

SANAL DÜNYADA YALNIZ MIYIZ? SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA

Alime Tosun^{1*} , Hamza Kaya Beşler¹ 

Özet: Araştırma spor bilimleri öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeyleri cinsiyet, yaş, herhangi bir işte çalışma, düzenli spor yapma, sanal ortamda geçirilen süre, sosyal medya hesabı kullanma değişkenlerine göre incelenmeye çalışılmıştır. Üniversite öğrencileri sanal ortamda daha çok vakit geçirmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeylerinin de incelenmesi gerektiğinin önemli olduğu düşünülmektedir. Korkmaz ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sanal ortam yalnızlık ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmış olup çalışmanın örneklem grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında öğrencilerin sanal ortam yalnızlık düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş, sanal ortamda geçirilen süre, sosyal medya hesabı kullanma değişkenlerinde istatistiksel olarak fark bulunurken düzenli spor yapma ve herhangi bir işte çalışma değişkenlerinde istatistiksel olarak fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkeninde sanal sosyalleşme ve sanal yalnızlık alt boyutlarında erkek öğrencilerin puanları kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeninde sanal paylaşım alt boyutunda 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerin 26 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre sanal paylaşımlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sanal ortam geçirilen süre değişkeninde 6 saat ve üzerinde vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere göre sanal ortam yalnızlıklarının yüksek olduğu elde edilmiştir. Sosyal medya hesabı kullanma değişkeninde ise instagram kullananlarının diğer sosyal medya hesabı kullanan öğrencilere göre daha sanal ortam yalnızlıklarının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda sanal ortamda daha çok vakit geçiren öğrencilerin ve 18-21 yaş aralığındaki z kuşağı öğrencilerinin sanal ortam yalnızlıklarının da daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Sanal Yalnızlık, Üniversite Öğrencileri, Sosyal Medya.

ARE WE ALONE IN THE VIRTUAL WORLD? RESEARCH ON SPORTS SCIENCE STUDENTS

Abstract: In the research, the level of loneliness in the virtual environment of the students of sports sciences was tried to be examined according to the variables of gender, age, job status, doing sports, time spent in the virtual environment, and using a social media account. University students spend more time online. Therefore, it is thought that it is important to examine the virtual environment loneliness levels of university students. “Virtual environment loneliness scale” adapted into Turkish by Korkmaz et al. (2014) was used. The survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research, and the sample group of the study consists of students studying at Pamukkale University Faculty of Sport Sciences in the 2022-2023 academic year. SPSS package program was used in the analysis of the data. In the findings of the study, it was determined that the students' virtual environment loneliness levels were average. While there was a statistical difference in the variables of gender, age, time spent in the virtual environment, using social media account, no statistical difference was found in the variables of doing sports and job status. In the gender variable, the scores of male students in virtual socialization and virtual loneliness sub-dimensions were higher than female students. In the age variable, in

the virtual sharing sub-dimension, it was seen that the students between the ages of 18-21 had higher virtual shares than the students aged 26 and over. In the variable of time spent in the virtual environment, it was found that those who spent 6 hours or more were more likely to be more lonely in the virtual environment than those who spent 1-2 hours. In the variable of using a social media account, it was seen that those who use Instagram have higher levels of virtual environment loneliness than students who use other social media accounts. In the variable of using a social media account, it was seen that those who use Instagram have higher levels of virtual environment loneliness than students who use other social media accounts. In line with the data obtained from the research, it is noteworthy that the students who spend more time in the virtual environment and the z generation students between the ages of 18-21 have higher virtual environment loneliness.

Keywords: Loneliness, Virtual Loneliness, University Students, Social Media.

¹Adres: Pamukkale Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli/Türkiye.

***Sorumlu Yazar:** alimetosun11@gmail.com

Atf: Tosun, A., Beşler, H.K. (2022). Sanal Dünyada Yalnız Mıyız? Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Araştırma. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(2): 139-145.

