

T.C.
NIŞANTAŞIÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE
BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Baran KESKİN

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

ŞUBAT- 2021

T.C.
NİŞANTAŞIÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE
BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Baran KESKİN
ORCID: 0000-0002-5953-7932

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

Bu tez 08.03.2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	Başarılı	
Dr. Öğr. Üyesi Eyyüb Ensari CİCERALI	Başarılı	
Prof. Dr. Ali Haydar Şar	Başarılı	

Enstitü Onay

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ALTUNTAŞ

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Baran KESKİN

08/03/2021



ÖNSÖZ

Çalışmanın planlanmasında, çalışma sürecinde ve tamamlanmasında çalışma boyunca yardımını ve desteğini hissettiren, daima sabır ile yol gösteren danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Selçuk ASLAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarımın her aşamasında destek aldığım Ahmet Yavuz ÇALIŞIR'a ve veri toplama aşamasında büyük bir fedakârlık ve özveri ile destek olan Müge Naz CANDEMİR, Ece ÖZTÜRK ve Hazal POLAT'a teşekkür ederim.

Son olarak annem, babam ve hayatımın her anında en büyük destekçim olduğunu hissettiğim sevgili eşim Buse KESKİN'e desteği için teşekkürlerimi sunarım.

Baran KESKİN

08/03/2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR LİSTESİ	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
GİRİŞ	1

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Ergenlik	7
1.1.1. Ergenlik Dönemi Tanımı	7
1.1.2. Ergenlik Dönemleri.....	7
1.1.2.1. Erken Ergenlik Dönemi	7
1.1.2.2. Orta Ergenlik Dönemi.....	8
1.1.2.3. Geç Ergenlik Dönemi	8
1.1.3. Ergenlikte Biyolojik Gelişim	9
1.1.4. Ergenlikte Hormonların Rolü.....	10
1.1.5. Ergenlikte Cinsel Gelişim	10
1.1.6. Ergenlikte Bilişsel ve Psikososyal Gelişim.....	10
1.1.7. Ergenlikte Kişilik Gelişimi	11
1.1.8. Ergenlikte İnternet Kullanımı	12
1.2. Kitle İletişim Araçları.....	12
1.2.1. İnternetin Gelişimi	13
1.2.2. Geleneksel Medya ile Sosyal Medya Arasındaki Farklılıklar	13
1.2.3. Sosyal Medya Tanımı	13
1.2.4. Sosyal Medya Araçları.....	15
1.2.4.1. Facebook.....	15
1.2.4.2. Instagram.....	15
1.2.4.3. Twitter.....	15
1.2.4.4. Badoo	15
1.2.4.5. Friendfeed	16
1.2.4.6. LinkedIn	16
1.2.4.7. Youtube.....	16
1.2.5. Sosyal Medya Kullanım Amaçları	16

1.2.6. Dünyada Sosyal Medya Kullanımı	17
1.2.7. Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı	17
1.3. Benlik Kavramı.....	17
1.3.1. Benliğin Gelişim Aşamaları.....	19
1.3.2. Benlik Saygısı Kavramı	20
1.3.2.1. Yüksek Benlik Saygısı	20
1.3.2.2. Düşük Benlik Saygısı.....	21
1.3.3. Benlik Saygısı ile İlişkili Faktörler	22
1.3.4. Benlik Saygısına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar.....	23
1.4. Psikolojik İyi Oluş	24
1.4.1. Kendini Kabul.....	25
1.4.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	25
1.4.3. Özerklik.....	26
1.4.4. Çevresel Hakimiyet.....	27
1.4.5. Anlamlı Yaşam	27
1.4.6. Kişisel Gelişim.....	27
1.4.7. Ergenlik Döneminde Psikolojik İyi Oluş ve Zararlı Alışkanlıklar.....	28
BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
2.1. Araştırma Modeli.....	30
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	30
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
2.3.2. Sosyal Medya Kullanım Ölçeği	31
2.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	31
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	32
2.4. Verilerin Toplanması ve İşlem	32
2.5. Verilerin Analizi	33
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	34
3.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	34
3.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Kontrolü	37
3.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri.....	38

3.4. Korelasyon ve Regresyon Çözümleme Bulguları	39
3.5. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları	43
3.5.1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....	43
3.5.2. Sınıf Düzeyine Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.....	45
3.5.3. Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	48
3.5.4. Katılımcıların İçe/Dışa Dönük Yapılarına Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	49
3.5.5. Katılımcıların Kullanılan Sosyal Medya Araçlarına Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	51
3.5.6. Katılımcıların Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	54
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	58
KAYNAKÇA	66
EKLER.....	77
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	77
Ek 2. Sosyal Medya Kullanım Ölçeği	78
Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	80
Ek 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	82

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt:	Aktaran
TDK:	Türk Dil Kurumu
Dr:	Doktor
Öğr:	Öğretim
Vd:	Ve diğerleri
F:	Frekans



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı	34
Tablo 2: Örneklem Grubunun Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı	34
Tablo 3: Örneklem Grubunun Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Dağılımı.....	35
Tablo 4: Örneklem Grubunun Yapı Durumuna Göre Dağılımı.....	35
Tablo 5: Örneklem Grubunun Sosyal Medya Araçları Kullanım Durumuna Göre Dağılımı.....	36
Tablo 6: Örneklem Grubunun Sosyal Medyada Geçirilen Süre Durumuna Göre Dağılımı.....	37
Tablo 7: Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler	37
Tablo 8: Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü	38
Tablo 9: Araştırmanın Güvenirlilik Katsayıları ve Değişken Sayıları.....	39
Tablo 10: Ergenlik Dönemi Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi.....	39
Tablo 11: Ergenlik Dönemi Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Alt Boyutları İle Benlik Saygısı Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi	41
Tablo 12: Ergenlik Dönemi Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Alt Boyutları İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi	42
Tablo 13: Ergenlik Dönemi Katılımcıların Benlik saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Basit Regresyon Analizi	43
Tablo 14: Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi	44

Tablo 15: Sınıf Düzeyine Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	46
Tablo 16: Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	48
Tablo 17: Katılımcıların İçedönük Dışadönük Yapılarına Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi.....	50
Tablo 18: Katılımcıların Kullanılan Sosyal Medya Araçlarına Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	52
Tablo 19: Katılımcıların Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi	55

Tezin Başlığı: Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı İle Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki	
Tezin Yazarı: Baran KESKİN	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN
Kabul Tarihi: 08/03/2021	Sayfa Sayısı: x (Önkısım) + 75 (Tez) + 6 (Ek)
Anabilim dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Psikoloji
Bu araştırmanın amacı; ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle bağımlı değişkenler (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) arasındaki ilişkiler incelenmiş; sosyo-demografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanımının ve psikolojik iyi oluşun benlik saygısını yordayıp yordamadığını da incelenmiştir. Araştırma anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Solmaz ve arkadaşları (2013) tarafından hazırlanmış olduğu ‘Sosyal Medya Kullanım Ölçeği’, benlik saygısı düzeyini belirlemeye yönelik Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ‘Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’ kullanılırken katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için de Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılan ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde çeşitli liselerde öğrenim gören 150 bireyden oluşmaktadır. Toplanan veriler SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile çözümlenmiştir. Verilerin güvenilir olup olmadığını belirlemede Crombach Alpha analizi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan temel bileşenler yöntemi ile çıkarımsal analizlerde bulunulmuştur. Araştırma bulgularına göre sosyal medya kullanımının benlik saygısını etkilediği ve sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Aynı şekilde sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluşu etkilediği ve sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak benlik saygısı kavramının psikolojik iyi oluşu etkilediği ve benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu bulgulanmıştır.	
Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı, Psikolojik İyi oluş.	

