostracizm), Sosyal Medya Bağımlılığı ve Spor

Ergenlik, aile ve akranlarla olan ilişkilerde önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenler akranlarıyla daha çok vakit geçirirler ve ilişkileri çocukluk dönemine kıyasla daha karmaşıktır. Bunun temel sebebi, ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden olan bireyin sosyalleşme ihtiyacı ve kimlik arayışına girmesidir.

Kimlik arayışı ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden birisidir. Ergenin kendine yönelttiği “Ben kimim?”, “Diğerlerinden ne farkım var?” ya da “İleride ne yapacağım?” gibi sorular kimlik arayışının

yansımasıdır (Santrock, 2021). Bu dönemde aktif olarak kimlik arayışına giren ergenin kendisinden şüphe duyması, dürtü kontrolünde zorlanması ve ebeveynleriyle çatışması yaşanma olasılığı yüksek olan durumlardır (Kidwell, Dunham, Bacho & ark., 1995'den aktaran Dolgin, 2014). Çünkü ergenin kendi kimliğini bulmaya çalıştığı bu süreçte roller tekrar tekrar değişmektedir ve bu değişimlerin sıklığı kimlik bulma sürecini ergen için sancılı hale getirmektedir (Santrock, 2021). Kimliğini oluşturmaya yardım edecek olan sorularına yanıt arayan ergen, bu süreçte ebeveynlerinden ve akranlarından yardım almaktadır. Bu nedenle, ailesiyle ve akranlarıyla kurduğu ilişki ergenin gelişimi açısından daha da önemli bir hale gelir. Çocuğun ergenlik dönemine girmesiyle beraber, aile ve akran ilişkisindeki dengeler yavaş yavaş değişmeye başlar. İlişki dengedeki bu değişiklik, kendi kimliğini oluşturmaya çalışan ergenin akranlarına duyduğu ihtiyacın artmasından kaynaklanmaktadır.

Kendisini keşfetme sürecindeki ergen, bu keşif için alana ve mahremiyete ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaç, beraberinde bağımsızlık çatışmalarını da getirmektedir. Ergen, kendi başına hareket edebilecek kadar büyüdüğünü savunur fakat aileler ergenle aynı fikirde olmadıkları için ergene sorumluluk vermekten kaçınırlar. Ebeveynlerinin kendisini anlamadığını düşünen ergen asi davranmaya başlayabilir. Bu durumla karşı karşıya kalan ebeveynler otoritelerinin sarsıldığı hissine kapılır ve sarsılan otoritelerini korumak isterler. Bu da ergenle olan çatışmalarını daha da büyütebilir. Çünkü bir taraf bağımsızlık savaşı verirken diğer taraf otoriteyi korumak için çabalamaya başlar. Bu sürecin sağlıklı atlatılabilmesi ve çocukla olan bağın korunabilmesi içinse ailelerin çocuklarının büyüdüğünü kabul edip onları destekleyici bir şekilde davranmaları gerekir. Çünkü ergenler ailelerinden kendilerine güvenmelerini, kendilerini dinlemelerini ve ihtiyaçları olduğunda kendilerine rehberlik etmelerini istemektedirler.

Ergenlerin rehberliğine ihtiyaç duyduğu diğer grup ise akranlarıdır. Ergenlik dönemiyle beraber ergenlerin akranları ile olan ilişkisi farklılaşmaya başlar. Yaşadıkları değişimleri akranlarının da yaşadığını gördüklerinde bu konuda yalnız olmadıklarını anlarlar ve bunu anlamaları onları yakınlaştırır. Akran gruplarıyla daha fazla vakit geçirmeye ve onların fikirlerini daha çok umursamaya başlarlar. Sosyalleşme ihtiyacını akranları aracılığıyla karşılarlar. Yeni arkadaş gruplarına girip çevrelerini genişletirler. Yeni akran gruplarına dahil olurken hangi davranışların kabul gördüğünü yine akranlarından aldıkları dönütlerle öğrenirler. Bireyin akranları tarafından kabul edilmesi olumlu benlik algısının geliştirmesine yardımcı olur.

Akran gruplarına kabul edilmek ergenler için bu kadar önemliken bazen de akranları tarafından dışlanmaya maruz kalabilirler. Akranları tarafından dışlanmak bireyin benlik algısını, özgüvenini ve özsaygısını olumsuz etkilemektedir. Dışlanmaya maruz kalan ergenler farklı tepkiler verirler. Bazıları o gruptan kendisini çeker ve içine kapanır. Bazıları ise kendilerine yeni arkadaş grupları edinirler. Bireyin ne kadar çok çeşitli akran grubu varsa yalnızlık çekip içine kapanma ihtimali azalabilir. Çok çeşitli akran gruplarına ise hobi ya da spor yaparak sahip olabilirler.

Sporun faydalarına baktığımızda bireylerin özgüvenlerini, öz farkındalıklarını ve özsaygılarını olumlu yönde etkilediğini görebiliriz. Spor yapan bireyler daha dışa dönük daha cesaretli olabilirler. Bu sebeple girdikleri ortamlarda daha kolay kabul görebilirler. Kendilerini daha rahat ifade edebilirler. Okuldan artan vakitlerinde sporla uğraşarak zararlı alışkanlıklardan uzak kalabilirler. Ayrıca diğer bireylerle kıyasladığımızda eleştiriye daha açıktırlar. Eleştiriye açık olduklarından ötürü, eleştiriyle karşılaşmak özgüvenlerinde zedelenmeye sebep olmayabilir. Antrenman ya da takım arkadaşlarının olması sayesinde yardımsever ve anlayışlı olmayı öğrenirler. Sporun bir diğer faydası ise bireylere sosyalleşebilecekleri ortam sunmasıdır. Antrenmanlarını akranlarıyla yapıyor olmasına ek olarak müsabakalar aracılığıyla da farklı kültürlerle bir araya gelip kaynaşma şansına sahip olurlar. Çok çeşitli kültürlerden oluşan arkadaş çevresi edinebilirler. Dışlanmaya maruz kalan bireyler için spor yapıyor olmak bu açıdan önemlidir. Çünkü dışlanma yaşasa dahi onaylanma ve aidiyet ihtiyacını karşılayabileceği başka bir akran grubuna daha sahip olacaktır.

Akran grubundan dışlanan ergen farklı akran gruplarına yönelmek yerine içine kapanabilir. Çünkü sosyal kabulün bu kadar önemli olduğu dönemde dışlanmaya maruz kalmak ergenin benlik algısını olumsuz yönde etkileyebilir. Kendisine olan saygısını ve özgüvenini zedeleyebilir. Akran grubundan dışlanana ergen, kendisi için önemli olan bu ihtiyacını karşılayabileceği başka yerlere yönelebilir. Bunlardan birisi ise sosyal medyadır. Sosyal medya platformları, istediğiniz gibi profil oluşturabileceğiniz ve denetlemesi olmayan yerlerdir. Dışlanan ergen bu platformlarda istediği gibi profil yaratma şansına sahip olduğu için kendisinden tamamen farklı bir profile oluşturabilir. Oluşturduğu bu profil istediği gibi tepki görürse yani o profil sayesinde sosyal medya arkadaşları edinirse bu davranışı pekişebilir. Bu da oluşturduğu sahte profile sadık kalmasına sebep olur ve oluşturduğu profili kullanmaya devam edebilir. İsteddiği gibi dönüt almaya devam ettikçe beynin ödül mekanizması etkileneceği için sosyal medya kullanımının kontrolünü kaybetmeye başlar. Bu da sosyal medya bağımlılığının gelişmesi için riskli bir durumdur. Bu riskle karşı karşıya kalan ebeveynler uzmanlardan yardım

almanın yanında çocuklarını spora yönlendirerek ergene yardımcı olabilirler. Böylece zarar gören özgüvenini ve benlik algısını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca spora vakit ayırarak sosyal medyadan uzak kalabilir. Yeni akran grubuna girerek yalnızlık ve değersizlik hissinden kurtulabilir.

2.8. Kavramlarla İlgili Yapılan Çalışmalar

2.8.1. Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bal ve Çalık (2021), Sakarya'nın Adapazarı ilçesindeki meslek liselerinde eğitim gören 409 ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerde okul reddi ve sosyal dışlanma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre; Cinsiyet değişkeninde okul reddi ölçeği toplam puanında erkeklerin lehine farklılık varken, ölçeğin alt boyutlarından olan itici sosyal ve değerlendirici durumlardan kaçınma alt boyutunda ve dikkat çekmek ilgi aramak alt boyutunda kadınların lehine farklılık bulmuşlardır. Sınıf düzeyi değişkeninde ise sosyal dışlanma ölçeğinin görmezden gelinme alt boyutunda 12. sınıf ve 9. sınıf puanlarında 12. sınıfların lehine farklılık tespit etmişlerdir. Okul reddi ölçeği toplam puanı ile sosyal dışlanma ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca okul reddi ölçeği toplam puanı ile sosyal dışlanma ölçeğinin görmezden gelinme alt boyutu ve dışlanma deneyimi alt boyutu arasında; Okul reddi değerlendirme ölçeğinin dikkat çekmek ilgi aramak alt boyutu ile sosyal dışlanma ölçeği genel ve alt boyutlarının puanları arasında; Okul reddi değerlendirme ölçeğinin okul dışı pekiştirici teşvik aramak alt boyutu ile sosyal dışlanmanın dışlanma deneyimi alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit etmişlerdir.

Gusinac ve Aral (2022), Adana ilinin Seyhan ilçesinde yaşayan ve yaş aralığı 16-21 olan toplamda 102 ergenle gerçekleştirdikleri çalışmada, madde kullanan ergenlerin sosyal dışlanma yaşantılarını ve sosyal ihtiyaçlarını incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre; madde kullanan ergenlerin cinsiyet, yaş, sigaraya başlama yaşı, alkol kullanma durumu ve aile tiplerine göre sosyal dışlanma ölçeği ve sosyal provizyon ölçeği arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Sosyal dışlanma ölçeği ve sosyal provizyon ölçeği arasında ise yüksek düzeyde negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Gültekin (2022), İstanbul ilindeki farklı tür liselerde öğrenim gören 363 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinde sosyal dışlanma ile gelecek beklentileri ve affetme becerileri arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; görmezden gelinme ile affetme becerileri arasında pozitif yönde, dışlanma ve görmezden gelinme ile gelecek beklentileri arasında ise negatif yönde ilişki bulunmuşken, affetme

ile gelecek beklentileri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma ve görmezden gelinme alt boyutları ile okul türü değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Ayrıca sınıf düzeyi ile sosyal dışlanma ve affetme arasında da istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Ek olarak, Sosyal dışlanma, gelecek beklentisi ve affetme ile cinsiyet değişkeni arasında; Gelecek beklentileri ve affetme becerileri ile okul değişkeni arasında; Gelecek beklentileri ve görmezden gelinme ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kılınç ve Uz-Baş (2023), 2021-2022 eğitim öğretim yılında Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve özyeterlik açısından incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre; aile desteği, arkadaş desteği, okulda kabul, öz yeterlik ve okulda dışlanmışlık değişkenlerinin %65,2'sinin ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyini yordadığını tespit etmişlerdir Macit (2023), yaşları 11 ile 18 arasında değişen 225 çocuk ve ergen üzerinde yaptıkları çalışmada; sosyal dışlanma, genel aidiyet ve başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre; Genel Aidiyet ölçeğinin Reddedilme/Dışlanma alt boyutundan alınan toplam puanın, Başarı Odaklı Motivasyon ölçeğinin dışsal etki, içsel etki ve öz bilinç alt boyutları üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisinin olduğu; katılımcıların yaşlarının, başarı odaklı motivasyon ölçeğinin içsel etki, hedef büyüme ve öz bilinç alt boyutları üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisinin olduğu; katılımcıların cinsiyetlerinin (kız öğrenci olmak), başarı odaklı motivasyon ölçeğinin dışsal etki ve hedef büyütme alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordama etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Morkan-Şahin ve Aral (2023), Sakarya ili ve merkez ilçelerindeki Teknik ve Teknik Anadolu Lisesine devam eden 14-18 yaş arasındaki ergenler ve bu liselerde görev yapan öğretmenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerin akran zorbalığı algıları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumlarını incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda ergenlerin akran zorbalığı ile cinsiyet, algıladıkları akademik başarıları, zorbalığa uğramaları ve zorbalık yapmaları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Öğretmenlerde ise; Okul zorbalığına ilişkin öğretmen tutumları ile öğretmenlerin cinsiyet ve yaşı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir.

Yelkenci-Özenir (2023), İstanbul ilindeki bir eğitim kurumunda eğitim gören ve yaşları 12-18 arasında değişen 168 öğrenci ile yaptığı "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Davranışsal ve Duygusal Sorunlar ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli araştırmasının sonucunda;

16-18 yaş grubundaki öğrencilerin 12-15 yaş grubundaki öğrencilere kıyasla; kız öğrencilerin de erkek öğrencilere kıyasla daha fazla akıllı telefon bağımlılığı belirtisi gösterdiklerini tespit etmiştir. Ayrıca ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin anne-baba eğitim düzeyine, aile gelir düzeyine ve anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Anne-Baba Tutum ölçeğinin psikolojik özerklik ve denetim alt boyutları ile akıllı telefon bağımlılığı belirtileri arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Davranış sorunları ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu sorunları ile akıllı telefon bağımlılığı belirtileri arasında; toplam günlük puanı ile akıllı telefon bağımlılığı belirtileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

2.8.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Akgün (2021), Gaziantep ilinde eğitim gören 315 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, lise öğrencilerinin yaşadığı siber zorbalık ve siber mağduriyetin sosyal medya bağımlılığıyla ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda ise; Siber zorbalık ile cinsiyet, lise türü, anne- baba eğitim durumu, evde internet durumu, sosyal medya kullanım süresi ve kişinin kendini sosyal medya bağımlısı olarak görmesi arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Siber mağduriyet ile lise türü, anne-baba eğitim durumu, sosyal medya kullanım süresi, sosyal medyada günlük geçirdiği süreye göre ve kişinin kendini sosyal medya bağımlısı olarak görmesi arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı genel ve alt boyutlarında ise; cinsiyet, babanın eğitim durumu, evde internet durumu, sosyal medya kullanım süresi, sosyal medyada geçirdiği günlük süre, kişinin kendini sosyal medya bağımlısı olarak görmesi arasında; sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin günlük yaşamı etkileme/kontROLSÜZLÜK alt boyutu ile internet kullanım süresini ebeveynin ya da aile büyüklerinin denetlemesine değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur.