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanın yalnızlık ile olan mücadelesi varoluşuna kadar dayanmaktadır. Evrimsel olarak düşünüldüğünde ilk canlı o kadar yalnız hissetti ki bölünerek çoğalarak belki de bugünkü canlıların temellerini oluşturdu (Karaismailoğlu, 2017; Canan, 2019). Ancak çağımızda insan olarak adlandırdığımız sosyal varlık bölünerek çoğalamayacağı için her zaman bir başka canlıya veya insana ihtiyaç duymuştur (Balcı, 2021). Alanyazına bakıldığında yalnızlık kişinin diğer insanlarla arasına mesafe koyması, uzak durması, yalnız kalmayı tercih etmesi veya hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Karnick, 2005; Seçim ve ark., 2004; Batıgün ve Hasta, 2010). Ayrıca yalnızlık kendi içinde *Durumsal Yalnızlık*, *Gelişimsel Yalnızlık* ve *İçsel Yalnızlık* şeklinde 3 kategoride değerlendirilebilir (Beck, 1967). Toplum içinde yaşanan olumsuz veya utanç verici bir durum sonrası insanlardan uzak kalma isteği durumsal yalnızlık olarak ifade edilirken insanlarla samimi olma veya mesafe koyma arasındaki dengenin bozulduğu durumlarda ise gelişimsel yalnızlık türü ortaya çıkar. Son olarak ise kişi kendisini değersiz hissettiği için yalnız kalmak istiyorsa bu durum içsel yalnızlık olarak ifade edilmektedir (Http 1).

Günümüzde geline nokta yalnızlık bireysel bir problem olmaktan çıkarak toplumsal bir sorun hatta bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaca, 2019). Hatta bu durum o kadar ciddi bir hal almıştır ki bir devlet meselesi olarak da değerlendirilmektedir. 2018 yılında İngiltere eşi benzeri olmayan bir girişimle yalnızlık bakanlığını kurmuştur (Http 2). Sonrasında ise Japonya özellikle pandemisinin etkisi sonucu 2021 yılında benzer bir bakanlık kurmak durumunda kalmıştır (Http 3). Yaşanan bu gelişmeler her ne kadar şaşırtıcı gibi algılsa da aslına bakıldığında yalnız olmama isteği, yeme, içme ve uyuma gibi biyolojik bir ihtiyaçtır ve genlerimizde vardır. Evrimsel olarak bakıldığında bir canlının en önemli motivasyon kaynağı hayatta kalmak ve üremektir (Yavuzer, 2017).

Ancak çağımızda yaşanan teknolojik gelişmeler birçok alanı etkilediği gibi yalnızlık kavramı üzerinde de yani bir kavramın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Özellikle de

pandeminin etkisi sonucu insanlar artık sanal dünyada aktif olarak yaşamakta ve zaman geçirmektedir (Erol ve Erol, 2020). Sanal dünyada bu kadar aktif olunması “*Sanal Yalnızlık*” gibi bir kavramı ortaya çıkmasına sebep olarak yalnızlık kavramına farklı bir boyut kazandırmıştır (Çelen ve ark., 2017). Sanal yalnızlık; bireyin sanal dünyada özellikle sosyal medya vb. alanlarda kendisini yalnız, değersiz hissetme durumu olarak tanımlanabilir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Özellikle yeni nesil gençlerin sosyal medya ve sanal dünyada aktif olması sanal yalnızlık ve gençler üzerinde yapılan bilimsel çalışmalarda yansımıştır (Ümmet ve Ekşi, 2016; Demirer ve ark., 2013; Ezoe ve Toda, 2013; Çelen ve ark., 2017; Arslankara ve Usta, 2019). Özellikle üniversite gençlerinin yalnızlıkları üzerine olan araştırmalar da dikkat çekmektedir (Kabaklı-Çimen, 2018; Yeşildal ve Ertaş, 2020; Özdemir ve ark., 2017, Özen ve Korukçu-Sarıcı, 2010; Korkmaz ve ark., 2014;) Buna ek olarak üniversite öğrencilerinde intihar vakalarının sıklıkla görülmeye başlaması bu durumun diğer öğrencileri, aileleri ve öğretim elemanlarını etkilemesi üzerinde durulması gereken önemli bir sorun olarak görülmektedir (Http 4; Http 5; Ceyhun ve Ceyhun, 2003). Üniversite hayatının sosyal, hareketli ve dinamik olmasına rağmen üniversite öğrencilerinde yalnızlık problemi ve psikolojik sorunların fazla olması (Şahin, 2011) da üzerinde düşünülmesi gereken bir husus olarak görülmektedir.