Tezin Başlığı: The Relationship Between Adolescents' Use of Social Media, Self-Esteem and Psychological Well-being	
Author: Baran KESKİN	Supervisor: Assist. Prog. Dr. Selçuk ASLAN
Date: 08/03/2021	Nu.of Pages: x (pre text) +75 (main body) + 6 (Appendices)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
The purpose of this research; To examine the relationship between social media use in adolescents and self-esteem and psychological well-being. For this purpose, the relationships between socio-demographic variables and dependent variables (social media use, self-esteem and psychological well-being) were examined; It was investigated whether there is any difference between the groups formed on the basis of socio-demographic variables in terms of dependent variable levels. It was also examined whether social media use and psychological well-being predicted self-esteem. The research was carried out with the method of questionnaire. To determine social media usage level of the participants in order to validity and reliability study of Turkey, Singh et al (2013) which was prepared by the 'Social Media Usage Scale', Çuhadaroğlu for determining self-esteem level (1986) adapted to Turkish 'Rosenberg Self-Esteem Scale 'Psychological Well-being Scale' made by Telef (2013), a Turkish reality and reliability study, was used to determine the psychological well-being levels of the participants. The sample of the study consists of 150 individuals who study at various high schools in Izmir. Collected data were analyzed with SPSS 22 computer based statistics program. Crombach Alpha analysis was applied to determine whether the data are reliable or not. Inferential analyzes were made using the principal components method used in the study. According to the findings of the research, it is seen that the use of social media affects self-esteem and there is a moderate negative relationship between social media use and self-esteem. Likewise, it is seen that social media use affects psychological well-being and there is a moderate positive correlation between social media use and psychological well-being. Finally, it was found that the concept of self-esteem affects psychological well-being and there is a moderate positive correlation between self-esteem and psychological well-being.	
Keywords: Social Media Usage, Psychological Well-being, Self-Esteem.	

GİRİŞ

Problem Durumu

Ortaokul ve lise öğrencilerinin içinde bulundukları ortalama 12-19 yaş arası ergenlik dönemi olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik dönemi, bedende meydana gelen hızlı gelişim ve değişimle karakterizedir. Bu dönemde bedensel değişimlerin yanı sıra oldukça hızlı bir duygusal gelişim de yaşanır. Ergenlik “ben kimim?” sorusunu cevaplandırmaya çalıştığı bir süreçtir. Kimlik arayışı, soyut düşünme ve bütün dünyanın etrafında döndüğü düşünme bu dönemin karakteristik yapısıdır. Her geçen gün daha fazla ergenin duygusal ve davranışsal sorunlar yaşadığı bildirilmektedir (Demir, 2016).

Akıllı telefonlar ve akıllı telefonlarda kullanılan sosyal medya içerikleri özellikle gençler tarafından oldukça sık kullanılmaktadır. Ergenin kendine özel bir akıllı telefona sahip olması kendi alanını yaratmak istemesiyle ilgilidir. Ergenlerin cep telefonun olması ve cep telefonunu kullanma kişisel özerkliklerini arttırmakta; akranları ile karşılaştırıldığında ona kimlik kazandırması ve saygınlık sağlaması; önemli teknolojik yenilikler (ergenler için özel eğilim ve beceri gösterebileceği araçlar); eğlenme ve eğlence kaynağı olma; kişilerarası ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırma ve sürdürülmesini sağlama; cevapsız arama imkânlarının kullanılması ergenler açısından sosyal ve duygusal işlevleri vardır. Bu faydalar cep telefonlarını ergenler için daha ilgi çekici olmasını sağlamaktadır (Choliz, 2010).

İnternet, bilgiye hızlı erişme ve iletişimin sağlanması noktası insan yaşamında vazgeçilmez bir konuma gelen araçtır. (Alpaslan, 2014). İnternet kullanımı her geçen gün dünya çapında artmaya devam etmektedir. İnternet World Statis (2017) verilerine göre dünya genelinde en çok internet kullanıcısının Asya ülkelerinde olduğu rapor edilmiştir. Medya alanında çeşitli alanlarını barındıran internet geniş çaplı bir iletişim alanıdır (Aktaş, 2007).

Yeniçağın en önemli gelişmelerinden biri sayılan internet, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnternet kullanımındaki yaygınlık yeni bir medyayı da meydana getirmiştir. Yeni medya, kişilerin sosyal etkileşimlerini sürdürdüğü sosyal medya araçları aracılığıyla sağlanmaktadır. İnternete erişimin kolaylaşması, teknolojik araçların kullanımının da artmasıyla sosyal ağ sitelerine giriş

kolaylaşmıştır. İnternet kullanan insanların %95'i aynı zamanda sosyal medyaya da üyedir. Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre; 500 katılımcının olduğu 18-24 yaş aralığındaki bireylerin %97,6'sı sosyal medyayı aktif olarak kullandığı bulunmuştur. En yaygın olarak kullanılan sosyal ağ siteleri; MySpace, Windows Live Space ve Facebook'tur (Kuşay, 2013).

Yaşadığımız çağda ergenler medya tarafından çevrelendikleri bir yaşam sürmektedirler ve bu yüzden ergenlik döneminde medya kullanımı her geçen gün artmaktadır. Babacan (2017)'ın yaşları 18,5 ile 22 yaş aralığında olan 1254 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmaya göre; internet kullanımının fazlalığı ile sosyal medya kullanımının fazlalığı arasında fark edilir bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bir araştırmaya göre, öğrencilerin en sık kullandıkları sosyal medya mecrasının ise Facebook olduğu tespit edilmiştir (Solmaz vd., 2013).

Sosyal medyayı en sık kullanan yaş kesimi ergenlerdir. Ergenlerin sosyal medya araçları sayesinde diledikleri şekilde iletişim kurabilmeleri yeni bir özgürlük alanı doğurmaktadır. Sosyal medya kullanan kişiler diğer kullanıcılar ile devamlı karşılaşma ve yüzeysel temasta bulunma durumunda kalırlar. Günlük hayatta rahatça iletişim kuramayan ve sosyalleşemeyen ergenlik dönemindeki bireyler internet ve sosyal medya aracılığıyla bir gruba ait olma hissini, birçok kişiyle iletişim kurabilmeyi ve hayalindeki özgüvenli kişi profiline kavuşmayı sağlarlar (Kuşay, 2013).

Psikoloji biliminin ilgilendiği konular yıllar içinde değişim göstermiştir. Önceleri normal ve anormalin ayrımı yapmak ve psikopatolojilere yönelik terapötik teknikler geliştirmek olan psikoloji bilimi, zamanla pozitif psikoloji konularıyla da ilgilenmeye başlamıştır. Örneğin Jahoda (1958) ve Ryff (1989), birinin herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayışının, o kişinin psikolojik açıdan iyi kabul edilmesi için yeterli olduğunu belirtmiştir. Doksanlı yıllarda bu algı ortadan kalkmaya başlamış, Martin Seligman, Mihalyi Csikszentmihalyi ve Christopher Peterson gibi bilim insanlarının öncülüğünde pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır.