Siber Zorbalık Ölçeği, Siber Mağduriyet Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu bulmuştur. Siber zorbalık ölçeği ile Siber mağduriyet ölçeği puanları arasında; Siber zorbalık ölçeği ile yoksunluk puanları arasında; Siber zorbalık ölçeği ile günlük yaşamı etkileme/kontROLSÜZLÜK ve Sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında; Siber mağduriyet ölçeği ile yoksunluk, Günlük yaşamı etkileme/kontROLSÜZLÜK ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Yoksunluk ile Günlük yaşamı etkileme/kontROLSÜZLÜK arasında yüksek düzeyde ilişki bulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile Yoksunluk arasında; Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile günlük yaşamı etkileme/kontROLSÜZLÜK arasında ise çok

yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Sosyal medyada geçirilen süre ile Siber Mağduriyet Ölçeği arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal medyada geçirilen süre ile Yoksunluk, Günlük Yaşamı Etkileme/KontROLSÜZLÜK ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Siber Zorbalık Ölçeği puanında “yoksunluk” değişkeninin negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, “günlük yaşamı etkileme/kontROLSÜZLÜK” değişkeninin ise pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Siber Mağduriyet Ölçeği puanında “yoksunluk” değişkeninin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı, “günlük yaşamı etkileme/kontROLSÜZLÜK” değişkeninin ise pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Aşçı (2021), İstanbul ilindeki bir Anadolu Lisesinde öğrenim gören ve yaş aralığı 14-17 olan 80 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlerde çevrimiçi oyun ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerini öz yeterlik ve riskli davranışlar açısından incelemeyi amaçlamıştır. Elde ettiği bulgulara göre; Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında; çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği ile aksaklık puanları arasında; çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği ile başarı puanları arasında zayıf derecede pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir. Ayrıca öğrenciler arasında çevrimiçi oyun ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça riskli davranış düzeylerinin de arttığı sonucunu elde etmiştir. Fakat çevrimiçi oyun ve sosyal medya bağımlılığını incelediğinde; çevrimiçi oyun ve sosyal medya bağımlılığının arttıkça öz yeterliliğin düştüğünü saptamıştır.

Erdemir (2022), Kütahya ilinin Tavşanlı ilçesinde MEB’e bağlı ortaokula devam eden toplam 481 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre; Sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif yönlü; sosyal medya bağımlılığı ile iyi oluş ölçek geneli ve kararlılık arasında orta düzeyde negatif yönlü; bağımlılık, iyimserlik ve mutluluk arasında düşük düzeyde negatif yönlü; yalnızlık ile iyi oluş ölçek geneli, bağımlılık, kararlılık, iyimserlik ve mutluluk arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlığın ortaokul öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını da tespit etmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile demografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; sınıf düzeyi, başarı, spor ve kültürel etkinliklere katılım açısından sosyal medya bağımlılık düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların yalnızlık düzeyleri; başarı ve anne eğitim düzeyleri açısından da anlamlı farklılık göstermektedir. Bağımlılık düzeyleri; sınıf düzeyi ve sportif

ve kültürel faaliyetlere katılım açısından; karalılık düzeyleri ise baba çalışma durumu, başarı düzeyi, sınıf düzeyi, sportif ve kültürel etkinliklere katılım açısından farklılık göstermektedir. Ayrıca iyimserlik düzeyleri; başarı, cinsiyet, sınıf düzeyi, sportif ve kültürel faaliyetlere katılım ve yaş açısından; ilişkililik düzeyleri ise anne eğitim düzeyi, anne-baba birlikteliği, başarı, sınıf düzeyi, sportif ve kültürel faaliyetlere katılım ve yaş açısından; mutluluk düzeyleri ise başarı, cinsiyet, sınıf düzeyi, sportif ve kültürel etkinliklere katılım ve yaş açısından anlamlı bir farklılık vardır. Ek olarak, katılımcıların iyi oluş puanlarında başarı, cinsiyet, sınıf düzeyi, sportif ve kültürel faaliyetlere katılım ve yaş, açısından anlamlı bir farklılık vardır.

Kaygas vd. (2023), 7. ve 8. sınıf düzeyinde eğitim gören 532 öğrenci üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygının ve öz yeterliliğin rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda ise; Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile akademik öz yeterlik alt boyutu arasında orta düzeyde negatif ilişki varken, Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile sosyal öz yeterlik alt boyutu ve duygusal öz yeterlik alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyal kaygı ölçeği ile Öz yeterlik ölçeğinin akademik öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik alt boyutları arasında düşük düzeyde, sosyal öz yeterlik alt boyutu arasında ise orta düzeyde negatif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öz yeterlik ölçeğinin Akademik öz yeterlik alt boyutu ile sosyal öz yeterlik alt boyutu ve duygusal öz yeterlik alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal öz yeterlik alt boyutu ile sosyal öz yeterlik alt boyutu arasında ise orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ek olarak; Sosyal kaygı, akademik öz yeterlik ve sosyal öz yeterlik alt boyutunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı olduğunu fakat duygusal öz yeterlik alt boyutunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığını tespit etmişlerdir.

Kılınç (2021), Antalya ilindeki MEB'e bağlı olan Antalya İmam Hatip Anadolu Lisesi, Aksu Fen Lisesi, Adem Tolunay Anadolu lisesi ve Antalya Anadolu lisesinde öğrenim gören 581 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisini farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda, Ergenlerde psikolojik iyi oluşun; anne-baba birlikteliğine, cinsiyete, sınıf düzeyine, Facebook kullanım sıklığına, Instagram kullanım sıklığına, Twitter kullanım sıklığına, Whatsapp kullanım sıklığına ve Youtube kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ayrıca

sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde ise, aile yaşam doyumuna etkisinin kısmi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Koçak ve Şimşek (2023), yaşı 18 ve üzerinde olan toplam 409 sporcuda yaptıkları çalışmada, sporcularda sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, sporcularda sosyal medya bağımlılığı arttıkça uyku kalitesinde düşüş olduğunu, ayrıca sosyal medya bağımlılığı ve kalitesiz uyku düzeyinin kadın sporcularda erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ek olarak 23 yaş altındaki sporcular ile 24 yaş üzerindeki sporcuları kıyasladıklarında; 23 yaş altındaki sporcularda sosyal medya bağımlılığı düzeyleri daha yüksek çıkarken uyku kalitesi düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, kullanılan veri toplama araçları, verileri yorumlamak için kullanılan paket program ve uygulanan istatistik işlemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Nicel araştırma yönteminden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır.

Nicel araştırma yöntemi: Araştırma problemi olan, o problemi oluşturan olayların arasındaki ilişkiyi tanımlamak için sayısal verileri kullanan, istatistik analizlerle değerlendirilebilecek olan ve çok miktarda veri gerektiren bir araştırma yöntemidir.

İlişkisel tarama modeli ise; en az iki değişkenin arasındaki birlikte değişim varlığını ya da düzeyini belirlemek için kullanılan araştırma modelidir (Büyükoztürk, Akgün, Karadeniz, Demirel & Kılıç, 2016).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemini

Araştırmanın evrenini Manisa ilindeki aktif spor yapan ortaöğretim düzeyi öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2022-2023 eğitim öğretim yılında Manisa ilindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören, aktif spor yapan ve anket çalışmasına gönüllü olarak katılan 126 kadın, 118 erkek olmak üzere toplamda 244 sporcu öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Çalışma Grubu ve Demografik Dağılımı

Tablo 5 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyo-demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Sosyo-demografik özellikler		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	126	51,6
	Erkek	118	48,4
Sınıf	9. sınıf	94	38,5
	10. sınıf	41	16,8
	11. sınıf	36	14,8
	12. sınıf	73	29,9
Spor branşı	Takım	119	48,8
	Bireysel	125	51,2
Lisanslı spor yılı	1-3 yıl	81	33,2
	4-6 yıl	84	34,4
	7-9 yıl	57	23,4
	10 yıl ve üzeri	22	9,0
Ortaöğretim türü	Anadolu Lisesi	98	40,2
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	13,9
	Fen Lisesi	30	12,3
	İmam Hatip Lisesi	7	2,9
	Özel Anadolu Lisesi	16	6,6
	Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	13,9
	Spor Lisesi	25	10,2
Genel not ortalaması (GNO)	Orta ve düşük	43	17,6
	İyi	77	31,6
	Çok iyi	124	50,8
Anne eğitim durumu	İlkokul	60	24,6
	Ortaokul	41	16,8
	Ortaöğretim	88	36,1
	Üniversite	44	18,0
	Lisans üstü	11	4,5
Anne meslek	Çalışmıyor	134	54,9
	Kamu personeli	39	16,0
	Özel sektör	68	27,9
	Hayatta değil	3	1,2
Baba eğitim durumu	İlkokul	41	16,8
	Ortaokul	41	16,8
	Ortaöğretim	80	32,8
	Üniversite	62	25,4
	Lisans üstü	20	8,2
Baba mesleği	Çalışmıyor	14	5,7
	Kamu personeli	63	25,8
	Özel sektör	160	65,6
	Hayatta değil	7	2,9
Toplam		244	100

Araştırmaya ortaöğretim kurumlarında eğitim gören 244 sporcu katılmıştır. Öğrencilerin %51,6'sı (126 kişi) kadın ve %48,4'ü (118 kişi) erkektir. Öğrencilerin %38,5'i (94 kişi) 9. Sınıf, %16,8'i (41 kişi) 10. Sınıf, %14,8'i (36 kişi) 11. Sınıf ve %29,9'u (73 kişi) 12. Sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin spor branşları incelendiğinde %48,8'i (119 kişi) takım sporu ile %51,2'si (125 kişi) ise bireysel spor branşıyla ilgilenmektedir. Öğrencilerin %33,2'si (81 kişi) 1-3 yıl lisanslı spor yılına sahip iken %34,4'ü (84 kişi) 4-6 yıl, %23,4'ü (57 kişi) 7-9 yıl, %9'u (22 kişi) 10 yıl ve üzerinde lisanslı spor yılına sahiptir. Öğrencilerin ortaöğretim türlerine bakıldığında %40,2'si (98 kişi) Anadolu lisesi, %13,9'u (34 kişi) Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi, %12,3'ü (30 kişi) Fen lisesi, %2,9'u (7 kişi) İmam Hatip Lisesi, %6,6'sı (16 kişi) Özel Anadolu Lisesi, %13,9'u (34 kişi) Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, %10,2'si (25 kişi) Spor Lisesi öğrencisi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %17,6'sı (43 kişi) orta ve düşük genel not ortalamasına sahip iken %31,6'sı (77 kişi) iyi ve %50,8'i (124 kişi) çok iyi genel not ortalamasına sahiptir. Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde %24,6'sının (60 kişi) ilkokul, %16,8'inin (41 kişi) ortaokul, %36,1'inin (88 kişi) ortaöğretim, %18'inin (44 kişi) üniversite, %4,5'inin (11 kişi) lisans üstü mezuniyete sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin %54,9'unun (134 kişi) annesi çalışmıyor, %16'sının (39 kişi) annesi kamu personeli, %27,9'unun (68 kişi) annesi özel sektör çalışandır. Öğrencilerin %1,2'sinin (3 kişi) annesi ise hayatta değildir. Öğrencilerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde %16,8'inin (41 kişi) ilkokul, %16,8'inin (41 kişi) ortaokul, %32,8'inin (80 kişi) ortaöğretim, %25,4'ünün (62 kişi) üniversite, %8,2'sinin (20 kişi) lisans üstü mezuniyete sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin %5,7'sinin (14 kişi) babası çalışmıyor iken %25,8'inin (63 kişi) babası kamu personeli, %65,6'sının (160 kişi) babası özel sektör çalışandır. Öğrencilerin %2,9'unun (7 kişi) babası ise hayatta değildir.

3.4. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma öncesinde Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu Evrak Tarihi ve Sayısı: 02.08.2023- E.712158 olan etik kurul kararı alınmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi için Ergenler için Sosyal Dışlanma Ölçeği ve Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgiler için de araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Ölçekler, ulaşılabilen katılımcılarla yüz yüze yapılırken ulaşılamayan katılımcılara ise Google Forms aracılığıyla

iletmiştir. Katılımcılara bu çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı bildirilip, soruların cevaplanmasında nelere dikkat edilmesi gerektiği anlatılmıştır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlardan ilki Gilman vd., (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Akın, Uysal ve Akın (2016) tarafından yapılan “Ergenler için Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği”dir. Kullanılacak diğer anket Orbatu, Eliaçık, Alaygut, Hortu, Demirçelik, Bolat, Elmalı ve Helvacı (2020) tarafından geliştirilen “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği”dir. Son anket ise araştırmacı tarafından geliştirilen ve 9 sorudan oluşan demografik bilgi formudur.

3.6.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgileri için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu form, soruların 7 tanesi direkt ölçeğin uygulanacağı kişiyle ilgiliyken 4 tanesi ise ebeveynleriyle ilgili olmak üzere toplam 11 maddeden oluşmaktadır.

3.6.2. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (ESDÖ)

Gilman vd., (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Akın, Uysal ve Akın (2016) tarafından yapılan “Ergenler için Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği” orijinal formunda olduğu gibi 2 alt boyuttan (Önemsenmeme ve Dışlanma) ve 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin önemsenmeme alt boyutu için 5 madde, dışlanma alt boyutu için 6 madde bulunmaktadır. Ölçekteki 6. ve 11. maddeler ters kodlanan maddelerdir. Anket “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Çoğunlukla” ve “Her zaman” olmak üzere 5’li likert tipidir.

Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55, en düşük puan 11’dir. Ölçeğin düzeltilmiş madde- test korelasyonları .51 ile .70 arasındadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik kat sayıları önemsenmeme alt ölçeği için .93, dışlanma alt ölçeği için .90, ölçeğin bütünü için .89 olarak bulunmuştur. DFA sonuçlarına göre iki boyutlu sosyal dışlanma modeli uyumlu bulunmuştur.

3.6.3. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığını ölçmek için Orbatu, Eliaçık, Alaygut, Hortu, Demirçelik, Bolat, Elmalı ve Helvacı (2020) tarafından geliştirilen “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçek İşlevsellikte Bozulma, Sanal Haz ve Sanal Yaşamı Tercih Etme olmak üzere 3 alt boyuttan ve 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum” ve “Hiç Katılmıyorum” cevaplarından oluşan 5’li likert tipidir. Puanlama Tamamen Katılıyorum = 5 puan, Katılıyorum = 4 puan, Kararsızım = 3 puan, Katılmıyorum = 2 puan, Kesinlikle Katılmıyorum = 1 puan şeklindedir. Madde puanları 1’den 5’e doğru arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Ölçek geçerliliğinin değerlendirilmesinde maddeler arasındaki iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı, Tukey toplanabilirlik testi, örneklemdaki birim sayısının yeterliliği Kaiser-Meyer-Olkin testi, faktörelenebilirlik Bartlett testi, faktör yapısının belirlenmesi ana bileşenler analizleri ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.869 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre yüksek güvenilirlik ve geçerliğe sahip olan ölçek ergenlerde sosyal medya bağımlılığını ölçmede kullanılmaya uygundur.

3.7. Verilerin Analizi

Verilerin analizi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 26.0 Statistics Paket Programı* aracılığı ile analiz edilmiştir. Sayısal değişkenlerde normal dağılım çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuş olup Tablo 6’da gösterilmiştir. Ergenler İçin Ergenler İçin Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (ESDÖ) ve Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ) ve alt boyutlarından elde edilen puanların normal dağılım kurallarına uyduğu görülmüştür. Alınan referans değer $\pm 1,5$ arasındadır (Tabachnick & Fidell, 2013). Araştırmaya katılan aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet ve spor branşı değişkenleri ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında *Independent Sample T testi* kullanılmıştır. Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı spor yılı, sınıf, ortaöğretim türü, genel not ortalaması, anne eğitim durumu, anne meslek, baba eğitim durumu ve baba mesleği değişkenleri ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında *One Way ANOVA Testi* kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorumlama

4.1. Ölçeklerin Analizleri

Çalışmada kullanılan ölçeklere ait güvenirlik, çarpıklık ve basıklık, betimleyici istatistiki analiz sonuçları aşağıda yer alan tablo 6, tablo 7 ve tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 6 Ergenler İçin Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (ESDÖ) ve Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğine (ESMBÖ) Ait Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçekler ve alt boyutları	Cronbach's Alpha	N
Önemsenmeme	0,887	5
Dışlanma	0,879	6
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (ESDÖ)	0,889	11
Sanal yaşamı tercih etme	0,763	6
İşlevsellikte bozulma	0,836	5
Sanal haz	0,726	2
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	0,874	13

Güvenirlik katsayısının 0,70 ve üzeri olması beklenmektedir. Bu kapsamda Tablo 6 incelendiğinde kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu görülmüştür.

Tablo 7 Ergenler İçin Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (ESDÖ), Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek ve alt boyutları	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	İstat.	Std.H.	İstat.	Std. H.
Önemsenmeme	1,44	0,16	2,26	0,31
Dışlanma	0,54	0,16	-0,23	0,31
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (ESDÖ)	0,83	0,16	0,46	0,31
Sanal yaşamı tercih etme	1,13	0,16	1,80	0,31
İşlevsellikte bozulma	0,16	0,16	-0,40	0,31
Sanal haz	0,15	0,16	-1,01	0,31
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	0,35	0,16	0,01	0,31

Tablo 7 incelendiğinde, verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım seyretmektedir.

Tablo 8 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerine Uygulanan ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutlarına Ait Betimleyici İstatistikî Bulgular

Ölçekler ve alt boyutları	N	Min.	Max.	Ort.	S.S.
Önemsenmeme	244	1,00	5,00	1,62	0,73
Dışlanma	244	1,00	5,00	2,61	0,93
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma (Ostrasizm) Ölçeği (ESDÖ)	244	1,00	4,83	2,12	0,71
Sanal yaşamı tercih etme	244	1,00	5,00	2,06	0,75
İşlevsellikte bozulma	244	1,00	5,00	2,89	0,97
Sanal haz	244	1,00	5,00	2,75	1,21
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	244	1,00	5,00	2,57	0,80

Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Max.: Maximum

Tablo 8 incelendiğinde, Elde edilen bulgulara göre ESDÖ genel puanları ve önemsenmeme alt boyutunun puanlarının düşük, dışlanma alt boyutunun puanlarının ise orta düzeyde olduğu görülmüştür.

ESMBÖ genel puanları, sanal haz ve işlevsellikle bozulma alt boyut puanlarının orta, sanal yaşamı tercih etme alt boyutunun puanlarının ise düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

4.2. Verilerin Analizleri

Tablo 9 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre ESDÖ ve ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin T-Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	S.S	t	p
Önemsenmeme	Kadın	126	1,65	0,73		
	Erkek	118	1,59	0,72	0,616	0,538
Dışlanma	Kadın	126	2,52	0,90		
	Erkek	118	2,72	0,95	-1,728	0,085
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	Kadın	126	2,08	0,72		
	Erkek	118	2,16	0,70	-0,805	0,421
Sanal yaşamı tercih etme	Kadın	126	2,18	0,80		
	Erkek	118	1,92	0,67	2,749	0,006**
İşlevsellikte bozulma	Kadın	126	3,16	0,98		
	Erkek	118	2,62	0,88	4,528	0,000**
Sanal haz	Kadın	126	3,06	1,18		
	Erkek	118	2,42	1,16	4,238	0,000**
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	Kadın	126	2,80	0,84		
	Erkek	118	2,32	0,68	4,875	0,000**

****p<0,01**

Tablo 9'daki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ESDÖ toplam puanı ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$).

Bulgularda ayrıca cinsiyetlerine göre ESMBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,01$). Ölçeğin toplam puan ve alt boyutlarının puan ortalamalarını

incelediğimizde, kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerden yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Tablo 10 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sınıflarına Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Sınıf	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Önemsensememe	9. sınıf ^A	94	1,59	0,71	Gruplar arası	3,510	3	1,170			
	10. sınıf ^B	41	1,89	0,88	Grup içi	124,902	240	0,520			
	11. sınıf ^C	36	1,54	0,65	Toplam	128,412	243		2,248	0,083	-
	12. sınıf ^D	73	1,56	0,67							
Dışlanma	9. sınıf ^A	94	2,52	0,97	Gruplar arası	5,047	3	1,682			
	10. sınıf ^B	41	2,92	0,94	Grup içi	204,073	240	0,850			
	11. sınıf ^C	36	2,50	0,86	Toplam	209,120	243		1,978	0,118	-
	12. sınıf ^D	73	2,62	0,88							
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	9. sınıf ^A	94	2,06	0,72	Gruplar arası	4,076	3	1,359			
	10. sınıf ^B	41	2,40	0,80	Grup içi	119,063	240	0,496			
	11. sınıf ^C	36	2,02	0,69	Toplam	123,139	243		2,739	0,044*	B>A,C,D
	12. sınıf ^D	73	2,09	0,63							
Sanal yaşamı tercih etme	9. sınıf ^A	94	1,91	0,62	Gruplar arası	4,912	3	1,637			
	10. sınıf ^B	41	2,06	0,68	Grup içi	131,331	240	0,547			
	11. sınıf ^C	36	2,33	0,83	Toplam	136,244	243		2,992	0,032*	C>A
	12. sınıf ^D	73	2,11	0,85							
İşlevsellikte bozulma	9. sınıf ^A	94	2,73	0,92	Gruplar arası	6,301	3	2,100			
	10. sınıf ^B	41	3,00	0,94	Grup içi	221,491	240	0,923			
	11. sınıf ^C	36	3,20	1,06	Toplam	227,792	243		2,276	0,08	-
	12. sınıf ^D	73	2,89	0,97							
Sanal haz	9. sınıf ^A	94	2,66	1,18	Gruplar arası	1,377	3	0,459			
	10. sınıf ^B	41	2,80	1,17	Grup içi	355,372	240	1,481			
	11. sınıf ^C	36	2,86	1,16	Toplam	356,749	243		0,31	0,818	-
	12. sınıf ^D	73	2,77	1,31							
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	9. sınıf ^A	94	2,43	0,73	Gruplar arası	3,744	3	1,248			
	10. sınıf ^B	41	2,62	0,83	Grup içi	152,509	240	0,635			
	11. sınıf ^C	36	2,80	0,89	Toplam	156,253	243		1,964	0,12	-
	12. sınıf ^D	73	2,59	0,82							

* $p < 0,05$

Tablo 10'daki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin sınıflarına göre ESDÖ genel puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0,05$). 10. sınıf öğrencilerinin ESDÖ genel puanları, 9. Sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinin ESDÖ genel puanlarından yüksek çıkmıştır. Ölçeğin alt boyutları olan önemsensememe ve dışlanma puanları arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$).

Bulgularda öğrencilerinin sınıflarına göre ESMBÖ genel ve alt boyutları olan işlevsellikte bozulma, sanal haz puanları arasında anlamlı bir farklılık

görülmemiştir ($p>0,05$). Fakat ölçeğin sanal yaşamı tercih etme alt boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Bulgulara göre, 11. sınıf öğrencilerinin ESMBÖ sanal yaşamı tercih etme alt boyutu puanları 9. Sınıf öğrencilerinin puanlarından yüksek çıkmıştır.

Tablo 11 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Branşlarına Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin T-Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Spor branşı	N	Ort.	S.S	t	p
Önemsenmeme	Takım	119	1,60	0,66	-0,62	0,536
	Bireysel	125	1,65	0,79		
Dışlanma	Takım	119	2,67	0,89	0,968	0,334
	Bireysel	125	2,56	0,96		
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	Takım	119	2,13	0,66	0,313	0,755
	Bireysel	125	2,11	0,76		
Sanal yaşamı tercih etme	Takım	119	2,09	0,75	0,727	0,468
	Bireysel	125	2,02	0,75		
İşlevsellikte bozulma	Takım	119	2,99	0,98	1,483	0,139
	Bireysel	125	2,80	0,95		
Sanal haz	Takım	119	2,76	1,12	0,158	0,875
	Bireysel	125	2,74	1,30		
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	Takım	119	2,61	0,78	0,901	0,368
	Bireysel	125	2,52	0,82		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 11'deki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin spor branşlarına göre ESDÖ genel, ESMBÖ genel puanlarında ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 12 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Lisanslı Spor Yıllarına Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Lisanslı spor yılı	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Önemsizlik	1-3 yıl	81	1,75	0,73	Gruplar arası	3,382	3	1,127	2,164	0,093
	4-6 yıl	84	1,53	0,66	Grup içi	125,031	240	0,521		
	7-9 yıl	57	1,51	0,72	Toplam	128,412	243			
	10 yıl ve üzeri	22	1,80	0,91						
Dışlanma	1-3 yıl	81	2,69	0,95	Gruplar arası	1,145	3	0,382	0,44	0,724
	4-6 yıl	84	2,55	0,97	Grup içi	207,976	240	0,867		
	7-9 yıl	57	2,57	0,93	Toplam	209,120	243			
	10 yıl ve üzeri	22	2,70	0,69						
Ergenler için Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDO)	1-3 yıl	81	2,22	0,72	Gruplar arası	2,096	3	0,699	1,385	0,248
	4-6 yıl	84	2,04	0,71	Grup içi	121,043	240	0,504		
	7-9 yıl	57	2,04	0,71	Toplam	123,139	243			
	10 yıl ve üzeri	22	2,25	0,66						
Sanal yaşamı tercih etme	1-3 yıl	81	2,12	0,77	Gruplar arası	3,564	3	1,188	2,149	0,095
	4-6 yıl	84	2,07	0,72	Grup içi	132,680	240	0,553		
	7-9 yıl	57	1,86	0,64	Toplam	136,244	243			
	10 yıl ve üzeri	22	2,28	0,97						
İşlevselliğe bozulma	1-3 yıl	81	2,97	1,03	Gruplar arası	5,358	3	1,786	1,927	0,126
	4-6 yıl	84	2,90	0,92	Grup içi	222,434	240	0,927		
	7-9 yıl	57	2,67	0,92	Toplam	227,792	243			
	10 yıl ve üzeri	22	3,20	0,98						
Sanal haz	1-3 yıl	81	2,72	1,25	Gruplar arası	1,451	3	0,484	0,327	0,806
	4-6 yıl	84	2,85	1,12	Grup içi	355,298	240	1,480		
	7-9 yıl	57	2,68	1,21	Toplam	356,749	243			
	10 yıl ve üzeri	22	2,66	1,43						
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	1-3 yıl	81	2,60	0,84	Gruplar arası	2,226	3	0,742	1,156	0,327
	4-6 yıl	84	2,61	0,73	Grup içi	154,027	240	0,642		
	7-9 yıl	57	2,40	0,75	Toplam	156,253	243			
	10 yıl ve üzeri	22	2,71	1,00						