Üniversite öğrencileri teknoloji ile iç içe olup sanal ortamda fazla vakit harçayabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin sanal ortamda ne kadar vakit geçirdiğini ve sanal ortamda kendilerini ne düzeyde yalnız hissettiklerini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Spor bilimleri öğrencileri sporun daha çok içinde yer alan ve bu alanda daha aktif olan bireyler olması sanal ortam yalnızlıklarının incelenmesi gerekliliğini beraberinde getirmiştir. Verilen bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı spor bilimleri öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeylerini cinsiyet, yaş, herhangi bir işte çalışma, düzenli spor yapma, sanal ortamda geçirilen süre, sosyal medya hesabı kullanma değişkenlerine göre incelemektir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma modeli

Araştırmada spor bilimlerinde eğitim alan üniversite öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeyleri inceleme amacıyla yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012). Tarama modeli var olan bir durumu ortaya koymada kullanılan bir model olup (Karasar, 2012), araştırmanın amacı doğrultusunda bu modelin kullanılması uygun görülmüştür.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu evreni temsil edecek şekilde amaca yönelik kolayda örnekleme ile toplanmıştır. Bu bağlamda araştırmaya Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 1.2.3. ve 4. sınıftan oluşan 202 öğrenci araştırmaya katılım sağlamıştır. Veriler google forms üzerinden hazırlanan online sanal ortam yalnızlığı ölçeği ile her iki araştırmacı tarafından toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, herhangi bir işte çalışma, düzenli spor yapma, sanal ortamda geçirilen süre, sosyal medya hesabı kullanma değişkenlerine göre Korkmaz ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “*Sanal ortam yalnızlık ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek 20 madde (7 olumsuz 13 olumlu) 3 alt boyuttan (sanal sosyalleşme, sanal paylaşım, olumsuz sanal yalnızlık) oluşmaktadır. 5’li likert şeklinde olup “Hiç yansıtıyor 1”, “Çok az yansıtıyor 2”, “Kısmen yansıtıyor 3”, “Çok yansıtıyor 4”, “Tamamen yansıtıyor 5” şeklindedir. Sanal sosyalleşme alt boyutunda 8 madde, Sanal paylaşım alt boyutunda 7 madde, Sanal yalnızlık alt boyutunda 5 madde bulunmaktadır. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0.81, sanal sosyalleşme alt boyutu 0.84, sanal paylaşım alt boyutu 0.69, sanal yalnızlık alt boyutu 0.69 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin puanlaması 1.00-1.79 “çok düşük”, 1.80-2.59 “düşük”, 2.60-3.39 “orta”, 3.40-4.19 “yüksek”, 4.20-5.00 “çok yüksek” şeklindedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Veriler google formda hazırlanan online ölçek ile toplanmıştır. Online ortamda 400 öğrenciye ulaşılırken 202 öğrenciden geri dönüt alınabilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için çarpıklık basıklık kat sayılarına bakılmış olup verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Verilerin analizinde ikili karşılaştırma testlerinden bağımsız örneklem T testi ve çoklu karşılaştırma testlerinden Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Fark çıkan grupları belirlemek adına Post Hoc (Tukey) testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve .05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1: Tanımlayıcı istatistikler

DEĞİŞKEN	GRUP	F	%	TOPLAM
Cinsiyet	Kadın	96	47.5	202
	Erkek	106	52.4	
Yaş	18-21	98	48.5	202
	22-25	84	41.6	
	26 ve üzeri	20	9.9	
Herhangi bir işte çalışma	Evet	104	51.5	202
	Hayır	98	48.5	
Düzenli spor yapma	Evet	128	63.4	202
	Hayır	74	36.6	
Sanal ortamda geçirilen süre	1-2 saat	59	29.2	202
	3-5 saat	112	55.4	
	6 saat ve üzeri	31	15.3	
Sosyal medya hesabı kullanma	Instagram	161	79.7	202
	Diğerleri	41	20.3	

Tablo 1’ de katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir.