Kişinin kendi ile ilişkisinde var olan memnuniyeti ve iyilik halini ifade eden öznel iyi oluş, halk arasında mutluluk duygusuyla eşleşmektedir. Öznel iyi oluşun üç temel bileşeni olduğu ileri sürülmektedir. Bunlar: yaşam doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duygular. Adından da anlaşılacağı üzere en önemli özelliği öznel olması,

tamamen bireyin sübjektif bakış açısına göre belirlenmesidir. Buna göre bir kişi yaşamını kendi ölçütleriyle değerlendirdiğinde yaşamından doyum aldığını, sıklıkla olumlu duygulara sahip olduğunu ve olumsuz duyguları çok az yaşadığını söyleyebiliyorsa onun mutluluk düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılabileceği belirtilmektedir (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş kavramı ise kişinin bireysel işlevlerine atıf yapan bir fenomendir. Bu alanda önemli çalışmalar yapan Carol D. Ryff'in (1989) modeline göre, bir kişinin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğundan söz etmek için, o kişinin altı ayrı varoluşsal görevde olumlu düzeyde işlev göstermesi gereklidir. Bu görevler de kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevre hakimiyeti, özerklik, anlamlı bir yaşam ve kişisel gelişimdir (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş halini en çok etkileyen bağımlılıklar arasında sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı gelmektedir. Benlik saygısı ve yalnızlığın ise bu duruma sebep olan değişkenler arasında olduğu ileri sürülmektedir. Kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini çevresindeki insanların tepkisiyle harmanlayıp oluşturması, benlik saygısı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin benlik saygısına, kendisiyle ilgili olumlu düşüncelerine etki eden akıllı telefon bağımlılığı birçok bilimsel çalışmada incelenmiştir. Kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olan, kendini beğenmeyen bireylerin yeni kimlik oluşturmaları ve kendilerini rahatlatacak bir etkinlik olarak akıllı telefonu görseler de belirli bir süre sonra bağımlılık geliştirdiği bu çalışmalarda görülmüştür (Söyler, 2019).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle (yaş, gelir düzeyi vb.) bağımlı değişkenler (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) arasındaki ilişkileri incelemek; sosyo-demografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar (kadın-erkek, eğitim düzeyi vb.) arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığı araştırılacaktır. Ayrıca sosyal medya kullanımının ve psikolojik iyi oluşun benlik saygısını yordayıp yordamadığını incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Sosyal medya kullanımının etkisi günden gün artmakta ve insan psikolojisindeki yeri gittikçe önem kazanmaktadır. Sosyal medya etkisinin ergenlik döneminde daha farklı boyutları vardır. Ergenlerde sosyal medya kullanımının ergenlerin kendilerine ilişkin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş algılarının üzerindeki etkilerinin bilinmesi günümüz dünyasında çok önemlidir. Bu bağlanma sosyal medya, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş kavramları birlikte incelenmiş, değişkenler arasında etkileşim rolü olup olmadığı araştırılmıştır. İlgili literatür araştırması başta olmak üzere konu ile ilgili yapılmış çalışmalarda sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmaların sayısının yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Çalışma ilgili çalışmalara etki edebilmesi adına önem oluşturmaktadır.

Problem Cümlesi

Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

- Katılımcıların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerde sosyal medya kullanım düzeyi ve psikolojik iyi oluş benlik saygısını yordamakta mıdır?
- Ergenlerde sosyal medya kullanım düzeyi ve benlik saygısı psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?
- Kadın ve erkek katılımcılar arasında bağımlı değişken (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların aile ekonomik durumu ile bağımlı değişken (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Sınıf düzeyi temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?

- Katılımcıların sosyal medya kullanım araçları ile bağımlı değişken (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların sosyal medya da geçirilen süre ile bağımlı değişken (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Kendini içe dönük algılayanlar ile dışa dönük algılayanlar arasında bağımlı değişkenler (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Katılımcılarının bağımlı değişkenler alt boyutları arasında anlamlı fark var mıdır?

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmaktadır.

- Araştırmanın verileri 2021 yılında İzmir ilinde lise düzeyinde öğrenim gören 150 kişiden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları veri toplama araçlarının ölçtükleri özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın sosyo-demografik değişkenleri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, kullanılan sosyal medya araçları, içe dönük-dışa dönük ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenleri ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmanın sayılıları aşağıda sıralanmaktadır.

1. Araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerine uygun olarak içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları,
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, daha önce yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçların şu anda da geçerli olduğu varsayılmıştır.

Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik, kişinin bağımsız bir kimlik gelişimini hızla kazandığı ve sosyal olgunlaşma yolunda ilerlediği evredir. Bu dönemde kişi, kendi bireysel ve sosyal kimliği arasında bir denge kurma çabası içindedir. Puberte ergenlik döneminin

başlangıcını ifade etmektedir. Bu evrede kız ergenlerde menstrüel döngünün başlamasıyla beraber göğüslerde büyüme, erkek ergenlerde ise sakal ve bıyıkların oluşumu, ses tellerinin kalınlaşması gibi belirtiler gözlemlenir (Kılıç, 2009).

Sosyal Medya: Kavram olarak sosyal medya, sosyal ve etkileşimli içeriklerin paylaşılmasına olanak sağlayan internet araçları olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya Web 2.0 teknolojisinin sağladığı ideolojik ve teknik unsurların üzerine kurulan ve bizzat kullanıcıların ürettiği paylaşım içeriklerinin oluşturulmasına, değiştirilmesine ve paylaşılmasına olanak veren internet uygulamalarıdır (Altındış, 2017).

Benlik: Bireylerin davranışlarının belirleyen en önemli kavramıdır. Kısacası bireyin kendisini algılama ve tanımlama biçimi olarak tanımlanmaktadır (Tiryaki, 2019).

Benlik Saygısı: Kişinin kendisini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Değerlilik, yeterlilik ve başarı duygusu benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Bireyin benliğini olduğundan daha değersiz ya da olduğundan üstün görmeden kendisini değerli bulma ve beğenme derecesi, o bireyin benlik saygısını ifade etmektedir (Doğru ve Peker, 2004).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yalnızca mental bir bozukluğunun olmamasıyla değil, buna ilaveten yaşamındaki birtakım varoluşsal görevlerinde işlevsel olmasıyla açıklanabilecek ruhsal bir durumdur (Ryff, 1989).

BÖLÜM 1

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik

1.1.1. Ergenlik Dönemi Tanımı

Ergenlik, kişinin bağımsız bir kimlik gelişimini hızla kazandığı ve sosyal olgunlaşma yolunda ilerlediği evredir. Bu dönemde kişi, kendi bireysel ve sosyal kimliği arasında bir denge kurma çabası içindedir. Puberte ergenlik döneminin başlangıcını ifade etmektedir. Bu evrede kız ergenlerde menstrüel döngünün başlamasıyla beraber göğüslerde büyüme, erkek ergenlerde ise sakal ve bıyıkların oluşumu, ses tellerinin kalınlaşması gibi belirtiler gözlemlenir (Kılıç, 2009).

Dünya sağlık örgütü ergenlik dönemini 10-19 yaşlar arasında olarak tanımlamaktadır (WHO, 2018). Fakat ergenlik artık 12-22 yaş aralığı olarak kabul edilmektedir (Alisinanoğlu, 2002). Bu dönemde ergenlerde farklı duygular aynı anda görülebilmektedir. Bir anda çok mutluysen bir anda üzgün olabilir (Kılıç, 2009). Davranışlarda ve duygularda gel gitlerin olduğu fırtınalı bir dönemdir. Piaget'e göre ergenlik, bilişsel gelişimin son evresine denk gelmektedir. Bilişsel gelişim hızla gelişmeye devam ederken toplumsal etkenlerle beraber sosyal olgunlaşma da beraberinde gelmektedir (Santrock, 2012).

1.1.2. Ergenlik Dönemleri

1.1.2.1. Erken Ergenlik Dönemi

Ergenliğin dönemleri erken, orta ve geç ergenlik olarak 3'e ayrılır (Arman, Bereket ve Ateş, 2011). Erken ergenlik evresi ortalama 12 ila 14 yaş arasını kapsamaktadır. Erken ergenlik evresinde fiziksel ve duygusal değişimler oldukça hızlı yaşanır. Ortaokul yıllarına denk gelen bu evrede bedende görülen hızlı gelişim ergen için kimi zaman şaşırtıcı nitelikte olabilmektedir (Santrock, 2012).