* $p < 0,05$

Tablo 12'deki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı spor yılına göre ESDÖ genel, ESMBÖ genel puanlarında ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 13 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Okudukları Ortaöğretim Türlerine Göre ESDÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Ortaöğretim türü	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Önemsenmememe	Anadolu Lisesi	98	1,60	0,67	Gruplar arası	2,683	6	0,447	0,843	0,538
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	1,66	0,85	Grup içi	125,729	237	0,531		
	Fen Lisesi	30	1,63	0,58	Toplam	128,412	243			
	İmam Hatip Lisesi	7	2,14	1,04						
	Özel Anadolu Lisesi	16	1,50	0,54						
	Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	1,55	0,68						
	Spor Lisesi	25	1,72	0,96						
Dışlanma	Anadolu Lisesi	98	2,54	0,90	Gruplar arası	9,256	6	1,543	1,829	0,094
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,56	1,08	Grup içi	199,864	237	0,843		
	Fen Lisesi	30	2,78	0,72	Toplam	209,120	243			
	İmam Hatip Lisesi	7	2,33	0,30						
	Özel Anadolu Lisesi	16	2,19	0,71						
	Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,71	0,99						
	Spor Lisesi	25	3,01	1,08						
Ergenler için Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	Anadolu Lisesi	98	2,07	0,68	Gruplar arası	3,357	6	0,559	1,107	0,359
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,11	0,85	Grup içi	119,782	237	0,505		
	Fen Lisesi	30	2,21	0,55	Toplam	123,139	243			
	İmam Hatip Lisesi	7	2,24	0,55						
	Özel Anadolu Lisesi	16	1,84	0,55						
	Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,13	0,74						
	Spor Lisesi	25	2,37	0,86						

* $p < 0,05$

Tablo 13'deki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin okudukları ortaöğretim türüne göre ESDÖ genel ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 14 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Ortaöğretim Türlerine Göre ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Okudukları Ortaöğretim türü	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Sanal yaşamı tercih etme	Anadolu Lisesi	98	1,93	0,67	Gruplar arası	5,296	6	0,883	1,598	0,149
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,32	0,84	Grup içi	130,947	237	0,553		
	Fen Lisesi	30	2,08	0,74	Toplam	136,244	243			
	İmam Hatip Lisesi	7	2,38	1,26						
	Özel Anadolu Lisesi	16	1,97	0,53						
	Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,00	0,68						
İşlevsellikte bozulma	Spor Lisesi	25	2,19	0,90						
	Anadolu Lisesi	98	2,86	0,90	Gruplar arası	0,961	6	0,160	0,167	0,985
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,86	1,07	Grup içi	226,831	237	0,957		
	Fen Lisesi	30	3,03	0,98	Toplam	227,792	243			
	İmam Hatip Lisesi	7	2,80	1,26						
	Özel Anadolu Lisesi	16	2,94	0,96						
Sanal haz	Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,86	1,06						
	Spor Lisesi	25	2,97	0,97						
	Anadolu Lisesi	98	2,63	1,11	Gruplar arası	3,509	6	0,585	0,392	0,884
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,90	1,33	Grup içi	353,240	237	1,490		
	Fen Lisesi	30	2,77	1,30	Toplam	356,749	243			
	İmam Hatip Lisesi	7	2,79	1,41						
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	Özel Anadolu Lisesi	16	2,63	1,27						
	Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,90	1,25						
	Spor Lisesi	25	2,86	1,25						
	Anadolu Lisesi	98	2,47	0,73	Gruplar arası	1,931	6	0,322	0,494	0,812
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,69	0,91	Grup içi	154,322	237	0,651		
	Fen Lisesi	30	2,63	0,86	Toplam	156,253	243			
İmam Hatip Lisesi	7	2,66	1,24							
Özel Anadolu Lisesi	16	2,51	0,71							
Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	34	2,59	0,82							
Spor Lisesi	25	2,67	0,80							

* $p < 0,05$

Tablo 14'deki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin okudukları ortaöğretim türüne göre ESMBÖ genel ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 15 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Genel Not Ortalamasına (GNO) Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	GNO	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Önensemememe	Düşük ve orta ^A	43	1,61	0,68	Gruplar arası	0,240	2	0,120			
	İyi ^B	77	1,67	0,78	Grup içi	128,173	241	0,532	0,225	0,799	-
	Çok iyi ^C	124	1,60	0,72	Toplam	128,412	243				
Dışlanma	Düşük ve orta ^A	43	2,66	0,91	Gruplar arası	1,054	2	0,527			
	İyi ^B	77	2,69	1,03	Grup içi	208,066	241	0,863	0,61	0,544	-
	Çok iyi ^C	124	2,55	0,87	Toplam	209,120	243				
Ergenler için Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	Düşük ve orta ^A	43	2,14	0,69	Gruplar arası	0,547	2	0,273			
	İyi ^B	77	2,18	0,79	Grup içi	122,592	241	0,509	0,538	0,585	-
	Çok iyi ^C	124	2,08	0,67	Toplam	123,139	243				
Sanal yaşamı tercih etme	Düşük ve orta ^A	43	2,44	0,79	Gruplar arası	7,975	2	3,987			
	İyi ^B	77	2,02	0,71	Grup içi	128,269	241	0,532	7,492	0,001**	A>B>C
	Çok iyi ^C	124	1,95	0,72	Toplam	136,244	243				
İşlevsellikte bozulma	Düşük ve orta ^A	43	3,23	1,00	Gruplar arası	6,264	2	3,132			
	İyi ^B	77	2,87	0,97	Grup içi	221,528	241	0,919	3,407	0,035*	A>B>C
	Çok iyi ^C	124	2,79	0,94	Toplam	227,792	243				
Sanal haz	Düşük ve orta ^A	43	2,74	1,19	Gruplar arası	0,495	2	0,248			
	İyi ^B	77	2,81	1,22	Grup içi	356,254	241	1,478	0,167	0,846	-
	Çok iyi ^C	124	2,71	1,22	Toplam	356,749	243				
Ergenlerde Sosyal Medya Bağlılık Ölçeği (ESMBÖ)	Düşük ve orta ^A	43	2,81	0,86	Gruplar arası	3,334	2	1,667			
	İyi ^B	77	2,57	0,80	Grup içi	152,919	241	0,635	2,627	0,074	-
	Çok iyi ^C	124	2,48	0,77	Toplam	156,253	243				

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Tablo 15'deki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin GNO'larına göre ESDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$).

Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin genel not ortalamalarına göre ESMBÖ genel puanları ve sanal haz alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Fakat ölçeğin sanal yaşamı tercih etme ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Bulguları incelediğimizde; sanal yaşamı tercih etme alt boyutunda “düşük ve orta” GNO'ya sahip öğrencilerin alt boyut puanları, “iyi” GNO'ya sahip öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Ayrıca “iyi” GNO'ya sahip öğrencilerin alt boyut puanları ise “çok iyi” GNO'ya sahip olan öğrencilerin puanlarından yüksek çıkmıştır ($p < 0,01$). İşlevsellikte bozulma alt boyutunu incelediğimizde ise; “düşük ve orta” GNO'ya sahip öğrencilerin alt boyut puanları, “iyi” GNO'ya sahip öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca “iyi” GNO'ya sahip

öğrencilerin alt boyut puanları ise “çok iyi” GNO’ya sahip olan öğrencilerin puanlarından yüksek çıkmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 16 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Anne eğitim durumu	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Önemsenmeme	İlkokul	60	1,50	0,65	Gruplar arası	1,900	4	0,475	0,897	0,466
	Ortaokul	41	1,73	0,77	Grup içi	126,513	239	0,529		
	Ortaöğretim	88	1,68	0,81	Toplam	128,412	243			
	Üniversite	44	1,61	0,64						
	Lisans üstü	11	1,47	0,58						
Dışlanma	İlkokul	60	2,79	1,07	Gruplar arası	3,640	4	0,910	1,058	0,378
	Ortaokul	41	2,69	0,92	Grup içi	205,481	239	0,860		
	Ortaöğretim	88	2,50	0,88	Toplam	209,120	243			
	Üniversite	44	2,54	0,74						
	Lisans üstü	11	2,59	1,17						
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	İlkokul	60	2,15	0,73	Gruplar arası	0,643	4	0,161	0,314	0,869
	Ortaokul	41	2,21	0,76	Grup içi	122,495	239	0,513		
	Ortaöğretim	88	2,09	0,73	Toplam	123,139	243			
	Üniversite	44	2,08	0,61						
	Lisans üstü	11	2,03	0,73						
Sanal yaşamı tercih etme	İlkokul	60	2,11	0,73	Gruplar arası	1,883	4	0,471	0,837	0,503
	Ortaokul	41	2,20	0,86	Grup içi	134,361	239	0,562		
	Ortaöğretim	88	2,02	0,75	Toplam	136,244	243			
	Üniversite	44	1,97	0,69						
	Lisans üstü	11	1,89	0,67						
İşlevsellikte bozulma	İlkokul	60	2,96	0,98	Gruplar arası	2,598	4	0,650	0,689	0,600
	Ortaokul	41	2,80	0,98	Grup içi	225,193	239	0,942		
	Ortaöğretim	88	2,86	0,94	Toplam	227,792	243			
	Üniversite	44	3,04	0,96						
	Lisans üstü	11	2,60	1,16						
Sanal haz	İlkokul	60	2,71	1,27	Gruplar arası	12,483	4	3,121	2,166	0,073
	Ortaokul	41	2,74	1,11	Grup içi	344,266	239	1,440		
	Ortaöğretim	88	2,80	1,24	Toplam	356,749	243			
	Üniversite	44	2,94	1,13						
	Lisans üstü	11	1,77	1,03						
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	İlkokul	60	2,59	0,83	Gruplar arası	2,864	4	0,716	1,115	0,350
	Ortaokul	41	2,58	0,85	Grup içi	153,389	239	0,642		
	Ortaöğretim	88	2,56	0,79	Toplam	156,253	243			
	Üniversite	44	2,65	0,76						
	Lisans üstü	11	2,09	0,69						

* $p < 0,05$

Tablo 16’deki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin eğitim durumlarına göre ESDÖ genel, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 17 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Annelerinin Mesleklerine Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Anne mesleği	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Önemsenmeme	Çalışmıyor ^A	134	1,61	0,72	Gruplar arası	1,703	3	0,568			
	Kamu personeli ^B	39	1,49	0,60	Grup içi	126,710	240	0,528	1,075	0,36	-
	Özel sektör ^C	68	1,70	0,80	Toplam	128,412	243				
	Hayatta değil ^D	3	2,07	0,50							
Dışlanma	Çalışmıyor ^A	134	2,59	0,96	Gruplar arası	7,034	3	2,345			
	Kamu personeli ^B	39	2,37	0,76	Grup içi	202,086	240	0,842	2,785	0,042*	D>A,B,C
	Özel sektör ^C	68	2,75	0,92	Toplam	209,120	243				
	Hayatta değil ^D	3	3,67	0,76							
Ergenler için Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDO)	Çalışmıyor ^A	134	2,10	0,71	Gruplar arası	3,900	3	1,300			
	Kamu personeli ^B	39	1,93	0,61	Grup içi	119,239	240	0,497	2,616	0,052	-
	Özel sektör ^C	68	2,23	0,74	Toplam	123,139	243				
	Hayatta değil ^D	3	2,87	0,13							
Sanal yaşamı tercih etme	Çalışmıyor ^A	134	2,08	0,77	Gruplar arası	1,479	3	0,493			
	Kamu personeli ^B	39	1,90	0,63	Grup içi	134,765	240	0,562	0,878	0,453	-
	Özel sektör ^C	68	2,12	0,78	Toplam	136,244	243				
	Hayatta değil ^D	3	1,78	0,48							
İşlevsellikte bozulma	Çalışmıyor ^A	134	2,89	1,00	Gruplar arası	0,758	3	0,253			
	Kamu personeli ^B	39	2,82	0,89	Grup içi	227,034	240	0,946	0,267	0,849	-
	Özel sektör ^C	68	2,96	0,97	Toplam	227,792	243				
	Hayatta değil ^D	3	2,60	0,72							
Sanal haz	Çalışmıyor ^A	134	2,81	1,20	Gruplar arası	4,790	3	1,597			
	Kamu personeli ^B	39	2,81	1,34	Grup içi	351,959	240	1,466	1,089	0,355	-
	Özel sektör ^C	68	2,65	1,18	Toplam	356,749	243				
	Hayatta değil ^D	3	1,67	0,76							
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	Çalışmıyor ^A	134	2,59	0,81	Gruplar arası	1,122	3	0,374			
	Kamu personeli ^B	39	2,51	0,78	Grup içi	155,131	240	0,646	0,578	0,63	-
	Özel sektör ^C	68	2,57	0,82	Toplam	156,253	243				
	Hayatta değil ^D	3	2,01	0,39							

* $p < 0,05$

Tablo 17'deki bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin mesleklerine göre ESDÖ genel ve alt boyutu olan önemsenmeme puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemişken ($p > 0,05$), dışlanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bulgular incelendiğinde aktif spor yapan ve annesi hayatta olmayan ortaöğretim öğrencilerinin dışlanma alt boyutundan aldıkları puanlar; annesi çalışmayan, kamu personeli olan ya da özel sektörde çalışan öğrencilerin aldıkları puanlardan yüksek çıkmıştır ($p < 0,05$).

Bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin mesleklerine göre ESMBÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumlarına Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Baba eğitim durumu	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Önemsenmeme	İlkokul	41	1,76	0,88	Gruplar arası	2,064	4	0,516		
	Ortaokul	41	1,60	0,69	Grup içi	126,348	239	0,529		
	Ortaöğretim	80	1,66	0,78	Toplam	128,412	243		0,976	0,421
	Üniversite	62	1,59	0,60						
	Lisans üstü	20	1,38	0,55						
Dışlanma	İlkokul	41	2,76	1,19	Gruplar arası	5,246	4	1,311		
	Ortaokul	41	2,61	0,96	Grup içi	203,875	239	0,853		
	Ortaöğretim	80	2,74	0,93	Toplam	209,120	243		1,537	0,192
	Üniversite	62	2,41	0,61						
	Lisans üstü	20	2,46	1,01						
Ergenler için Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	İlkokul	41	2,26	0,90	Gruplar arası	2,961	4	0,740		
	Ortaokul	41	2,11	0,75	Grup içi	120,178	239	0,503		
	Ortaöğretim	80	2,20	0,71	Toplam	123,139	243		1,472	0,211
	Üniversite	62	2,00	0,52						
	Lisans üstü	20	1,92	0,66						
Sanal yaşamı tercih etme	İlkokul	41	2,24	0,80	Gruplar arası	4,148	4	1,037		
	Ortaokul	41	2,21	0,66	Grup içi	132,096	239	0,553		
	Ortaöğretim	80	1,92	0,76	Toplam	136,244	243		1,876	0,115
	Üniversite	62	1,99	0,65						
	Lisans üstü	20	2,13	0,95						
İşlevsellikte bozulma	İlkokul	41	3,07	1,06	Gruplar arası	5,208	4	1,302		
	Ortaokul	41	2,89	1,00	Grup içi	222,584	239	0,931		
	Ortaöğretim	80	2,72	0,90	Toplam	227,792	243		1,398	0,235
	Üniversite	62	2,91	0,89						
	Lisans üstü	20	3,17	1,15						
Sanal haz	İlkokul	41	2,83	1,23	Gruplar arası	11,501	4	2,875		
	Ortaokul	41	3,04	1,10	Grup içi	345,248	239	1,445		
	Ortaöğretim	80	2,47	1,19	Toplam	356,749	243		1,99	0,097
	Üniversite	62	2,77	1,20						
	Lisans üstü	20	3,03	1,40						
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	İlkokul	41	2,71	0,88	Gruplar arası	5,691	4	1,423		
	Ortaokul	41	2,71	0,71	Grup içi	150,562	239	0,630		
	Ortaöğretim	80	2,37	0,82	Toplam	156,253	243			
	Üniversite	62	2,56	0,73						
	Lisans üstü	20	2,77	0,87						

* $p<0,05$

Tablo 18'deki bulgular incelendiğinde, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre ESDÖ genel, ESMBÖ genel puanlarında ve alt boyutlarının puanları arasında farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 19 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Babalarının Mesleklerine Göre ESDÖ, ESMBÖ ve Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması İçin ANOVA Testi Sonuçları

Ölçek ve alt boyutları	Baba mesleği	N	Ort.	S.S	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Önemsizleme	Çalışmıyor ^A	14	1,59	0,65	Gruplar arası	0,315	3	0,105			
	Kamu personeli ^B	63	1,68	0,72	Grup içi	128,098	240	0,534	0,197	0,899	-
	Özel sektör ^C	160	1,60	0,71	Toplam	128,412	243				
	Hayatta değil ^D	7	1,71	1,29							
Dışlanma	Çalışmıyor ^A	14	2,49	0,66	Gruplar arası	1,660	3	0,553			
	Kamu personeli ^B	63	2,56	0,91	Grup içi	207,460	240	0,864	0,64	0,59	-
	Özel sektör ^C	160	2,63	0,96	Toplam	209,120	243				
	Hayatta değil ^D	7	3,02	0,83							
Ergenler için Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDO)	Çalışmıyor ^A	14	2,04	0,54	Gruplar arası	0,533	3	0,178			
	Kamu personeli ^B	63	2,12	0,72	Grup içi	122,606	240	0,511	0,348	0,791	-
	Özel sektör ^C	160	2,12	0,72	Toplam	123,139	243				
	Hayatta değil ^D	7	2,37	0,79							
Sanal yaşamı tercih etme	Çalışmıyor ^A	14	2,14	0,61	Gruplar arası	1,341	3	0,447			
	Kamu personeli ^B	63	2,01	0,76	Grup içi	134,902	240	0,562	0,795	0,498	-
	Özel sektör ^C	160	2,05	0,73	Toplam	136,244	243				
	Hayatta değil ^D	7	2,45	1,28							
İşlevsellikte bozulma	Çalışmıyor ^A	14	2,87	1,14	Gruplar arası	1,339	3	0,446			
	Kamu personeli ^B	63	3,02	0,99	Grup içi	226,453	240	0,944	0,473	0,701	-
	Özel sektör ^C	160	2,85	0,94	Toplam	227,792	243				
	Hayatta değil ^D	7	2,89	1,22							
Sanal haz	Çalışmıyor ^A	14	1,96	0,99	Gruplar arası	11,452	3	3,817			
	Kamu personeli ^B	63	2,95	1,26	Grup içi	345,297	240	1,439	2,653	0,049*	A,D<B,C
	Özel sektör ^C	160	2,74	1,18	Toplam	356,749	243				
	Hayatta değil ^D	7	2,57	1,40							
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	Çalışmıyor ^A	14	2,33	0,70	Gruplar arası	1,462	3	0,487			
	Kamu personeli ^B	63	2,66	0,84	Grup içi	154,791	240	0,645	0,755	0,52	-
	Özel sektör ^C	160	2,55	0,78	Toplam	156,253	243				
	Hayatta değil ^D	7	2,64	1,23							

* $p < 0,05$

Tablo 19'deki bulgular incelendiğinde, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin babalarının mesleklerine göre ESDÖ genel ve alt boyutlarının puanlarında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

ESMBÖ bulgularına göre, ESMBÖ genç, sanal yaşamı tercih etme ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarının puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemişken ($p>0,05$), sanal haz alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Babası kamu personeli olan ya da özel sektörde çalışan öğrencilerden sanal haz alt boyutundan aldıkları puan, babası çalışmayan veya hayatta olmayan öğrencilerin aldıkları puanlardan yüksek çıkmıştır ($p<0,05$).

Tablo 20 Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Dışlanma Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler ve alt boyutları	Katsayı	ESDÖ	Ö	D	ESMBÖ	SYTE	İB	SH
Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ)	r	1						
	p							
Önemsizleme	r	,819**	1					
	p	0,000						
Dışlanma	r	,893**	,473**	1				
	p	0,000	0,000					
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ)	r	0,048	,204**	-0,086	1			
	p	0,456	0,001	0,18				
Sanal yaşamı tercih etme	r	0,125	,297**	-0,041	,779**	1		
	p	0,05	0,000	0,529	0,000			
İşlevsellikte bozulma	r	0,016	,154*	-0,095	,843**	,634**	1	
	p	0,798	0,016	0,138	0,000	0,000		
Sanal haz	r	0,005	0,098	-0,07	,830**	,423**	,483**	1
	p	0,944	0,126	0,276	0,000	0,000	0,000	

** $p<0,05$, ** $p<0,01$, r: Korelasyon katsayısı, ESMBÖ: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, SYT: Sanal yaşamı tercih etme, İB: İşlevsellikte bozulma, SH: Sanal Haz, ESDÖ: Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği (ESDÖ), Ö: Önemsizleme, D: Dışlanma*

Tablo 20'deki bulgular incelendiğinde; Ergenler için sosyal dışlanma ölçeği geneli ile önemsizleme alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon ($r= ,819$; $p= 0,000$); dışlanma alt boyutu ile arasında ise yüksek düzeyde pozitif korelasyon ($r= ,893$; $p= 0,000$) bulunmuştur. ESDÖ önemsizleme ve dışlanma alt boyutlarının kendi aralarında ise orta düzeyde pozitif korelasyon ($r= ,473$; $p= 0,000$) bulunmuştur.

Ergenlerde sosyal medya bağımlılık ölçeği geneli ile sanal yaşamı tercih etme arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon ($r= ,779$; $p= 0,000$);

işlevsellikte bozulma alt boyutu ile arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,843; p = 0,000$); sanal haz alt boyutu ile arasında ise yüksek düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,830; p = 0,000$) bulunmuştur. Alt boyutların kendi aralarındaki korelasyona baktığımızda; sanal yaşamı tercih etme ile işlevsellikte bozulma alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,634; p = 0,000$); sanal yaşamı tercih etme ve sanal haz alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,423; p = 0,000$); işlevsellikte bozulma ve sanal haz alt boyutları arasında ise orta düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,483; p = 0,000$) bulunmuştur.

Ergenler için sosyal dışlanma ölçeğinin önemsenmeme alt boyutu ile ergenlerde sosyal medya bağımlılık ölçeği geneli arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,204; p = 0,001$); ESDÖ önemsenmeme alt boyutu ile ESMBÖ sanal yaşamı tercih etme alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,297; p = 0,000$); ESDÖ önemsenmeme alt boyutu ile ESMBÖ işlevsellikte bozulma alt boyutu arasında ise düşük düzeyde pozitif korelasyon ($r = ,154; p = 0,016$) bulunmuştur.

Ölçeklerin genel ve alt boyutları arasında, alt boyutların kendi arasında ve ölçeklerin birbirleri arasındaki korelasyonları pozitif yönde olduğu için, aralarında korelasyon olan birimlerden birindeki artış aralarındaki korelasyon düzeyine göre diğerinde de artışa sebep olmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

- 1) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığının bazı değişkenlerle arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - a) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Aktif spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ESDÖ genel ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık çıkmamasının sebebi çalışma grubunun yaş aralığıyla ilgili olabilir. Ortaöğretim yaş grubu ergenlik dönemindeki kimlik kazanımı, akran desteği ve sosyalleşmenin ön planda olduğu yaş aralığına denk gelmektedir. Ergenlik döneminin gelişim görevlerini yerine getirebilmek ve akranlarından destek almak her iki cinsiyet için de kimlik kazanımı açısından oldukça önemlidir. Bu destek bireyin kimlik oluşturmasının yanı sıra yaşadıkları konusunda yalnız olmadığını hissettireceği için de önem arz etmektedir. Literatüre baktığımızda Alan-Ödemiş (2022) ve Çiçek (2019) farklı ortaokul öğrencisi gruplarında yaptıkları çalışmalarında sosyal dışlanma ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Gürler ve Demirli (2017) ve Yegül (2020) ise farklı lise öğrencisi gruplarla yaptıkları çalışmalarında cinsiyet ve sosyal dışlanma arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar bizim bulgularımızı desteklemektedir. Fakat literatürde bizim bulgularımızın aksini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Yücutürk (2018) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada Sosyal dışlanma genel puanında farklılık bulamamıştır. Dışlanma alt boyutunda erkek sporcuların lehine farklılık çıkarken, önemsenmeme alt boyutunda ise kadın sporcuların lehine sonuçlar

bulmuştur. Öztosun (2018) 10-20 yaş arası kişilerle yaptığı çalışmada sosyal dışlanma deneyimi puanlarının kadınlarda anlamlı düzeyde yüksek çıktığını tespit etmiştir. Tufan-Gürsoy (2021) 10-18 yaş arasındaki diyabetli çocuklarla yaptığı çalışmada dışlanma genel puanı ve dışlanma alt boyutu puanında anlamlı farklılık bulamamıştır. Fakat önemsenmemiş alt boyutu puanlarında kadınların lehine sonuçlar bulmuştur.

Araştırmada aktif spor yapan lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. ESMBÖ genel puanında ve alt boyutlarında kadın sporcuların lehine farklılık bulunmuştur. Kadınların lehine farklılık çıkmasına sebebi erkekler ve kadınların sanal platformları farklı amaçlarla kullanmalarının sebep olduğu düşünülebilir. Kadınların erkeklere kıyasla daha sosyal olması, sosyal medyayı sosyalleşmek için kullanması da etkilemiş olabilir. Ayrıca aile yapısına bağlı olarak kadınların erkeklere kıyasla daha çok kısıtlanıyor olması, bu sebeple akranlarıyla iletişim kurabilmek ve sosyalleşebilmek için sosyal medyayı daha fazla kullanma eğiliminde olabilirler. Başka bir sebep ise ergenliğin getirdiği onaylanma ve beğenilme ihtiyacının kadınlarda daha fazla olması olabilir. Literatür incelendiğinde bizim bulgularımızı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bolat ve Korkmaz (2021) ortaokul öğrencilerinde yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında erkek öğrencilerin lehine sonuç bulmuşlardır. Akbulut (2022) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında kadın öğrencilerin puanları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Bu çalışmalar bulgularımızı desteklese de aksini gösteren çalışmalar da vardır. Doğrusever (2021) ve Karagöz (2022) farklı lise öğrencisi gruplarıyla yaptıkları çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Cuma (2020) ortaokul ve lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Öztosun (2018) 10-20 yaş arası bireylerle, Bayram-Saptır (2020) üniversite öğrencileriyle, Akbulut (2018) ve Usta (2023) ise farklı yetişkin gruplarla yaptıkları çalışmalarında sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasında istatistiksel anlamla farklılık bulamamışlardır.

- b) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve sınıfı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin sınıflarına göre ESDÖ genel puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. 10. sınıf öğrencilerinin ESDÖ genel puanları, 9. Sınıf, 11.sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinin ESDÖ genel

puanlarından yüksek çıkmıştır. Ölçeğin alt boyutları olan önemsenmeme ve dışlanma puanları arasında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.. Bu farklılığın sebebinin 9. sınıftan 10. sınıfa geçişte alan tercihlerinin yapılması ve alan tercihinine bağlı olarak yeni sınıfların kurulması olduğu düşünülebilir. Sınıflar yeniden düzenlense de 9. sınıfta kurulan arkadaşlıkların bazıları devam edebilmektedir. Devam edemeyip dağılan arkadaş gruplarının üyeleri ise yeni gruplara dahil olmakta zorlanabilir ve yeni bir gruba dahil olana kadar dışlanıp yalnız kalabilir. Literatürü incelediğimizde yapılan çalışma sayısı az olsa da bizim bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Yüce Türk (2018) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma ile hem yaş hem de sınıf düzeyi ilişkisini incelemiştir. Sosyal dışlanma ve sınıf düzeyi bulguları incelendiğinde; ölçeğin dışlanma alt boyutu ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyal dışlanma genel puan ve önemsenmeme alt boyutunda ise 1. sınıftaki öğrencilerin aldıkları puanların 2. ve 3. sınıftaki öğrencilere kıyasla daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Sosyal dışlanma ve yaş değişkeni bulguları incelendiğinde; ölçeğin dışlanma alt boyutu ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat ölçeğin genel puanında ve önemsenmeme alt boyutunda 15 yaşındaki öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çiçek (2019) ortaokul öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma ölçeğinin önemsenmeme alt boyutu ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat ölçeğin dışlanma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bulgulara göre; 7. Sınıf ve 8. Sınıf öğrencilerinin ölçekten aldıkları puan 5. Sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu çalışmalar bizim bulgularımızı desteklerken, bulgularımızı desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Gürler ve Demirli (2017) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada sosyal dışlanma düzeyleri ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını görmüşlerdir. Yegül (2020) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma ile hem yaş hem de sınıf düzeyi ilişkisini incelemiştir. Bulgulara göre; sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile yaş ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı bulgularını incelediğimizde; öğrencilerinin sınıflarına göre ESMBÖ genel ve alt boyutları olan işlevsellikte bozulma, sanal haz puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat ölçeğin sanal yaşamı tercih etme alt boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görmüştür. Bulgulara göre, 11. sınıf öğrencilerinin ESMBÖ sanal yaşamı tercih etme alt boyutu puanları 9. Sınıf öğrencilerinin puanlarından yüksek çıkmıştır. Bu farklılığın sebebinin ergenlik dönemindeki sosyalleşme isteğinin, akran baskısının ve “FOMO” yani gelişmeleri kaçırma korkusunun olduğunu düşünebiliriz. Sosyalleşme ihtiyacını sosyal medyayı kullanarak karşılayan ergen olumlu geri dönüş aldıkça kullanmaya devam edecektir. Sosyalleşme

ihtiyacını sosyal medyadan karşılamaya başlama süresi uzadıkça bağımlılığın gelişme ihtimalinin artması bir diğer sebep olarak düşünülebilir.