Tablo 2: Sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanlar

	Ort.	Min.	Max.
Sanal sosyalleşme	3.41	1.00	5.00
Sanal paylaşım	2.18	1.00	5.00
Sanal yalnızlık	3.27	1.00	5.00
Toplam	2.94	1.45	4.40

Ölçekten alınan toplam puanlara ve alt faktörlere bakıldığında spor bilimleri öğrencilerinin “orta” düzey sanal yalnızlık yaşadığı sanal sosyalleşmelerinin yüksek düzeyde, sosyal paylaşımının düşük, sanal yalnızlıklarının da orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Cinsiyete göre sanal ortam yalnızlık ölçeği t testi sonuçları

Alt boyutlar	Kategori	N	X	S	sd	t	p
Sanal sosyalleşme	Kadın	96	26.2	6.48	202	-2.346	0.020*
	Erkek	106	28.4	6.82			
Sanal paylaşım	Kadın	96	15.4	6.76	202	0.347	0.739
	Erkek	106	14.1	6.36			
Sanal yalnızlık	Kadın	96	15.7	4.46	202	-1.997	0.047*
	Erkek	106	16.9	4.26			
Toplam	Kadın	96	57.3	12.77	202	-1.801	0.073
	Erkek	106	60.4	11.76			

Tablo 3’ de Cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bulgularda cinsiyete göre sanal sosyalleşme ve sanal yalnızlık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sanal sosyalleşme ve sanal yalnızlık alt boyutlarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sanal ortam yalnızlık düzeyleri daha yüksek elde edilmiştir.

Tablo 4: Yaş değişkenine göre sanal ortam yalnızlık ölçeği ANOVA testi sonuçları

Alt boyutlar	Kategori	N	X	S	F	p	Fark Grup
Sanal sosyalleşme	18-21	98	27.9	6.49	1.95	0.153	-
	22-25	84	27.4	6.49			
	26 ve üzeri	20	24.0	8.24			
Sanal paylaşım	18-21	98	16.0	6.79	6.33	0.003*	18-21- 26 ve üzeri
	22-25	84	15.2	6.40			
	26 ve üzeri	20	11.6	4.64			
Sanal yalnızlık	18-21	98	16.3	4.55	1.81	0.174	-
	22-25	84	16.0	4.14			
	26 ve üzeri	20	18.1	4.41			
Toplam	18-21	98	60.2	12.50	2.40	0.100	-
	22-25	84	58.6	11.95			
	26 ve üzeri	20	53.6	12.10			

Tablo 4' de öğrencilerin yaş değişkenine göre sanal ortam yalnızlık düzeylerinde sanal paylaşım alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş olup 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerin 26 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre daha çok sanal paylaşımında bulunduğu elde edilmiştir.

Tablo 5: Düzenli spor yapma değişkenine göre sanal ortam yalnızlık ölçeği t testi sonuçları

Alt boyutlar	Kategori	N	X	S	sd	t	p
Sanal sosyalleşme	Evet	128	27.5	6.79	202	0.586	0.237
	Hayır	74	26.9	6.68			
Sanal paylaşım	Evet	128	15.4	6.53	202	0.376	0.559
	Hayır	74	15.0	6.59			
Sanal yalnızlık	Evet	128	16.8	4.21	202	1.876	0.708
	Hayır	74	15.6	4.60			
Toplam	Evet	128	59.7	10.1	202	1.186	0.062
	Hayır	74	57.5	10.1			

Tablo 5' de öğrencilerin düzenli spor yapma değişkenine sanal ortam yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 6: Herhangi bir işte çalışma değişkenine göre sanal ortam yalnızlık ölçeği t testi sonuçları

Alt boyutlar	Kategori	N	X	S	sd	t	p
Sanal sosyalleşme	Evet	104	27.6	6.97	202	0.637	0.524
	Hayır	98	27.0	6.51			
Sanal paylaşım	Evet	104	15.3	6.72	202	0.071	0.943
	Hayır	98	15.2	6.38			
Sanal yalnızlık	Evet	104	16.6	4.56	202	0.719	0.473
	Hayır	98	15.1	4.21			
Toplam	Evet	104	59.4	10.1	202	0.642	0.521
	Hayır	98	58.3	10.1			