Erken ergenlik evresinde ergenlerin zihinsel meşguliyeti büyük ölçüde beden üzerine odaklanmaktadır. Bedende meydana gelen hızlı değişim nedeniyle ergen kontrolü kaybetme hissi yaşayabilmektedir. Bu dönemde kişide bedensel değişiklikler ve

kimlik ile ilgili değişimler oluşmaya başlar ve ergen artık kimliğini oluşturmak için adım atmış ve ebeveynlerinin otoritesine karşı eleştirel tavırlar sergilemeye başlamıştır (Arman, Bereket ve Ateş, 2011).

Akranların varlığı ergenlerin yaşamında büyük öneme sahip olmaya bu evre başlamaktadır. Arkadaşlarının kendi bedeni ile ilgili düşünceleri, sosyal ortamlarda yer edinebilmek ergen için oldukça kıymetlidir. Bu evrede ergenler arkadaş gruplarının ilgisini çekebilmek adına giyim tarzında farklılaşmaya gidebilir. Arkadaşları tarafından kabul görmemek ve çekici bulunmamak ergenler için oldukça yıkıcıdır. Ergenin akranlarıyla etkileşimi ve bu dönemdeki duygudurumu bilişsel gelişimi de yakından etkilemektedir (Burger, 2006).

1.1.2.2. Orta Ergenlik Dönemi

14-17 yaş aralığı orta ergenlik dönemi olarak isimlendirilmektedir. Bu evrede ergenler için entelektüel uğraşlar önem kazanmaya başlar. Ebeveynlerine karşı mesafe alan ergenler popüler kişileri rol model olarak benimseyebilirler. Ebeveyn ve ergen arasında mesafe güç savaşı ve bağımsız bir kimlik oluşturma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Bu dönemde bedensel uğraş gittikçe artmakta çekici olma kaygısı hala gündemdedir. Arkadaş çevresi içinde çekici bir birey olabilmek, arkadaşların onayını ve hayranlığını kazanabilmek ergen için motive ediciyken; bu dönemde arkadaş grubu tarafından kabul görmeyen ergenler bazı ruhsal problemler yaşayabilmektedir (Derman, 2008).

1.1.2.3. Geç Ergenlik Dönemi

18 yaş civarı ile ergenliğin son dönemi olan geç ergenlik evresine giriş yapılmaktadır. Bu dönem lisenin bitirilip üniversite yıllarının başladığı zamana denk gelmektedir. Bu sebeple kariyer ile ilgili konular ergenlerin gündemini yoğun olarak meşgul etmektedir. Bunun yanı sıra romantik ilişkilerin varlığı da ergenlerin duygu dünyasında önemli bir yere sahiptir (Burger, 2006).

Bu dönemde yükseköğrenim ve meslek seçimi için yapılan hazırlıklar ergenlerin gelecek kaygılarını arttıran bir duruma dönüşebilmektedir. İleride yapmak istediğı mesleğı seçebilmek kimlik gelişiminde problemler yaşayan ve kendi özelliklerinin bilincinde olmayan ergenler için oldukça zorlayıcı ve kaygı vericidir. Bununla beraber

duygularını yönetebilme ve hazzı erteleyebilme gibi önemli işlevler ergenliğin ilk yıllarına kıyasla daha iyi duruma gelmektedir. Geç ergenlik döneminin en önemli konularından biri benlik saygısıdır. Benlik saygısı yüksek olan ergenler gelecekle ilgili planlar yaparken, romantik ilişkileri yürütürken ve kariyer gelişimi için adımlar atarken daha rahat olabilmektedir. Bu dönemde kendini ortaya koyabilme noktasında gelişim kaydeden ergenler sağlıklı bir yetişkin olma yolunda ilerlerler (Arman, Bereket ve Ateş, 2011).

1.1.3. Ergenlikte Biyolojik Gelişim

Çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçişte biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal değişimler olmaktadır. Ergenlikteki biyolojik gelişimler cinsel salgı bezlerinin kana bol miktarda salgı salınmasıyla başlar. Büyüme atakları, hormonal değişimler ve Puberte ile beraber oluşan cinsel olgunlaşma bu dönemde görülen biyolojik değişimlerdir. Hem kızlar hem de erkekler bu dönemde fiziksel ve hormonal yönden cinsel gelişimlerini tamamlamaya başlarlar (Kahraman, 2009).

Ergenlik döneminde olan bu cinsel organlardaki gelişim, hem temel cinsel özelliklerle hem de ikincil cinsel özellikler ile kendini gösterir; tüylenme, kalça ve göğüslerde büyüme olarak örneklendirilebilir (Yavuzer, 1990). Kızlarda biyolojik değişim önce göğüslerde büyüme, genitalde ve koltuk altlarında kıllanma daha sonra da ilk adet döngüsünün gerçekleşmesi ile oluşur. Puberte ile beraber özellikle beden imajı ile ilgili kaygılanmalar artar. Erkeklerde biyolojik değişim kızlardan iki yıl daha geç başlar. Erkeklerde genital bölgede kıllanma 12-14 yaş civarında başlar daha sonra 1-2 yıl içerisinde de koltuk altlarında ve yüz bölgesinde kıllanma ile ergenlik dönemi kendini gösterir (Marry ve Gander, 1993).

Ergenlikte bedensel değişim beden yapısıyla alakalı olarak en önemli gelişmeler boy ve vücut ağırlığının artmasıyla, iskelet ve kas gelişiminin oluşmasıyla ve çeşitli organlardaki büyümeyle kendini gösterir. Erkeklerde ve kızlarda biyolojik gelişim sıralı bir şekilde tamamlanır; önce ellerde ve ayaklarda büyüme olur, daha sonra kollarda ve bacaklarda, en sonra da bedenin tamamında bir gelişime olur. Ergen çok kısa bir sürede yetişkin bir bireyin; iç organ ve salgı bezlerindeki büyüklüğe, kemik ve kaslardaki ağırlığa, kalp-akciğer-böbrek-dalak gibi hayati organların büyüklüğüne ulaşır. Erkek ergendeki beden şekli genel olarak dümdüz bir bacak yapısı, dar kalça ve

geniş omuz olurken, kızlardaki beden şekli eğimli bacaklar, geniş kalça ve dar omuz şeklinde kendini gösterir (Kılıç, 2009).

1.1.4. Ergenlikte Hormonların Rolü

Cinsel yönden gelişmeye ve olgunlaşmaya başlayan ergenin boyundaki uzama ve diğer tüm bedensel değişimler hipofiz bezinden salgılanan hormonlar neticesinde gerçekleşir. Hipofiz bezinden salgılanan bazı hormonlar, tiroid, adrenalindir. Kızlardaki östrojen, erkeklerdeki androjen hormonu da cinsel erinlik sağlar. Testesteron olarak adlandırılan erkeklik hormonu, erkeklerde kıllanmayı, boyun uzamasını, cinsel organların büyümesini ve kasların artmasını sağlar. Kız ergenlerde ise östrojen hormonu sayesinde göğüslerde büyüme adet görme başlar (Yavuzer, 1990).

1.1.5. Ergenlikte Cinsel Gelişim

Erkek ergenlerde ortalama 13 yaştan sonra cinsel organların gelişmesiyle beraber vücutta tüylenme ve mastürbasyon davranışı görülür. Mastürbasyonla beraber boşalmaya deneyimleyen ergenler için cinsel gelişimde farklı bir evre başlamış olur. Özellikle geç ergenlik dönemindeki bireylerde genital organlar yetişkin bireylerinki gibi bir cinsel hayatı yaşayabilecek düzeyde gelişme gösterir. Bu dönemde cinsel dürtülerde artış olur, bu sebeple ergende sağlıklı cinsel düşlemi ve mastürbasyonun olması onun ilerleyen yaşantısında sağlıklı cinsel hayatı olan bireyler olmasını sağlar (Akt. Çamur, 2014).