Literatürde bizim bulgularımızı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Bolat ve Korkmaz (2021) ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, 6. sınıfa giden öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları düzeyinin 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre az olduğu bulmuşlardır. 7. ve 8. sınıf öğrencileri kıyaslandığında ise sosyal medya bağımlılığı düzeyleri açısından aralarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığını görmüşlerdir. Öztosun (2018) ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptığı çalışmanın bulgularına göre; orta 3 ve lise 2 öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Çaycı (2023) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada 10. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının 12. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatürde bulgularımızı desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Doğrusever (2021), Akbulut (2022) ve Karagöz (2022) farklı lise öğrencisi gruplarıyla yaptıkları çalışmalarda sınıf düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Usta (2023) ise erişkinlerde yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından sosyal medya bağımlılığı puanlarıyla anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Cuma (2020) ortaokul ve lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

- c) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve spor branşı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Spor branşlarına göre ESDÖ genel ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Farklılık görülmemesinin sebebi sporun sosyalleştiren, ortak paylaşımların yaşandığı bir ortam sunması olabilir. Sporcuların diğer bireylere kıyasla daha girişken, eleştiriye açık, öz eleştiri yapabilen bireyler olması da bir diğer sebep olabilir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bulgulara baktığımızda; spor branşlarına göre ESMBÖ genel ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sonuçların bu şekilde çıkması sporun fizyolojik etkilerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Bağımlılığın beyin kimyasıyla ilgili olması, stresin bağımlılığa eğilimi artırabilecek olmasını düşünülünce, sporun başta dopamin olmak üzere bireyin stresini atıp rahatlamasına sebep olabilecek, kendini mutlu hissetmesini sağlayabilecek kimyasal değişiklikler yaratması farklılık çıkmamasının sebebi olabilir. Ayrıca okul haricindeki vaktini spora ayırması da bağımlılık durumunu azaltan bir faktördür. Can ve Tozoğlu (2019) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin internet

bağımlılığı düzeyleri puan ortalamaları ile yaptıkları spor türleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatürde bu konuda yeterinde çalışmanın bulunmadığı için bu çalışma alan yazına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

d) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve lisanslı spor yılı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı spor yılına göre ESDÖ genel, ESMBÖ genel puanlarında ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Farklılık görülmemesinin sebebi sporun başladığı dönemden itibaren bireyi olumlu yönde geliştirebilmesi olabilir. Sporcuların sosyallik ve girişkenlikleriyle dikkat çekebilecek bireyler olmaları da bir diğer sebep olabilir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde farklılık çıkmamasının sebebi ise bireylerin okuldan geriye kalan vakitlerinin çoğunu spor yaparak geçiriyor olmaları olabilir. Sporcuların düzenli antrenman yapıyor olması, okulun yanı sıra okul dışında da farklı bir akran grubuna sahip olmaları ve bu sebeple sosyalleşmek için sosyal medyaya daha az ihtiyaç duyuyor olmaları olabilirler. Literatürde bu konuda yeterinde çalışmanın bulunmadığı için bu çalışma alan yazına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

e) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve okuduğu ortaöğretim türü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Okudukları ortaöğretim türü ile ESDÖ genel ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çalışma yapılan grubun yaş aralığı sebebiyle ergenlik döneminde olması ve bu dönemde sosyalleşmenin onlar için hassas olması, ihtiyaçlarının benzer olması farklılık çıkmama sebebi olarak düşünülebilir. Gürtepe (2022) üç farklı lise türünü içeren çalışması sonucunda sosyal dışlanma ve lise türü arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Dışlanma alt boyutunda Anadolu Lisesi ile İmam Hatip Lisesi ve Meslek Lisesi öğrencileri arasında anlamlı farklılık saptamıştır. Önemsememe alt boyutunda ise İmam Hatip Lisesi öğrencileriyle Anadolu Lisesi ve Meslek Lisesi öğrencileri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Gültekin (2022) Elde edilen verilere göre dışlanma alt boyutu ve görmezden gelinme alt boyutunda anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Buna göre Anadolu İmam Hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, Anadolu lisesinde ve Meslek lisesinde eğitim gören öğrencilere göre daha fazla dışlanmış hissetmekte olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer sonuçta ise Anadolu İmam Hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla görmezden gelinmiş hissettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin okudukları ortaöğretim türüne göre ESMBÖ genel ve alt boyutlarının puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Farklılık bulunmama sebebinin yaş grubunun ve ihtiyaçlarının aynı oluşu, internet ve sosyal medyaya erişim şartlarının birbirine yakın oluşu düşünülebilir. Literatürde bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Doğrusever (2021) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve okuduğu ortaöğretim türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bolat ve Korkmaz (2021) ortaokul öğrencilerinde yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve okul türü arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Akbulut (2022) ve Çaycı (2023) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ölçekten alınan puanlar ile okudukları ortaöğretim türü arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmalar bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Deniz ve Gürültü (2018) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve lise türü arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin çatışma alt boyutundan aldıkları puanlar, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin aldıkları puandan anlamlı düzeyde farklılaştığını saptamışlardır.

- f) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve genel not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerinin GNO'larına göre ESDÖ genel ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sosyal dışlanmanın bireyi aktifleştirecek, dikkatini dağıtıp akademik faaliyetlerden uzaklaştıracak bir durum olmayabilir. Farklılık çıkmamasının sebebinin bu olduğu düşünülebilir. Alan-Ödemiş (2022) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve dışlanma alt boyutu ile akademik başarı arasındaki regresyon analizinde aralarında anlamlı bir etki tespit edememiştir. Fakat önemsenmeme alt boyutu ile akademik başarı arasındaki regresyon analizinde aralarındaki etki negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur.

Sosyal medya bağımlılık ölçeği bulgularını incelediğimizde; ortaöğretim öğrencilerinin genel not ortalamalarına göre ESMBÖ genel puanları ve sanal haz alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat ölçeğin sanal yaşamı tercih etme ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulguları incelediğimizde; sanal yaşamı tercih etme ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarının ikisinde de “düşük ve orta” GNO'ya sahip öğrencilerin alt boyut puanları, “iyi” GNO'ya sahip öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca “iyi” GNO'ya sahip öğrencilerin alt boyut puanları ise “çok iyi” GNO'ya sahip olan öğrencilerin

puanlarından yüksek çıkmıştır. Bulgularımızın bu şekilde çıkma sebebinin, sosyal medyanın patolojik düzeyde kullanılmasının öğrencilerin okul da dahil olmak üzere diğer faaliyetleri yerine getirmesini zorlaştırması olduğu düşünülebilir. Bayram-Saptır (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada algılanan akademik başarı durumu kötü olan öğrencilerde sosyal medyaya olan bağımlılık düzeylerinin en yüksek, algılanan akademik başarı durumu iyi olan öğrencilerde ise sosyal medyaya olan bağımlılık düzeylerinin en düşük olduğunu tespit etmiştir. Borak ve Beki (2021) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyal medyaya olan meşguliyet arttıkça öğrencilerin not ortalamalarının düştüğünü saptanmıştır. Cuma (2020) ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada algılanan akademik başarı ile Sosyal Medya Bağımlılığı arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bulgulara göre; çoklu karşılaştırma testinde başarı oranı düşük çıkan öğrencilerin akademik başarıları yüksek, test sonucunda başarı oranı yüksek çıkan öğrencilerin ise akademik başarılarının düşük olduğu saptanmıştır. Cavga (2019) ve Doğrusever (2021) farklı lise öğrencisi gruplarda yaptıkları çalışmalara göre ders başarısı düzeyi ile öğrencilerin sosyal medyayı kullanım bozukluğu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Ülgen (2014) 12-18 yaş arasındaki ergenlerde yaptığı çalışmada ders başarısı ile anlamlı farklılık saptamamıştır.

- g) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin eğitim durumlarına göre ESDÖ genel ve alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Sosyal dışlanmanın daha çok akran grubunda yaşanması olası bir durum oluşu, ebeveynlerin bu durumu fark etmesinin daha zor olabilecek olması ve bu sebeple müdahale edemeyebilecek olmaları sosyal dışlanmayla anne eğitim durumunda farklılık çıkmamasının sebebi olabilir. Yegül (2020) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile annenin eğitim durumu ilişkisini incelediğinde ölçeğin dışlanma alt boyutu ile annenin eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulamamıştır. Fakat ölçeğin genel puanları ve önemsenmeme alt boyutunun puanlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Önemsenmeme alt boyutu, annesi lise mezunu olan öğrencilerin lehine çıkmıştır. Ölçek genel puanında ise; annesi ön lisans-lisans mezunu olan öğrencilerin puanları diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca annesinin eğitim seviyesi okur yazar olan ve ilkokul terk olan öğrencilerin ölçek genel puanları kıyaslandığında, annesi ilkokul terk olan öğrencilerin puanları istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yüctürk (2018)

lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile annenin eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulamamıştır. Alan-Ödemiş (2022) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile annenin eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Çiçek (2019) ortaokul öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma ölçeğinin alt boyutları ile annenin eğitim seviyesi arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Aktaş (2020) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Hudaynazarova (2022) ortaokul ve lise öğrencilerinde yaptığı çalışmanın sonucunda annenin eğitim durumu ile sosyal dışlanma ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Öztosun (2018) ortaokul ve lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada anne eğitim durumu ile sosyal dışlanma deneyimi arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir.

Sosyal medya bağımlılık ölçeği bulgularını incelediğimizde, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin eğitim durumlarına göre ESMBÖ genel ve Alt Boyutları Puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Farklılık çıkmamasının sebebi anne çocuk arasındaki iletişimi etkileyen tek faktörün eğitim olmaması düşünülebilir. Diğer aile fertleri ve çocuğun onlarla olan iletişimi de anne çocuk arasındaki iletişimin dinamiğini etkileyebilir. Bir başka sebebin ise ebeveynlerin de teknoloji ve sosyal medyayla iç içe olması sebebiyle patolojik kullanımı fark edememesi olarak düşünülebilir. Cavga (2019), Akbulut (2022) ve Karagöz (2022) farklı lise öğrencileri gruplarıyla yaptıkları çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ve annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Öztosun (2018) ve Cuma (2020) farklı ortaokul ve lise gruplarıyla yaptıkları çalışmaların sonucunda Öztosun (2018) internet bağımlılığı, Cuma (2020) ise sosyal medya bağımlılığı ve annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Ülgen (2014) 12-18 yaş arasındaki ergenlerde yaptığı çalışmada patolojik internet kullanımı ile anne eğitim durumu arasında farklılık saptamıştır. Annenin eğitim düzeyi açısından kontrol grubunda ilköğretim oranı, patolojik internet kullanımı olan grupta ise lise oranı daha yüksek çıkmıştır. İnternet bağımlılığı olan ergenlerde anne eğitim düzeyi bağımlılığı olmayanlardan yüksek çıkmıştır.

- h) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve annenin mesleği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin mesleklerine göre sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde aktif spor yapan ve annesi hayatta

olmayan ortaöğretim öğrencilerinin dışlanma alt boyutundan aldıkları puanlar; annesi çalışmayan, kamu personeli olan ya da özel sektörde çalışan öğrencilerin aldıkları puanlardan yüksek çıkmıştır. Sonuçların bu şekilde çıkmasında, annesiz büyüyen çocuklara yüklenen sorumluluklar ve üstlendiği yetişkin rollerinin etkisi olabilir. Çocukların almak zorunda kaldıkları sorumluluklar onu akranlarından uzaklaştırabileceği için dışlanmasına sebep olabileceği düşünülebilir. Anne kaybının sebep olacağı travma, çocuğun akranlarına uyum sağlamasını zorlaştırabileceği de başka bir sebep olarak düşünülebilir. Bunlara ek olarak annenin yokluğu ve bunun getirdiği eğitim eksikliği çocuğun akranlarına uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır. Ebeveyn kayıpları çocukları daha da saldırgan ve asi yapabilmektedir. Bu tip aykırı davranan çocukların akranları tarafından dışlandıkları bilinmektedir.