Herhangi bir işte çalışma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 7: Sanal ortamda geçirilen süre değişkenine göre sanal ortam yalnızlık ölçeği ANOVA testi sonuçları

Alt boyutlar	Kategori	N	X	S	F	p	Fark grup
Sanal sosyalleşme	1-2 saat	59	24.9	8.05	4.328	0.017*	3-5 saat -2 yıl ve altı
	3-5 saat	112	28.3	5.51			
	6 saat ve üzeri	31	28.3	7.09			
Sanal paylaşım	1-2 saat	59	12.9	5.38	8.525	0.001*	6 saat ve üzeri- 1-2 saat 6 saat ve üzeri 3-5 saat
	3-5 saat	112	15.6	6.69			
	6 saat ve üzeri	31	18.4	6.66			
Sanal yalnızlık	1-2 saat	59	16.8	4.68	0.506	0.605	-
	3-5 saat	112	16.2	4.24			
	6 saat ve üzeri	31	16.0	4.43			
Toplam	1-2 saat	59	54.7	13.05	4.842	0.011*	6 saat ve üzeri- 1-2 saat
	3-5 saat	112	60.1	11.11			
	6 saat ve üzeri	31	62.6	13.27			

Sanal ortamda geçirilen süre değişkenine göre ANOVA testi sonucunda Tablo 6' da anlamlı farkın olduğu görülmüştür. 6 saat üzerinde sanal ortamda vakit geçiren öğrencilerin 1- 2 saat vakit geçirenlere göre sanal ortam yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 8: Sosyal medya hesabı kullanma değişkenine göre sanal ortam yalnızlık ölçeği t testi sonuçları

Alt boyutlar	Kategori	N	X	S	sd	t	p
Sanal sosyalleşme	İnstagram	161	28.1	6.24	348	3.29	0.001*
	Diğerleri	41	24.3	7.78			
Sanal paylaşım	İnstagram	161	15.5	6.51	348	1.27	0.206
	Diğerleri	41	14.1	6.60			
Sanal yalnızlık	İnstagram	161	16.7	4.02	348	2.03	0.044*
	Diğerleri	41	15.1	5.48			
Toplam	İnstagram	161	60.3	60.3	348	3.22	0.002*
	Diğerleri	41	53.5	53.5			

Sosyal medya hesabı kullanma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmış olup instagram kullananlar diğer sosyal medya hesaplarını kullananlara göre sanal ortam yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Instagram kullanan öğrencilerin daha çok sanal olarak sosyalleştiği ve aynı zamanda instagram kullananların kendilerini diğerlerine göre sanal olarak daha yalnız hissettiği bulunmuştur.

4. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Araştırmanın amacına göre spor bilimleri öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeylerini incelediğimizde sanal ortam yalnızlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin cronbach alfa değeri .76, Sanal sosyalleşme alt boyutu cronbach alfa değeri .62, Sanal paylaşım alt boyutu cronbach alfa değeri .73, Sanal yalnızlık cronbach alfa değeri .82 olarak bulunmuştur. Çeşitli değişkenler üzerinden incelenen araştırmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sanal ortamda daha sosyal olduğu ve sanal ortamda kendilerini daha yalnız hissettiği elde edilmiştir. Özdemir ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları araştırmada erkek öğrencilerin sanal ortamda daha çok sosyalleştiği

belirtilmiştir. Bardak ve Akar (2016) yapmış oldukları araştırmada elde edilen bulgulara paralel düzeyde erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek sanal yalnızlık içerisinde olduğu görülmüştür. Çimen (2018) yapmış olduğu çalışmada araştırmadan elde edilen bulgularla diğer çalışmaları paralel olarak erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sanal ortam yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazındaki sonuçlar ile araştırmada elde edilen sonuçlar dikkate alındığında sanal ortamda erkeklerin kadınlara göre daha yalnız hissettiği sonucuna ulaşılabılır.