1.1.6. Ergenlikte Bilişsel ve Psikososyal Gelişim

Ergenlik dönemi çocukluk evresinin sonunda yer alan somut işlemlerin üzerine yeni bilişsel becerilerin katıldığı bir dönemdir. Ergenlik dönemi soyut düşünceler ve fikirlerle daha fazla ilgilenilen bir evre olma özelliğini taşır. Soyut düşünme becerileri kazanan ergenler, siyasi ve felsefi fikirleri kavramaya ve bu konulara ilgi duymaya başlarlar. Soyut düşüncelerin gelişimi ile beraber ideal bir hayat nasıl olmalı, ideal ebeveyn nelere sahip olmalıdır gibi konular ergenin gündemine girmeye başlar (Lindberg, 2011).

Piaget'in geliştirdiği bilişsel gelişim kuramına göre ergenlik dönemi soyut işlemler evresine denk gelir ve bu dönem çocuğun, yetişkinlerle aynı dilden bir iletişim

kurmasını başlatır. Özümlemenin olduğu bu soyut işlemler döneminde ergen kendisinde ve diğer insanlarda görmek istediği özellikler hakkında kafasında düşünceler üretir. Bu düşüncelerin sonucunda ergenlerde kendilerini başkalarıyla karşılaştırma durumu ortaya çıkar. Birçok farklı açıdan düşünebilme ergenlere düşünce esnekliği kazandırır. Toplumsal geleneklerin oluşturduğu fikirler ergen için tartışmaya açık hale gelir. Ölüm, din, gelenek, toplumsal koşullar gibi fikirler zihinsel uğraşın birer parçası olmaktadır (Derman, 2008).

Kimlik ve gelişim üzerine çalışan araştırmacılar ergenliğin kritik bir gelişim evresi olduğunu öne sürmektedir. Erikson'ın psikososyal gelişim kuramında bu dönem kimliğe karşı kimlik karmaşası olarak adlandırılmaktadır. Ergen bu dönemde toplumdaki insanlarla güvenilir sosyal ilişkiler kurar ve bu sayede kimlik kazanmaya çalışır. En önemli problem ise ergen bu dönemde ya kimlik kazanacak ya da rol karmaşası yaşayacaktır. Erikson (1968)'a göre, ergen kimlik gelişimini başarılı bir şekilde tamamlaması için ergenin toplumun bir parçası olma kararlılığı ve kendine en uygun yetişkin rolünü bulması süreci olarak tanımlar. Erikson bu dönemde bireyin, hem mesleki olarak hem de cinsel olarak benliğini oluşturma çabası ile baş ettiğini düşünür (Erikson, 1968).

Kimlik, bireyin benliğini yansıtan ve birçok parçadan oluşan bir kavramdır. Kişinin yaşam içinde sahip olduğu birçok özellik kimliğinin birer parçasıdır. Mesleki yetkinlik, dini inanç, fiziksel özellikler, yaşanılan coğrafya, cinsel yönelim gibi birçok unsur kimliği inşa eden önemli değişkenler arasındadır. Kimlik oluşumunun sağlıklı bir şekilde gelişmesinin en önemli göstergesi ergen bireyin kendi kendinde hissettiği aynı olma duygusunun başkaları tarafından da algılan aynı olma duygusuyla örtüşmesidir. Ergenlik dönemindeki birey toplumda saygınlık kazanmak ve o topluma uyum sağlamak için çaba sarf eder. Bu uyumu ve saygınlığı da ergen kendi cinsiyetinden bireylerle oluşturduğu gruba edinmeye çalışır (Yavuzer, 1990).

1.1.7. Ergenlikte Kişilik Gelişimi

Kişilik, bir bireyin etkileşimde olduğu insanlardan farklı olduğunu gösteren tutarlı davranışların tümü ifade etmektedir. Bireyin kendi farkındalığını kazanması kişiliğin gelişiminde çok önemli bir yapıtaşdır. Bireyin bu farkındalığı kazanması ve kendi

kişiliği ile ilgili fikir sahibi olması ergenlik döneminde gelişmektedir (Kahraman, 2009).

Bireyin bedenine dair kavrayışı ve bedeni anlamlandırması kişilik gelişimi ile yakından ilişkilidir. Erikson'a göre kimlik gelişimi, kişinin model olarak aldığı kişilerin davranışlarıyla özdeşleşmesi sonucu oluşmaktadır. Bu evrede kendi kişiliğini inşa etmeye çalışan ergen ilk önce ebeveynlerin gölgesinden kurtulma isteği içindedir. Bu durum ergenin ebeveynine karşı eleştirel bir tavır içinde olmasına sebep olmaktadır. Ebeveyne karşı cephe alan ergen akranlarına karşı yaklaşma ve kabul görme ihtiyacı içindedir. Akranlarla sağlanana bu yaklaşma kişilik gelişimi için kritik bir öneme sahiptir (Kulaksızoğlu, 1998).

1.1.8. Ergenlikte İnternet Kullanımı

Ergenlerin internet kullanımı için harcadıkları süre hem dünyada hem de ülkemizde günden güne artmaktadır (Akar, 2017). Bu durumun en önemli sebeplerinden biri internet erişiminin günümüzde oldukça kolay olmasıdır. Yapılan bir araştırmaya göre; 12-15 yaş arasındaki bireylerin %91'inin her gün evden ve okuldan interneti kullandığı bulunmuştur. Ayrıca kızlar ve erkekler arasında da cinsiyet yönünden kayda değer bir fark bulunmamıştır (Gross, 2004).

Yapılan başka bir araştırmaya göre ise, 933 kişilik örnekleme bulunan araştırmada aileler ve çocuklara uygulanan ölçeklerin sonucunda yaşları 3-18 yaş arasında internette eğlence sitelerine girmek, oyun oynamak, chat yapmak amaçlı kullanımının en sık olduğu yaş aralığının 14-18 olduğu raporlanmıştır (Arnas, 2005). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'in 2009 yılındaki istatistik verilerine göre, bilgisayarların ve internet kullanımının en çok olduğu yaş aralığı 16 ile 24 olduğu bulunmuştur.

1.2. Kitle İletişim Araçları

İletişim insan türünün varlığı kadar eski bir kavramdır. İnsanların birbirlerinden haberdar olmaları, bilgiyi yaymak gibi amaçlarla iletişim her daim sağlanmıştır. Gelişen teknoloji ile beraber insanlar arasındaki iletişim daha kolay ve hızlı duruma gelmiştir. Geniş kitlelere kolayca ulaşarak herhangi bir şeyin paylaşılıp yayılmasını sağlayan gazete, televizyon, radyo, sinema, telefon, internet ve bilgisayar kitle iletişim araçları olarak tanımlanmaktadır (Kocadaş, 2004).

Kitle iletişim araçları aracılığıyla insanlar toplumsal, ekonomik, kültürel, siyasal meseleler, vb. konularda yaşanan gelişmelerden haberdar olmaktadır. Kitle iletişim araçları; haber ve bilgi sahibi olmada, toplumsal değerleri almada, toplumun eğitim düzeyini arttırmada, kültürlerin gelişmesinde ve toplumu eğlendirmede katkı sağlar (Toruk, 2008).