Yüctürk (2018) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve dışlanma alt boyutu ile annenin mesleği arasında anlamlı bir farklılık görememiştir. Önemsiz meslek alt boyutunda ise annesi memur olan öğrencilerin puanlarının, annesi ev hanımı olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre, aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin annelerinin mesleklerine göre ESMBO ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

- i) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerin babalarının eğitim durumları ile ESDÖ genel ve alt boyutları puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Yaş grubunun içinde bulunduğu dönem itibarıyla evde yaşanan çatışmalar ve babanın otorite figürü oluşu ergen ve baba arasında mesafe olmasına sebep olabilir. Oluşabilecek bu mesafeden ötürü ve sosyal dışlanmanın daha çok akran grubunda gelişebilecek bir durum oluşu babanın eğitim durumuyla sosyal dışlanma arasında farklılığa sebep olmayabilir. Yüctürk (2018) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile babanın eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Alan-Ödemiş (2022) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile babanın eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çiçek (2019) ortaokul öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma ölçeğinin alt boyutları ile babanın eğitim seviyesi arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yegül (2020) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile babanın eğitim durumu değişkenini incelediğinde aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aktaş (2020) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma ile babanın eğitimi

durumu arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Bulgulara baktığımızda; babası okuma yazma bilmeyen ergenlerin sosyal dışlanma ölçeği toplam puanları, babası ilkokul mezunu, ortaokul mezunu ve lise mezunu olan ergenlerin ölçek puanlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ayrıca babası sadece okuma yazma bilen ergenlerin ölçek puanları, babası ilkokul ve üzeri eğitim seviyesinden mezun ergenlerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Önemsememe alt boyutunun puanlarına baktığımızda, babası okuma yazma bilmeyen ergenlerin aldıkları puanlar, babası diğer eğitim seviyelerinden birinden mezun olan ergenlerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutunda ise babanın eğitim seviyesi ve sosyal dışlanma arasında farklılık tespit edilmemiştir. Öztosun (2018) ortaokul ve lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada baba eğitim durumu ile sosyal dışlanma deneyimi arasında anlamlı bir farklılık saptamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ile babanın eğitim durumuna baktığımızda ise; sosyal medya bağımlılığı ölçeği genel ve alt boyutları puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bunun sebebi çocukla doğrudan ilgilenen in çoğunlukla anne oluşu, çocuğu takip edebilecek ve müdahale edebilecek, zararları konusunda uyarıp gerek gördüğünde kısıtlama koyabilecek kişinin anne oluşu farklılık çıkmamasının sebebi olabilir. Yani ulaşılmaması daha kolay olan ebeveynin anne oluşu bunu etkileyebilir. Akbulut (2022), Cavga (2019) ve Karagöz (2022) farklı lise gruplarıyla yaptıkları çalışmalar sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Öztosun (2018) ve Cuma (2020) farklı ortaokul ve lise öğrencileri gruplarıyla yaptıkları çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ve babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Ülgen (2014) 12-18 yaş arasındaki ergenlerde yaptığı çalışmada patolojik internet kullanımı ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Öztosun (2018) ortaokul ve lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada baba eğitim durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir.

- j) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve babanın mesleği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerin babasının mesleği ile ESMBÖ genel, sanal yaşamı tercih etme ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarının puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemişken, sanal haz alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Babası kamu personeli olan ya da özel sektörde çalışan öğrencilerden sanal haz alt boyutundan aldıkları puan, babası çalışmayan

veya hayatta olmayan öğrencilerin aldıkları puanlardan yüksek çıkmıştır. Bu farklılık, çocuk babasını kaybetmişse ya da sorumluluklarını yerine getirmeyen bir babaya sahipse, o sorumluluğu üstlenebilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bir başka sebep ise; annenin de çalışmıyor olması sebebiyle internete ve sanal platformlara akranlarına kıyasla daha zor ulaşıyor olabilir. Sosyal dışlanma ölçek bulguları incelendiğinde; aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin babalarının mesleklerine göre ESDÖ genel ve alt boyutlarının puanlarında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Farklılık çıkmamasının sebebi sosyal dışlanmanın gerçekleştiği çevrenin farklı olması olabilir. Yücer (2018) lise öğrencilerinde yaptığı çalışmada sosyal dışlanma genel ve alt boyutları ile babanın mesleği değişkenini incelediğinde; ölçek genel puanları ve dışlanma alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat önemsenmeme alt boyutunda babası memur olan öğrencilerin ölçek puanları, babası özel sektör çalışanı/yönetici olan ve esnaf/işletmeci olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

2) Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinde Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

ESDÖ puanları ile alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin önemsenmeme alt boyutu ve dışlanma alt boyutu arasında da orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur.

ESMBÖ puanları ve alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının birbirleriyle ilişkisine baktığımızda; sanal yaşamı tercih etme ile işlevsellikte bozulma alt boyutu arasında, sanal yaşamı tercih etme ile sanal haz alt boyutu arasında ve sanal haz ile işlevsellikte bozulma alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

ESMBÖ genel ve alt boyutları ile ESDÖ genel ve dışlanma alt boyutu arasında bir ilişki tespit edilememiştir. ESDÖ önemsenmeme alt boyutunu incelediğimizde ise; ESMBÖ genel, sanal yaşamı tercih etme ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarıyla aralarında düşük düzeyde korelasyon tespit edilmişken, sanal haz alt boyutu ile ilişki tespit edilememiştir.

Ergün ve Alkan (2020), 17-18 yaşlarındaki toplam 684 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerde sosyal medya bozukluğu ve sosyal dışlanma ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre; sosyal medya bağımlılık ölçeği ile sosyal dışlanma ölçeği arasında pozitif korelasyon tespit etmişlerdir ($r = 0.52$; $p < 0.001$).

Sonuç olarak, ESDÖ genel puanları ve önemsenmeme alt boyut puanları düşük düzeyde, dışlanma alt boyutu puanı orta düzeyde çıkmıştır. ESMBÖ

genel puanları, sanal haz ve işlevsellikte bozulma alt boyutu puanları orta, sanal yaşamı tercih etme alt boyutunun puanları ise düşük düzeyde çıkmıştır. Cinsiyetlere göre baktığımızda, Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin genel puanında ve üç alt boyutunda da kadınların lehine anlamlı farklılık çıkmıştır. Sınıf düzeylerine göre baktığımızda ise; Sosyal dışlanma ölçeği genel puanlarında 10. sınıf lehine, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin sanal yaşamı tercih etme alt boyutunda ise 11. sınıfların lehine farklılık tespit edilmiştir. Genel not ortalaması değişkenine baktığımızda, sosyal medya bağımlılık ölçeğinin sanal yaşamı tercih etme ve işlevsellikte bozulma alt boyutlarında GNO'su düşük ve orta düzeyde olan öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Annenin mesleğine göre ise; sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutunda annesi hayatta olmayan öğrencilerin lehine farklılık çıkmıştır. Babanın mesleği değişkeninde ise; sosyal medya bağımlılığı ölçeği sanal haz alt boyutunda babası kamu personeli olan veya özel sektörde çalışan öğrencilerin puanları babası hayatta olmayan ya da çalışmayan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde farklı çıkmıştır. Spor branşı, lisanslı spor yılı, okul türü, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öneriler

Bu çalışma sonucunda demografik değişkenlerden spor branşı, lisanslı spor yılı, okul türü ve ebeveynin eğitim durumunda farklılık gözlenmezken, cinsiyet, sınıf düzeyi, genel not ortalaması ve ebeveynlerin mesleğinde farklılık gözlemlenmiştir. Bulgulardan hareketle öneriler sunulacaktır.

1. Bu çalışma sadece ortaöğretim öğrencileri ile yapılmıştır. Aynı çalışma ilköğretim kademelerinde ve üniversite öğrencilerinde de yapılabilir.

2. Spor türü olarak sadece bireysel ve takım sporları olarak incelenmiştir. Spesifik branşlar seçilerek branş bazında daha detaylı çalışma yapılabilir.

3. Sorulara sosyal medyayı kullanmadaki amaçları vb. sorular da eklenerek tekrar araştırma yapılabilir.

4. Araştırma Manisa ili ile sınırlı kalmıştır. Farklı illerle birlikte araştırma bölgesi genişletilebilir.

5. Sadece spor yapan bireyler ile çalışılmıştır. Spor yapmayan bireyler de eklenerek çalışılabilir.

6. Daha küçük yaş grupları için ebeveynlerinde dahil edilmesiyle çalışma tekrarlanabilir.

Kaynaklar

- Akbulut, S. (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Akbulut, Z. (2022). *14-18 yaş lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Bilecik ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Akgün, M. (2021). *Lise öğrencilerinde siber zorbalık ve siber mağduriyet durumlarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Akın, A., Uysal, R. & Akın, Ü. (2015). Ergenler için Ostrasizm (Sosyal Dışlanma) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 895-904. <https://toad.halileksi.net/olcek/ergenler-icin-ostrasizm-sosyal-dislanma-olcegi/> sayfasından erişilmiştir.
- Akıncı-Vural, Z., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jyasar/issue/19132/203023> sayfasından erişilmiştir.
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Alan-Ödemiş, T. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin ebeveyn tutumları, akademik başarıları ve okulda dışlanmışlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- AMATEM (t.y.). *Bağımlılık döngüsü* [Resim]. <http://www.amatem.org/bagimlilik/bagimlilik-dongusu/> sayfasından erişilmiştir.
- Amerikan Psikiyatri Birliği: *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin (DSM-IV-TR)*, Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000, Köroğlu E (çeviri ed.), Hekim Yayınları Birliği, Ankara, 2007

- American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013.
- American Society of Addiction Medicine (ASAM) (2019). *What is the definition of addiction?* <https://www.asam.org> sayfasından erişilmiştir.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review.
- Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. Doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
- Arslan, Y. (2018). Beden eğitimi ve sporun temelleri. M. Günay (Ed.), *ÖABT Beden eğitimi öğretmenliği konu anlatımlı soru bankası* içinde (s. 1-28). Ankara: Gazi.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1(1), 55-67. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115179> sayfasından erişilmiştir.
- Aşçı, H. N. (2021). *Ergenlerde çevrimiçi oyun ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin öz yeterlik ve riskli davranışlar bakımından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bal, F., & Çalık, M. (2021). Ergenlerde okul reddi ve sosyal dışlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(4), 1368-1384. Doi: <https://doi.org/10.47525/ulasbid.948511>
- Ballı, S., Sağbaşı, E. A., & Şen, F. (2016). *Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri*. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla. <https://www.researchgate.net> sayfasından erişilmiştir.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 491-529. Doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.817>
- Bayram-Saptır, A. (2020). *Sosyal medya bağımlılığı ve kendini sansürleme: bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bolat, D., & Korkmaz, Ö. (2021). Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 253-268. <https://trdizin.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Borak, N., & Beki, A. (2021). Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 61-76. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpd/issue/63038/963920> sayfasından erişilmiştir.
- Bornstein, M.H., Jager, J., & Steinberg, L.D. (2013). Adolescents, parents, friends/peers: A relationship model. In R.M. Lerner, M.A. Easterbrooks, J. Mistry, & I.B. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology* (2nd ed., vol. 6). Hoboken, NJ: Wiley.
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social Network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210- 230. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brennan, T. (1982). *Loneliness At Adolescence*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 269–290). New York: Wiley.
- Bulut, M. (2015). Sporun Adolesan Gelişimine Etkisi. F. Aktar & İ. Yolbaş & Y. K. Haspolat (Ed.), *Adolesanda Kemik Sağlığı ve Spor* içinde (s. 229-244). Ankara: Cinius.
- Büyükcıbececi, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul özneli oluş arasındaki ilişki: empatik eğilimin aracı rolü*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Büyükköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Demirel, F., & Kılıç, E. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem
- Cam, E., & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 14-19. https://www.researchgate.net/publication/267556427_A_new_addiction_for_teachers_candidates_Social_networks sayfasından erişilmiştir.
- Can, H. C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/48470/631101> sayfasından erişilmiştir.
- Can, S. Y. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Case, T. I., & Williams, K. D. (2004). Ostracism: A metaphor for death. In J. Greenberg, S.
- L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp. 336-351). NY: Guilford Press. <https://www.researchgate.net> sayfasından erişilmiştir.
- Çavga, Z. (2019). Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin

- incelenmesi, (Yüksek lisans tezi) <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). Problemlerli internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416. <https://toad.halileksi.net/olcek/problemlerli-internet-kullanimi-olcegi/sayfasından> erişilmiştir.
- Cuma, Y. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çankaya, C. (2001). Spor tesisleri işletmeciliği ve planlamacılık ders notları.
- Çaycı Ü. G. (2023). *Ergenlerde COVID 19 anksiyetesi, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çiçek, N. (2019). *Ön ergenlik döneminde psikolojik dışlanma, bağlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Demirci, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde *madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Demirdil, G., & Harmancı, P. (2021). Davranışsal Bağımlılık. Ankara: İksad.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. Doi:10.24106/kefdergi.389780
- Deveci, A. (2023). Davranışsal bağımlılıklara giriş (2. baskı). *Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı* içinde (s. 1). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları
- Dinç M. (2014). *Teknolojiyi bilinçli kullanıyorum*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları. <https://dinhizmetleri.diyanet.gov.tr/Documents/Teknolojiyi%20Bilinçli%20Kullanı%20yorum.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo- demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42. <https://trdizin.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi Gelişim, İlişkiler ve Kültür* (D. Özen, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Ekşi, A. (1999a). Adolesans döneminde uyum ve davranış sorunları: Adolesan ruh sağlığı ve gelişimi. A. Ekşi (Ed.), *Ben Hasta Değilim: Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü* içinde (s. 125-148). İstanbul: Nobel Tıp
- Ekşi, A. (1999b). Adolesans döneminde uyum ve davranış sorunları: Alkol, uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanımı. A. Ekşi (Ed.), *Ben Hasta Değilim:*

- Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü içinde (s. 187-194). İstanbul: Nobel Tıp.
- Erdemir, N. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ergen Ebeveyn Çatışması (t.y.) <https://psikoterapiatolyesi.com.tr/konular/ergen-ebeveyn-catismasi-348> adresinden erişilmiştir.
- Ergün, G., & Alkan, A. (2020). The social media disorder and ostracism in adolescents: (OSTRACA- SM Study), *Eurasian J Med*, 52(2), 139-144. Doi: 10.5152/eurasianjmed.2020.19076
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton. https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1_1 sayfasından erişilmiştir.
- Erkal, E. M. (1986). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Ertuğrul, B. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile annelerinin bağlanma kapasitesi ve ebeveyn kapsayıcı işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)* (<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir).
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2015). *Child and adolescent development* (8. baskı), (A. Dönmez & H. N. Çelen, Çev.), B. Onur (Ed.). Ankara: İmge.
- Geçtan, E. (2020). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (24. baskı). İstanbul: Metis.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233- 241. DOI: 10.3109/00952990.2010.491884
- Griffiths, M. D. (1996a). Internet addiction: An issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M. D. (1996b). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384, 18. Doi: 10.1038/384018a0
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 118-119. DOI: 10.4172/2155- 6105.1000e118
- Gusinac, M., & Aral, N. (2022). Madde kullanan ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, 15(91), 77-90. Doi: <http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.62097>

- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Gülçay, H. (2016). *Sosyal Medyanın İletişim Alanlarındaki Etkileri*. Umut Vakfı Araştırma Merkezi 7. Hukukun Gençleri Sempozyumları Dizisi “Sosyal Medya ve Gündelik Hayata Etkisi” 1(7), 1-10. <https://www.umut.org.tr/hukukun-gencleri-sempozyumlari-dizisi-7-sosyal-medya-ve-gundelik-hayata-ctkisi/> sayfasından erişilmiştir.
- Gültekin, E. S. (2022). *Lise öğrencilerinde sosyal dışlanma düzeyleri ile gelecek beklentileri ve affetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Güney, S. (2015). *Sosyal medyada yer alan pazarlama faaliyetlerinin toplum üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Günüç, S., & Şahin, C. (Eds.) (2020). *Teknoloji Bağımlılıkları*. Ankara: Nobel Akademik.
- Gürler, A., & Demirli, C. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi (SOBİDER)*, 4(11), 941-951. https://sobider.com/files/sobider_makaleler/81617431_3453%20Abdullah%20GÜR%20LER.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Gürmen, M. S. (2016). Bağlanmak ya da bağlanmamak: Teknoloji bağımlılığının aile ilişkileri üzerindeki etkisi. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul. https://technologyaddiction.org/wp-content/uploads/2017/05/teknoloji_sempozyum_bildiriler_kitabi_2016.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Gürtepe, A. (2022). *Ergenlerde bağlanma sosyal dışlanma ve riskli davranışların incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Haenlein, M., & Kaplan, A. M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons* (53), 59-68.
- Harmandar, İ. H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-175. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/120011/sosyal-medya-bagimliliği-bir-alan-calismasi> sayfasından erişilmiştir.
- Hudaynazarova, A. (2022). *Olumlu ve olumsuz yaşantı geçirmiş ergenlerin ostracizm (sosyal dışlanma) ve affetme düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Işık, Y. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- İliş, A. (2018). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kalivas, P.W. & O'Brien, C. (2008). Drug addiction as a pathology of staged neuroplasticity. *Neuropsychopharmacology*, 33(1), 166-180. Doi: 10.1038/sj.npp.1301564
- Karagöz, M. (2022). *Spor yapan ve yapmayan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Karaman, M. K., & Kurtoglu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. Akademik Bilişim 2009 Konferansı'nda sunulmuş bildiri, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa. https://ab.org.tr/ab09/kitap/karaman_kurtoglu_AB09.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Kaya, A. G. (2012). *Sosyal dışlanmaya verilen tepkilerin sosyal karşılaştırma süreçleri açısından incelenmesi*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kaygas, Y., Yalçın, C., Eker-Durmuş, E., Sonkur, A., Şam, M., & Doğan, Y. B. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik, *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 461-474. Doi: 10.51982/bagimli.1230295
- Kılınç, B., & Uz-Baş, A. (2023). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve öz yeterlik açısından incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 1530-1554. Doi: <https://doi.org/10.53444/dcubefd.1271996>
- Kılınç, D. (2021). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- King, L. A. (2021). Psikoloji Bilimi (4. baskıdan çeviri). A. Öztürk & M. Kurt & M. İnözü (Ed.), İnsan Gelişimi (E. Kaşdarma, Çev.) içinde (s. 286-323). Ankara: Palme. <https://www.turcademy.com/tr/kitap/psikoloji-bilimi-9786052826201> sayfasından erişilmiştir.
- Koçak, Ç. V., & Şimşek, S. (2023). Sporcularda sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ilişkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(4), 759-765. Doi: <https://doi.org/10.22282/tojras.1318963>
- Kulaksızoğlu, A. (2022). *Ergenlik psikolojisi* (Geliştirilmiş 22. baskı). İstanbul: Remzi.
- Kuss, D. J., & 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. Doi: 10.3390/ijerph8093528

- Leary, M. R. (2005). Varieties of interpersonal rejection. In K. D. Williams, J. P. Forgas & W. V. Hoppel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 35-51). New York: Psychology.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2004). The scientific study of adolescence: Past, present and future. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 1-12). New York: Wiley. <https://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/LernerSteinberg-eds-Handbook-of-Adolescent-Psychology.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? the relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202-223. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Macit, S. (2023). *Eğitim çağındaki çocuk ve ergenlerde sosyal dışlanma ve aidiyetin başarı odaklı motivasyon üzerindeki yordayıcı etkisi.* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- Morkan-Şahin, M., & Aral, N. (2023). Ergenlerin akran zorbalığı algıları ile öğretmenlerin akran zorbalığına ilişkin tutumlarının incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1106-1122. Doi: <https://doi.org/10.33206/mjss.1159316>
- Orbatu, D., Alaygut, D., Demirçelik, Y., Eliaçık, K., Helvacı, M., Tortu, H., Bolat, N., & Elmalı, F. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(1), 56-61. Doi: 10.5455/apd.77273
- Öztosun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı.* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Öztürk, D. (2011). *Spor Organizasyonları Düzenleyen İl Temsilcilerinin Karşılaştıkları Problemlerin Araştırılması (Ege Bölgesi Örneği).* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Panck, T. Z., & Czapsinsky, J. (2015). 'Social Diagnosis 2015 Objective And Subjective Quality Of Life In Poland. *Contemporary Economics*. 9(4). 390-425. <https://ideas.repec.org/a/wyz/journal/id476.html> sayfasından erişilmiştir.

- Pickett, C. L., & Gardner, W. L. (2005). The Social Monitoring System: Enhanced Sensitivity to Social Cues as an Adaptive Response to Social Exclusion. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 213–226). Psychology Press.
- Sanrock, J. W. (2020). *Ergenlik-Adolescence* (14. baskıdan çeviri), (D. M. Siycz, Çev.). Ankara: Nobel.
- Sanrock, J. W. (2021). *Yaşam Boyu Gelişim & Gelişim Psikolojisi* (13. Baskıdan çeviri), (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Akademik.
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim, öğrenme ve öğretim-kuramdan uygulamaya* (26. baskı). Ankara: Anı.
- Sivrikaya, T. (2023). *Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık ve cesaret düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Steinberg, L. (2017). *Ergenlik* (3. baskı), (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge.
- Stout, J. G. (2009). *When he doesn't mean you: Gender-exclusive language as a form of subtle ostracism*. (Master's thesis). Doi: 10.1177/0146167211406434
- Şahin, H. M. (2006). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür.
- Şener-Kılınç, T. (t.y). Kişilik gelişimi [PowerPoint Slayt]. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/48253/mod_resource/content/0/kisilikgelisimi.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2021). *Bağımlılık, Sanal veya Gerçek* (9. baskı). İstanbul: Timaş.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 851-870. <https://doi.org/10.14225/Joh474>
- Toker-Uğurlu, T., Balcı-Şengül, C., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50. <http://www.psikuguncel.org> sayfasından erişilmiştir.
- Tunçalp, Ö. (2011). *Seçilmiş ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin rolü ve önemi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social Exclusion and the Deconstructed State: Time Perception, Meaninglessness, Lethargy, Lack of Emotion, and Self-Awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409–

423. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.409>

Uluğ, B. (2007). Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar. C. Güleç & E. Koroğlu (Eds.),

Psikiyatri Temel Kitabı içinde (s. 161-172). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>

Usta, İ. A. (2023). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, öz bilinç ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.

http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354_madde_bagimliliği_tarihcesi.pdf sayfasından erişilmiştir.

Ülgen, V. (2014). *12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklılık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi*. (Tıpta uzmanlık tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

WHO (t.y.) World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 sayfasından erişilmiştir.

WHO (2005) World Health Organization. *Nutrition in adolescence-issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development*. Geneva:WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43342> sayfasından erişilmiştir.

Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58. 425-52. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>

Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 41, (pp. 275–314). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)

Wölfer, R., & Scheithauer, H. (2013). Ostracism in childhood and adolescence: Emotional, cognitive, and behavioral effects of social exclusion. *Social Influence*, 8(4), 217-236. Retrieved from

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/15534510.2012.706233?needAccess=true&role=button>

- Yelkenci-Özenir, Y. (2023). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, davranışsal ve duygusal sorunlar ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yegül, S. (2020). *Lise öğrencilerinin bağımlılık yapan maddelere karşı tutumları ile sosyal dışlanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yetim, A. A. (2006). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa.
- Yılmaz-Anatca, V. (2010). *Sosyal dışlanmanın saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. L. VandeCreek and T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 351-352. <https://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Yüçetürk, O. K. (2018). *Lise öğrencilerinde sosyal dışlanmanın akran ilişkileri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yüksel, T. (2016). Adolesanlarda psikososyal gelişim. Y. K. Haspolat, T. Yüksel & İ. Yolbaş (Eds.), *Adolesanda psikososyal sorunlar* içinde (s. 11-14). İstanbul: Cinius.

Ekler

EK 1. Demografik Bilgi Formu

- 1) **Cinsiyetiniz?** Kadın Erkek
- 2) **Sınıfınız?** 1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf
 4. Sınıf
- 3) **Ortaöğretim türünüz ?**
 Anadolu İmam Hatip Lisesi Anadolu Lisesi
 Anadolu Meslek Programı Çok Programlı Anadolu Lisesi
 Fen Lisesi Güzel Sanatlar Lisesi
 İmam Hatip Lisesi Sosyal Bilimler Lisesi
 Spor Lisesi Özel Anadolu Lisesi
 Özel Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi Özel Fen Lisesi
 Özel Fen Ve Teknoloji Lisesi Diğer:
- 4) **Lisanslı sporcu musunuz?** Evet Hayır
- 5) **Spor branşınız?** Takım Bireysel
- 6) **Spor yaşıınız kaçtır ?** 1-3 4-6 7-9 10+
- 7) **Okul başarı puanınız kaçtır ? (Son döneme ait genel not ortalamanızı yazınız.)**
 0 – 49,99 50 – 59,99 60 – 69,99
 70 – 84,99 85 - 100
- 8) **Annenizin eğitim durumu nedir ?**
 Eğitimi yok İlkokul Ortaokul Ortaöğretim

Üniversite Yüksek Lisans Doktora Hayatta değil

9) Annenizin mesleği nedir ?

Çalışmıyor Kamu Personeli Özel sektör

Hayatta değil

10) Babanızın eğitim durumu nedir ?

Eğitimi yok İlkokul Ortaokul Ortaöğretim

Üniversite Yüksek Lisans Doktora Hayatta değil

11) Babanızın mesleği nedir ?

Çalışmıyor Kamu Personeli Özel sektör Hayatta değil

EK 2. Ergenler İçin Ostrasizm (Sosyal Dışlanma) Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan;

- (1) **Hiçbir zaman**
- (2) **Nadiren**
- (3) **Bazen**
- (4) **Çoğunlukla**
- (5) **Her zaman** anlamına gelmektedir.

Genellikle diğer insanlar;		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1	Bana görünmez biriymişim gibi davranırlar.	1	2	3	4	5
2	Benim varlığımı yok sayarlar.	1	2	3	4	5
3	Yürürken selam verdiğimde karşılık vermezler.	1	2	3	4	5
4	Onlarla konuşurken beni görmezden gelirler.	1	2	3	4	5
5	Beni önemsemezler.	1	2	3	4	5
6	Evimde benimle birlikte vakit geçirirler.	1	2	3	4	5
7	Beni partilerine, organizasyonlarına ve toplantılarına davet ederler.	1	2	3	4	5
8	Beni tatil ve gezi planlarına dahil ederler.	1	2	3	4	5
9	Benim onlarla ilgilenmem için çaba harcarlar.	1	2	3	4	5
10	Beni yemeğe davet ederler.	1	2	3	4	5
11	Hafta sonu etkinliklerine ve eğlencelerine beni davet ederler.	1	2	3	4	5

EK 3. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki her maddeyi okuyarak; Bu madde sizin için her zaman doğru ise **“Tamamen Katılıyorum”**, Genelde doğru ise **“Katılıyorum”**, Az bir miktarda doğru ise **“Kısmen Katılıyorum”**, Genelde doğru değilse **“Katılmıyorum”**, Hiçbir zaman doğru değilse **“Kesinlikle Katılmıyorum”** şeklinde işaretleme yapmanız istenmektedir.

		Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Sosyal medyaya bağlanamadığımda sıkıntılı hissedirim.					
2	İş yaparken bile sosyal medyadan gelen mesajları okur veya yeni bildirimleri takip ederim.					
3	Sabahları uyanır uyanmaz ilk aklıma gelen sosyal medya hesaplarını kontrol etmek olur.					
4	Geceleri yatağımda sosyal medya kullandığımdan dolayı daha az uyurum.					
5	Elimde olsa tüm hayatımı sosyal medyada paylaşmak isterim.					
6	Gün içerisinde sosyal medya hesaplarında yeni akışı merak ettiğimden dolayı sıklıkla hesaplarımı kontrol etme ihtiyacı hissedirim.					
7	Sosyal medyasız bir hayat benim için anlamsızdır.					
8	Sosyal medyada kendi fotoğrafımı paylaştığımda gün içerisinde aldığım beğeni sayısını takip ederim.					
9	Kendi fotoğrafımı paylaştığımda beğeni sayısı arttıkça özgüvenim yerine gelir.					
10	Gerçek dünyadaki arkadaşlıklar yerine sosyal medyadaki arkadaşlıkları tercih ederim.					
11	Hobi veya aktiviteler yerine sosyal medyada zaman geçirmeyi tercih ederim.					
12	Hiç tanımadığım kişilerle sosyal medya üzerinde arkadaşlık ettiğim olur.					
13	Sosyal medya, söyleyemediğim her türlü düşüncemi paylaşmak için bana cesaret verir.					

**Aktif Spor Yapan Ortaöğretim Öğrencilerinin
Sosyal Dışlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı
Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
(Manisa İli Örneği)**

Şenay ŞEN

Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

 **ÖZGÜR**
YAYINLARI

ISBN 978-975-447-894-5

9 789754 478945