Yaş değişkenine göre 18-21 yaş aralığında bulunan öğrenciler daha çok sanal paylaşımda bulunmaktadır. Çimen (2018) üniversite öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeylerini incelediği araştırmada, yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara paralel olarak 19-25 yaş aralığında olan öğrencilerin daha çok sanal paylaşımda bulunduğunu tespit etmiştir. Özdemir ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu araştırmada istatistiksel anlamlı fark bulunmamasına rağmen sanal paylaşım alt boyutunda 20 yaş altı öğrencilerin diğer yaş gruptaki öğrencilere göre puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan aynı araştırmada 20 yaş ve altındaki öğrencilerin sanal yalnızlık alt boyutunda puanlarının daha yüksek olduğu da dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunu oluşturan Z kuşağı, internette daha çok vakit geçirmekte ve sosyal medyayı aktif kullanmaktadır. Bu durumda Z kuşağı bireylerin sosyal medyada yer alan içeriklere ulaşmaları, takip etmeleri ve bu içeriklerden (fotoğraf, yazı, haber vb.) etkilenmelerini sağlamaktadır. Sanal paylaşımlarının da yüksek olması aslında teknolojinin son yıllarda gelişim göstermesiyle bağdaşmasının yanında bu kuşağın teknoloji ile iç içe büyümesi dikkate alınması gereken önemli bir konudur.

Düzenli spor yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Alt boyutlardaki ortalama puanlara baktığımızda ise spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin sanal sosyalleşmelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sporun sosyalleşmede etkisinin büyük olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda spor sanal olarak da bireylerin sosyalleşmesinde etken olduğu düşünülmektedir. Sanal paylaşımda spor yapan kişilerin puanların daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum spor yapan bireylerin sanal paylaşımlara önem vermesi ve yaptıkları sporun çevresi tarafından bilinmesi ve görünmesini istemesi özellikle de vücut geliştirme veya fitness yapan bireylerin bedenlerini ön plana atmak istemesi ile açıklanabilir (Argan ve ark, 2019). Özellikle son yıllarda sosyal medyada spor içerikli paylaşımların artması dolayısıyla da spor yapan bireylerin sanal paylaşımlarının yüksek olmasına sebep olmaktadır. Sanal yalnızlık alt boyutunda da düzenli spor yapan kişilerin ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. İstatistiksel olarak anlamlı fark olmasa da düzenli spor yapan kişilerin hem sanal sosyalleşmelerinin hem de sanal yalnızlıklarının yüksek olması araştırmada dikkat çeken bir durum olmuştur. Bu durum spor yapan bireylerin daha yalnız hissetmesinden ziyade yalnız hisseden bireylerin spora yönelmesi ile açıklanabilir. Kaymak (2020) lise öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırmada düzenli spor yapıp yapmama durumunun öğrencilerin yalnızlık düzeylerine etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Herhangi bir işte çalışma değişkenine göre araştırmada üniversite öğrencilerinin herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumları sanal ortam yalnızlıklarını etkilememektedir.

Avşaroğlu (2021) yapmış olduğu araştırmada çalışma durumunun yalnızlık düzeyini etkilemediği sonuca ulaşmıştır.

Sanal ortamda geçirilen süre değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmış olup sanal ortamda 6 saat vakit geçirenler 1-2 saat vakit geçirenlere göre sanal ortam yalnızlıkları daha yüksek elde edilmiştir. Bu sonuca göre öğrencilerin sanal ortamda da fazla vakit geçirdikçe sanal yalnızlık seviyelerinin daha da arttığı sonucuna ulaşılabılır. Bireyler sanal ortamda daha rahat iletişim kurabilmekte ve sınırları olmadan diğer kişilerle etkileşim halinde olabilmektedirler (Çimen, 2018). Dolayısıyla bireyler sanal ortamda sosyal etkileşim içerisinde oldukları diğer bireylerle kaliteli veya eğlenceli vakit geçirdiklerini düşünseler de reel dünyadaki aile ve arkadaş gibi sosyal çevrelerine yeterince vakit ayırmadıkları için daha farklı sorunlarla karşılaşabilme ihtimalleri bulunmaktadır (Karaca, 2007; Şensoy ve Ark. 2020). Daha farklı bir ifadeyle sanal dünyadaki ilişkiler sanaldır ve gerçek dünyadaki samimiyeti doğallığı verememesinden kaynaklı olarak bireyleri daha da yalnız hissetmeye sürüklediği savunulabilir. Alanyazındaki çalışmalarda öğrenci gruplarının sosyal medyada geçirdikleri sürelerin yoğun olduğunu ileri sürmektedir (Vural ve Bat, 2010; Otrar ve Arğın , 2014).