1.2.1. İnternetin Gelişimi

İnternet, teknoloji ile beraber hızlı bir gelişim gösteren, küresel çapta haberleşmeyi sağlayan ve çok sık kullanılan bir iletişim ağıdır. Son dönemlerde teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi ile birlikte internet kullanımı hayatımıza çok erken yaşlarda girmeye başladı. İnternet; mail yoluyla haberleşmek, gazete okumak, sosyal medyada gezinmek ve paylaşımlarda bulunmak, banka işlemleri, alışveriş yapmak, filmler izlemek, oyun oynamak gibi amaçlar için kullanılmaktadır (Zorbaz, 2014). Türkiye İstatistik Kurumu 2017 analizlerine göre interneti aktif olarak kullanan bireylerin oranı %66,8 olmuştur. Son 1 yılda bilgisayarların ve İnternetin kullanım oranları 16 ile 74 yaş grubundaki erkeklerde %65,7 ve %75,1 iken, kadınlarda bu oran %47,7 ve %58,7 olmuştur. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre ise Türkiye’de her on hanenin sekizi internet erişimine sahiptir (TÜİK, 2018).

1.2.2. Geleneksel Medya ile Sosyal Medya Arasındaki Farklılıklar

Geleneksel ve sosyal medya arasındaki en temel fark iletişim tek yönlü veya çift yönlü olmasıdır. Geleneksel medyada haber kaynağından halka doğru tek yönlü bir iletişim söz konusu iken sosyal medyada karşılıklı etkileşim fırsatı mevcuttur. Sosyal medya da aktif kullanıcı profili vardır, geleneksel medya da ise pasif konumda sadece dinleyen, okuyan ve izleyen bir kitle vardır. Geleneksel medya da zaman ve mekan sınırlaması vardır. Sosyal medya da ise her zaman ve her yerde erişim sağlanabilmektedir. Geleneksel medyanın gelişimi çok uzun yıllar sürerken, sosyal medyanın gelişimi hızlı bir şekilde hala devam etmektedir (Çakmak, 2018).

1.2.3. Sosyal Medya Tanımı

Günümüzde gazete, radyo televizyon gibi iletişim araçlarını yerini, facebook, instagram, twitter gibi sosyal medya araçlarına bırakmıştır. İnsanlar sosyal medya

sayesinde hızlı ve kolay iletişim kurabilmekte bu yüzden de internette yer alan iletişim ağlarının en yapıtaşını sosyal medya oluşturmaktadır (Demir, 2016).

İnternetin kullanım sıklığının artması ile sosyal medya kullanım oranı artmaktadır ve buna bağlı olarak ilerleyen dönemlerde hemen hemen internet kullanımının büyük çoğunluğunun sosyal medya tarafından olacağı düşünülmektedir (Tektaş, 2014). Sürekli değişime uğrayan internet Sosyal medya ile en popüler dönemini yaşamaktadır. İletişim alanlarındaki bu gelişme sayesinde sosyal medyanın gücü artmakta ve sosyal olma tanımına da farklı bir boyut kazandırmaktadır. Sosyal medya zaman ve mekân sınırlaması olmadan ulaşılabilen, insanların arkadaş ilişkisi kurduğu, tanıtımların yapıldığı, çeşitli alanlarda paylaşımların yapıldığı bir mecradır.

Tektaş (2014)'a göre, sosyal web sitelerinin ortak özellikleri şunlardır;

- Kişisel profiller: Birçok sosyal web sitesi kullanıcılardan kendi profillerini oluşturmalarını ister.
- Online bağlantı sağlama: Birçok sosyal web sitesi diğer insanlarla iletişim kurmanız için sizi teşvik eder.
- Online iletişim gruplarına katılım: Sosyal web siteleri insanların çeşitli iletişim gruplarına katılımına olanak sağlar.
- Online bağlantılar ile iletişime geçme: Çevrimiçi bağlantı özelliği ile birçok sosyal web sitesi kişilerin birbirleriyle bağlantılar kurma imkânı verir.
- İçerik paylaşımı yapma: İnsanlara yazıları, fotoğrafları, müzikleri, videoları gibi paylaşmak istedikleri şeylerin paylaşım olanağını sağlama.
- Düşünce ve yorum imkânı sağlama: Kullanıcıların düşünce ve yorumlarını kullanmalarına olanak sağlama.
- Bilgilere ulaşım: Birçok sosyal web sitesi insanların kolayca bilgi edinmesini sağlamaktadır.
- Kullanıcıları tutma: Sosyal web siteleri kullanıcılarını uzun süre boyunca sitede tutmak için çeşitli imkânlar sağlamaktadır.

1.2.4. Sosyal Medya Araçları

1.2.4.1. Facebook

Marc Zuckerberg tarafından 2004 yılında kurulan Facebook küresel çaptaki ilk sosyal medya aracı olma özelliğini taşımaktadır. Ülkemizde Facebook 2007 yılı itibariyle kullanılmaya başlanmıştır. Facebook platformuna üye olan kullanıcılar arkadaşlarıyla iletişim içinde olmak, organizasyonlar ve etkinlikler düzenlemek, videolar ve fotoğraflar paylaşmak, arkadaş gruplarına katılmak, iletişim halinde olduğunuz kişilerin Facebook duvarlarına bildirimler yazmak gibi imkânlara sahip olurlar. Türkiye’de yapılan bir araştırmaya göre, 613 katılımcının olduğu araştırmada en çok tercih edilen sosyal medya platformunun %42,4’lük oran ile facebook olduğu bulunmuştur (Kürkçü, 2016).

1.2.4.2. Instagram

Instagram, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulan ve günümüzde oldukça yaygın kullanıma sahip olan bir sosyal medya aracıdır kurmuştur. Instagram kullanıcıların fotoğraflarını filtreleyerek kullandığı, güncellemeler paylaştıkları yeni bir iletişim alanıdır. Fotoğrafların dışında videoların da kaydedildiği bir mecradır. Instagram’da fotoğraflar belgelenebilir, yorumlanabilir, insanlarla iletişim kurulabilir (Türkmenoğlu, 2014).

1.2.4.3. Twitter

Twitter 140 karakter yazım limiti olan, diğer kullanıcıların attıkları twitleri takip etme olanağı sağlayan bir iletişim platformudur. 2009 yılındaki verilere göre Twitter kullanıcı sayısı 41 milyondan fazladır. Verilere göre 2018 yılında dünyada her gün atılan twit sayısı toplam 500 milyon, her gün aktif olarak Twitter kullanan kullanıcı sayısı 100 milyondur. Twitter kullanıcılarının yaş aralıklarına baktıklarında ise, kullanıcıların %37’si 18-29 yaş aralığında, %25’lik dilimdeki kullanıcı yaş aralığı ise 30-49 dur (Aslam, 2018).

1.2.4.4. Badoo

Badoo kullanıcısının çok fazla olduğu, en çok bilinen sosyal medya araçlarından biridir. Bu platformdaki kullanıcılar birbirleriyle bulundukları konum fark etmeksizin

kolayca buluşabilmektedirler. Bu sosyal ağın amacı sadece kullanıcıların yeni kişilerle tanışma fırsatı tanımaktır (Bedir, 2016).

1.2.4.5. Friendfeed

Frienfeed, başka uygulamalardaki paylaşılan paylaşımları kişilerin kendi arkadaş gruplarına kolayca aktarabilen, bunları yorumlayabilen bir sosyal ağ platformudur (Bedir, 2016).

1.2.4.6. LinkedIn

LinkedIn kullanıcıların iş deneyimlerini, aldıkları eğitimi ve bilgilerini iş çevreleriyle paylaştıkları 2003 yılında kurulmuş olan bir profesyonel sosyal ağıdır (Bedir, 2016).

1.2.4.7. Youtube

Youtube kullanıcılarına video paylaşımı yapma, paylaşılan videoları izleme imkânı sağlayan bir sosyal ağ platformudur (Bedir, 2016). İlk olarak Chad Hurley, Steve Chen ve Jawed Karim tarafından 2005 yılında kurulmuştur. Youtube’ a günde 65.000 video yüklemesi olmakta ve her gün 100 milyon civarında da video izlenmektedir (Karataş, 2012).