Sosyal medya hesabı kullanma değişkenine göre instagram kullanan öğrencilerin diğer sosyal medya hesabı kullananlara göre sanal ortam yalnızlıkları daha yüksek elde edilmiştir. Kaymak (2020) tarafından yapılan araştırmada youtube sosyal platformunu kullanan öğrencilerin instagramı kullanan öğrencilere göre kendilerini daha yalnız hissettiğini yapmış olduğu araştırmada elde etmiştir. Ancak Kaymak (2020) çalışmasında normal yalnızlık düzeylerinin incelemiş olup sanal yalnızlığa çalışmasında yer vermemiştir. Sanal yalnızlık ile yalnızlık kavramının birbirinde farklı iki kavram olduğunu unutmamak gerekir. Zeybek (2021) yaptığı araştırmada youtube kullananların whatsapp, twitter ve instagram kullananlara göre yalnızlık düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu durum youtube'un bir sosyal medya, arkadaş edinme, sosyalleşme platformu olmaması daha çok video izleme ve müzik dinleme aracılığıyla tek taraflı bir etkileşim olmasıyla açıklanabilir.

Sonuç olarak sosyal medya kişiler arası etkileşimde zaman ve mekan sınırlaması olmadan iletişim ortamı sağlamaktadır (Bostancı, 2010). Sosyal medyada çok fazla zaman harcayan kişilerin özellikle de öğrencilerin asosyalleşmelerine ve yalnızlaşmalarına etken olduğu savunulabilir (Argın, 2013). Bu bağlamda araştırmanın sonuçları alanyazınla örtüşmektedir. Kısaca özetlemek gerekirse spor bilimleri öğrencilerini düzenli spor yapma ve herhangi bir işte çalışma değişkenlerinden ziyade sanal ortamda geçirdikleri süre, cinsiyet, yaş ve kullanılan sosyal medya hesabı değişkenlerine göre sanal ortam yalnızlık seviyelerinde farklılıklar ortaya çıkmıştır.

KAYNAKLAR

ARGAN, M., KÖSE, H., ÖZGEN, C., YALINKAYA, B. (2019). Spor Yap, Fotoğraf Çek Ve Paylaş: Vücut Geliştirenlerin Phubbing, Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Narsisizmi, Avrupa Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(9), 79-95.

ARGIN, F. S. (2013). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Çekmeköy Örneği). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ARSLANKARA, V. B., USTA, E. (2019). Lise Öğrencilerinin Sanal Ortamlardaki Güven Durumları İle Sanal Yalnızlıklarının Sanal Risk Algısı Bağlamında İncelenmesi. Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı), 288-301. DOI: <https://dx.doi.org/10.30855/gjes.2019.os.01.016>.

AVŞAROĞLU S., HUDAYNAZAROVA, A., NURKOYUNCU, S., BAŞARIKAN, R. (2021). Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Öz-Tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(1), 183-198.

BARDAK F, ALKAR Ö. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanım Amaçlarına Göre İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Journal of Dependence. 17(2), 55-65.

BALCI, M. E. (2021). Sosyalleşmeden Şeyleşmeye: Toplumsal Gerçekliğin Diyalektik İnşası, Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, 31, 317-336.

BATIGÜN, A. D., HASTA, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(3), 213-219.

BECK, A. T. (1967). Depression: Causes And Treatment University Of Pennsylvania Press. Philadelphia, PA.

BOSTANCI, M. (2010) Sosyal Medyanın Gelişimi ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları, Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

CANAN, S. (2019). İFA İnsanın Fabrika Ayarları; Beden. Şehir: Tuti kitap.

CEYHUN, A. G., CEYHUN, B. (2003). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde İntihar Olasılığının Değerlendirilmesi, Klinik Psikiyatri, 6(2), 217-224.

ÇELEN, F. K., ÇELİK, A., SEFEROĞLU, S. S. (2017). Çevrimiçi Ortamlarda Çocukları ve Gençleri Bekleyen Riskler: Sanal Ortam Yalnızlığı Üzerine Bir Değerlendirme. In 11th International Computer & Instructional Technologies Symposium (ICITS-2017).

ÇİMEN, L. K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(68), 1431-1452.

DEMİRER, V., BOZOGLAN, B., ŞAHİN, İ. (2013). Pre-Service Teachers' Internet Addiction In Terms Of Gender, Internet Access, Loneliness, And Life Satisfaction. International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology, 1(1), 56-63.

EROL, M., EROL A. (2020). Koronavirüs Pandemisi Sürecinde Ebeveynleri Gözünden İlkokul Öğrencileri. Milli Eğitim Dergisi, 49(1), 529-551.

EZOE, S., TODA, M. (2013). Relationships Of Loneliness And Mobile Phone Dependence With Internet Addiction In Japanese Medical Students. Open Journal of Preventive Medicine, 3(6), 407-412.

KARAIŞMAİLOĞLU, S. (2017). Beyinde Ararken Bağırakta Buldum. Ankara, Elma yayınevi.

KARACA, E. (2019). Sosyolojik Kuramda Yalnızlık: Modern Toplum Ve Mesafe Kültürü, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

KARACA, M. (2007). Aileyi Tehdit Eden Yeni Bir Tehlike: Sanal İlişkiler. E-Journal of New World Sciences Academy, 2(3):131-43.

KARNICK, P. M. (2005). Feeling Lonely: Theoretical Perspectives. Nursing science quarterly, 18(1), 7-12.

KAYMAK, B. (2020). Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılıkları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya).

KORKMAZ, Ö., USTA, E., KURT İ. (2014). Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(29-2), 144-159.

MORAHAN-MARTİN, J., SCHUMACHER, P. (2003). Loneliness And Social Uses Of The Internet. Computers in Human Behavior, 19(6), 659-671.

OTRAR, M., ARGIN, F. S. (2014). Öğrencilerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının Kullanım Alışkanlıkları Bağlamında İncelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3(3), 1-13.

ÖZDEMİR, S., AKÇAKANAT, T., İZGÜDEN, D. (2017). İnternet Çağında Sanal Ortam Yalnızlığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 8(19), 125-136.

ÖZEN, Ü., SARICI, M. B. K. (2010). Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 24(1), 149-159.

SEÇİM, Ö. Y., ALPAR, Ö., ALGÜR, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz

Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(48), 200-215.

ŞAHİN, G. N. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

ŞENSOY, N., KURTTAŞ ÇOLAK, P., DOĞAN, N. (2020). Sağlık Çalışanlarında Psikolojik İyi Oluş Düzeyi İle Sanal Ortamda Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişki, Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 24 (1): 41-50.

ÜMMET, D., EKŞİ, F. (2016). Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık Ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3(1), 29-53.

VURAL, Z.B.A., BAT, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. Journal of Yasar University, 20(5), 3348-3382.

YAVUZER, N. (2017). Bir Prososyal Davranış Kaynağı Olarak Özgeci Motivasyonun İlgili Alan Yazını Işığında Değerlendirilmesi. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(27), 105-126.

YEŞİLDAL, M., ERTAŞ, H. Sanal Ortam Yalnızlığı Ve Özgüven Üzerine Bir Araştırma. Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4(2), 513-526.

ZEYBEK, E. (2021). Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi, (stanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

HTTP 1, https://youtu.be/DBb_rivubWk. Erişim Tarihi: 28.08.2022

HTTP 2, <https://www.gazeteduvar.com.tr/yalnizlik-bakanligi-makale-1500411> . Erişim Tarihi: 28.09.2022

HTTP 3, <https://www.hurriyet.com.tr/dunya/baska-care-kalmayinca-japonyada-yalnizlik-bakani-atandi-41749277> .01.10.2022

HTTP 4 <https://www.haberler.com/3-sayfa/universiteli-melike-apartta-olu-bulundu-14758195-haberi/> .01.09.2022

HTTP 5 <https://www.sondakika.com/haber/haber-18-yasindaki-genc-egitim-gordugu-universitede-14585144/> .01.09.2022.