1.2.5. Sosyal Medya Kullanım Amaçları

Günümüzde dünyadaki insanların büyük bir çoğunluğu, diğerleriyle iletişim kurmak, kendi yaşantısından paylaşımlar yapmak, yeni fikirler edinmek, vakit geçirmek gibi nedenlerle sosyal medya araçlarını kullanmaktadır. Akıncı Vural ve Bat’ın (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmaya göre; öğrencilerinin birçoğunun internette geçirdiği zamanın genel olarak sosyal ağlarda geçirdiğini, en çok kullanılan sosyal ağ sitesinin de facebook olduğu ve en sık kullanım amacının da “zaman geçirmek” olduğu bulunmuştur. Bir diğer araştırmaya göre de yaklaşık 587 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada öğrencilerin çoğunun “sosyal medyayı gündemi takip etmek, iletişim kurmak, resim, dosya gibi araçları paylaşmak ve sosyalleşmek” için kullandığı bulunmuştur (Özen ve ark., 2018). Solmaz ve arkadaşlarına (2013) göre ise, 500 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırma sonucunda öğrencilerin %69’u her gün sosyal ağları kullandığı tespit edilmiştir.

1.2.6. Dünyada Sosyal Medya Kullanımı

Simon Kemp'in (2018) istatistiksel analizine göre; Dünya nüfusunda sosyal medya kullanımının 2018'de yüz milyondan fazla büyüdüğünü ve mart ayının sonunda neredeyse 3,3 milyara ulaştığını raporlanmıştır. Sosyal medyayı kullananların yaş aralığına bakıldığında ise; Dünya nüfusunun %34'ü 18-34 yaş aralığında olduğu ve Dünya' da en çok kullanılan sosyal medya sitesi olarak ta yine Facebook olduğu raporlanmıştır (Kemp, 2018).

1.2.7. Türkiye'de Sosyal Medya Kullanımı

Türkiye, sosyal medya kullanımı açısından dünya genelinde beşinci sırada gelmektedir. Statista adlı internet sitesinin istatistiksel analizine göre; Türkiye'de sosyal medya kullanımı nüfusun %63 ünü oluşturmakta ve en çok kullanılan sosyal medya siteleri olarak ta Youtube, Facebook ve Whatsapp olduğunu raporlamıştır (Statista, 2017). Türkiye'de yapılan bir araştırmada, 20-26 yaş aralığındaki 100 öğrenciye yapılan anket sonucuna göre öğrencilerin %89'u her gün mutlaka internete girdiğini ve %69'u da en az 1-3 saat internette çevrimiçi olduğunu belirtmiştir (Çalışır, 2015).

1.3. Benlik Kavramı

Benlik, kişinin kendini nasıl tanımladığı, nasıl algıladığına dair birçok bileşeni içeren geniş bir kavramdır. Kişinin kendine dair olan algısı ve değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan benlik kavramı, davranışların temel belirleyicilerinden biridir. Adams'a (1995) göre, benliğin oluşma sürecinde bireylerin deneyimleri doğrultusunda şekillenen bilişsel yapılar yer alır. Bu bilişsel yapılar benlik kavramını meydana getirir. Benliğin oluşmaya başlaması çok erken döneme dayanmaktadır. Bebeklik döneminde bebek ve ebeveyn arasında kurulan ilişki, bebeğin kendine dair ilk algılarını oluşturur. Oluşan bu sistem kişinin olayları değerlendirme süzgeci haline gelir ve görece tutarlı bir benlik yapılanması inşa edilmiş olur. Sağlıklı bir benlik kavramı geliştirebilen kişiler kendini kabul eder ve onaylar. Kendilerine karşı genel bakış açıları olumlu ve şefkatlidir (Akt. Tezcan, 2009).

Benliğin bu bilişsel şemalarının yanı sıra bir de duygusal boyutu bulunmaktadır. Kişilerin kendilerini değerlendirmesi ile oluşturdukları benlik kavramlarını, onaylamaları sonucunda hissettikleri memnuniyet benliğin duygusal boyutudur.

Kişinin kendisini aşağı ya da yukarı görmeden olduğu gibi kabul etmesi, onaylaması, memnun olması ve kendini beğenilir, sevmeye değer bulması benlik saygısını şekillendirir. Benlik saygısı en geniş tanımıyla bireyin kendisini sevmesi, onaylaması ve değerli bulmasıdır. (Tezcan, 2009).

Kişinin kendinden ne derece memnun olduğu sonucunda oluşan benlik saygısı, öznel bir yaşantıdır. Bazı bireylerin benlik saygısı olumluyken bazılarında olumsuz olabilmektedir. Benlik saygısı yaşam boyu durağan bir seyir göstermeyebilir. Özellikle travmatik yaşantılar benlik saygısında düşüşe neden olabilmektedir. Kişinin kendine dair memnuniyeti olayları değerlendirme biçimine etki etmektedir. Benlik saygısı düşük olan kişilerde görülen özelliklerden biri hedeflerini oldukça düşük tutmalarıdır. Yüksek hedeflere ulaşabilecek yeterliliği kendilerinde görmezler ve dikkat çekmekten rahatsız olurlar. Bu kişiler başarıları oldukça küçük algılama eğilimindedirler. Bazı bilimsel araştırmalar düşük benlik saygısının yeme bozuklukları, depresyon ve intihar eğilimi ile ilişkili olduğunu bildirmektedir (Öngören, 2015).

Benlik saygısı yüksek kişiler ise daha fazla kendine güvenen, düşüncelerini ifade edebilen, sosyal olarak uyumlu bireylerdir. Bu kişiler için hedef belirleme, o hedefler için mücadele etme, problem çözme, kendini sunma bir sorun olarak algılanmaz. Bu eğilimler sonucunda daha başarılı olurlar ve kendini kabul etme, onaylama ve toplum tarafından onaylanma süreçleri sonunda benlik saygıları daha yüksek düzeyde yapılır.

Benliğin, beden ve benlik saygısı dışındaki üçüncü parçası da beden imgesidir. Beden imgesi, kişinin bedeniyle ilgili duygularını, düşüncelerini, algılamalarını, tutumlarını, inançlarını, davranışlarını kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Kısaca beden imgesi bedenimizin kendimize görünen şeklidir ve bu şekil kişinin zihninde var olmaktadır. Bu imge sabit bir formda değil sürekli değişebilir bir esnekliktedir. Bedene yönelik herhangi travma, sakatlanma, özel bir sağlık sorunu, çevreyle olan etkileşim, kişilerarası öznel deneyimler gibi faktörler bu formun özneliğini ve değişebilirliğini göstermektedir. Sira'nın (2003) belirttiğine göre, yapılan araştırmalar beden imgesinin çok boyutlu bir yapısı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, beden imgesinin içsel biyolojik ve psikolojik etkenler ile dışsal sosyal etkenleri kapsayan karışık bir tanımlama olduğunu belirtmektedir (Akt. Baybek ve Yavuz, 2005).

Benlik saygısı, kişinin kendine verdiği değer ve sahip olduğu potansiyelin farkında olma durumu ile açıklanabilmektedir. Kişinin sahip olduğu potansiyelin farkında olarak kendi benliğine karşı geliştirdiği saygı, benlik saygısı olarak ifade edilebilmektedir. Ergenlik dönemi benlik saygısının gelişimi için kritik bir öneme sahiptir. Bireylerin ergenlik döneminde oluşturdıkları kimlik duygusu benlik saygısıyla desteklenerek gelişmektedir (Tiryaki, 2019).

Benlik saygısına farklı bir bakış açısı getirildiğinde kişinin kendine duyduğu şefkat duygusu da ön plana çıkmaktadır. Kendini değerli bulma ve yapamadıkları karşısında geliştirilen şefkat duygusu benlik saygısının önemli bir parçasıdır. Benlik saygısı aynı zamanda toplumun bir parçası olabilmenin de ön koşuludur (Fanning ve McKay, 2000).

Benlik saygısının yeterince gelişmediği durumlarda, kişi kendi benliğinin farkındadır ancak bilinçdışı düzlemde kendini sürekli ideal benliği ile kıyaslar. Kişinin sahip olduğu kendi benliği ve ideal benliği arasındaki farklılık gerilim yaratan bir duruma dönüşmektedir (Yalom, 2018). Kişinin benliği ve ideal benliği arasındaki fark ne kadar fazlaysa benlik saygısının da o derece olumsuz olabileceği düşünülmektedir. Gerçek benliğinden memnun olan ve benliğini onaylayan kişiler kendi kişisel özellikleri ile mutludur. Başkalarının eleştirileri veya özellikleri karşısında benliğine karşı olumsuz bir algı içinde olmazlar (Söner, 2019).

1.3.1. Benliğin Gelişim Aşamaları

Yaklaşık 10-12 yaş itibarıyla başlayan ergenlik dönemi ve devamında gelen ilk yetişkinlik benlik kavramının ön planda olduğu evredir. Bu dönemde dış görünüş gençler için oldukça önemlidir. Fiziksel yönden iyi olma benliği olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca genç, bu süreçte kimlik arayışı içerisinde. Sürekli kendisini inceler, kendisini tartar, değerlendirir, çevresindekilerle kıyaslar ve oluşturduğu benlik kavramı yetişkinlik döneminde de gelişmeye devam eder (Doğru ve Peker, 2004).

Gençlik dönemi, kişiliğin iyice şekillendiği risk alma davranışlarının daha sık görüldüğü bir süreç olarak sigara ve madde bağımlılığının daha kolay ortaya çıkabildiği bir dönemdir. Bu dönemde huzurlu ve sorunsuz aile ortamı gencin ruhsal gelişimini ve benlik saygısını daha sağlıklı tamamlamasını sağlamaktadır. Ruhsal

gelişimini olumsuz bir ortamda yaşayarak düşük benlik saygısında olan bireyin sigara ve diğer maddelere yönelme riski artmaktadır (Berber Çelik ve Odacı, 2011).

1.3.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Değerlilik, yeterlilik ve başarı duygusu benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Bireyin benliğini olduğundan daha değersiz ya da olduğundan üstün görmeden kendisini değerli bulma ve beğenme derecesi, o bireyin benlik saygısını ifade etmektedir (Doğru ve Peker, 2004).

Özdeğer yargıları ve karşılaştırmalardan oluşan benlik saygısı, bireyin belli standartlar açısından, kişisel performansını iyi değerlendirmesini ve bireyin sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissedebilmesini ifade etmektedir (Altıntaş, 2015).

Benlik saygısının gelişimi benlik kavramının gelişimiyle paralellik göstermekte ve yaşamın belirli dönemlerinde yaşa ve bireyin içerisinde bulunduğu duruma göre değişikliğe uğrayabilmektedir. Her dönem öncekinden etkilenmekte ve ona göre şekillenmektedir. 9 ile 90 yaşları arasındaki yaklaşık 300.000 kişiden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları benlik saygısının çocuklukta yüksek olduğunu, ergenlikte düştüğünü, erken ve orta yetişkinlik dönemlerinde arttığını ve yetmişli seksenli yaşlarda tekrar düştüğünü göstermektedir (Santrock, 2015).

Benliğin bileşenleri olarak adlandırabileceğimiz kişinin giydiği kıyafetler, oturduğu ev, mesleği, sosyal hayattaki statüsü gibi kişinin kendine ait olduğunu söyleyebileceği her şeye verdiği değer benlik saygısını etkilemektedir. Benlik saygısı ile ilişkili etmenlerin her birinin, yeteri derecede doyurulması yüksek benlik saygısına, doyurulmaması ise düşük benlik saygısına neden olmaktadır (Altıntaş, 2015).

1.3.2.1. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler; kendi ile uyum içinde yaşayan, kendi yetenekleri hakkında gerçekçi düşünebilen, kendilerini, önemli ve değerli hisseden, güçlü bir sosyal destek sistemleri olan, değişime açık, atılgan, kendilerine saygı duyulmasını isteyen, eleştiriye açık, içten denetimli, iyimser, etkin baş etme mekanizmalarını kullanan, daha az hata yapıp daha çok başarılı olan ve daha az kaygı yaşayan kişilerdir.

Benlik saygısı yüksek bireyler yeni ortama daha kolay uyum sağlarlar, sosyal ilişkilerden zevk alırlar, kendileriyle barışıktırlar, yaşamlarının kontrolü kendilerindedir. Benlik saygısı yüksek kişilerin özsevgileri, özsaygıları, özdeğerleri, öz farkındalıkları, önemleri, özgüvenleri çevresindekiler tarafından fark edilecek kadar yüksektir (Altıntaş, 2015).

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Öz ve Yılmaz, 2009):

- Benliğiyle ilgili kararlı ve tutarlı fikirlere sahip olması
- Benliğe karşı güven ve iyimserlik hali
- Bir işi başarma ve bitirme isteği
- Umutsuzluğa karşı azimli ve çalışma
- Saygı beklentisi
- Eleştiriye açıklık
- İç kontrol odağı
- Girişkenliğe önem veren
- Otoriteye karşı esnek ve rahat
- Potansiyelinin farkında olma
- Yaşamını sevmeye

1.3.2.2. Düşük Benlik Saygısı

Benlik saygısı düşük kişilerde uykusuzluk, sinirlilik, baş ağrısı gibi ruhsal belirtiler daha çok görülmektedir. Kendilerine güvenleri azdır ve çok kolay umutsuzluğa kapılırlar. Bu kişiler sosyal ilişkilerinde daha fazla sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Genellikle sosyal ortamı, ortamdaki kişileri veya söylenenleri kendisine yönelik tehdit olarak algılamaya daha eğilimli ve olumsuz eleştirilmeye daha duyarlıdırlar (Öz ve Yılmaz, 2009).

Çoğu zaman çocuksu ve dürtüsel davranırlar. Kendilerini olduğundan farklı tanıtmaya eğilimlidirler. Bu yüzden zamanla gerçeği ve kendini algılayış tarzları bozulabilir. Ayrıca zamanlarının büyük çoğunluğunu bu gerçek dışı özbenliği korumak için harcadıklarından dolayı yeterince üretken olamazlar. Benlik saygısı düşük bireyler

stresle başa çıkma, problem çözebilme konusunda yetersizdirler, genellikle tepkisel başa çıkma becerilerini kullanırlar.

Düşük benlik saygısı olan bireylerin karakteristik özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Seyhan ve Zincir, 2009):

- Benlikleriyle ilgili tutarsız ve belirsiz fikirlere sahip olma
- Kendine güvenmeme ve hoşnutsuzluk
- Başarılarının farkında olmama
- Kolay vazgeçme ve kararsızlık
- Uyku ve yemek sorunları yaşanır
- Öfke problemler görülür
- Ağrı ve sızlama gibi somatik belirtiler olur
- Dış kontrol odaklı olma
- Benliğini aşağılama

1.3.3. Benlik Saygısı ile İlişkili Faktörler

Kişinin yaşama dair bakış açısı ile kendine dair algısı birbiri ile ilişkilidir. Yaşama karşı genel olumlu bir tavır içinde olan kişilerin benlik saygısı daha yüksektir. Tam tersi biçimde hayata karşı olumsuz bir bakış açısı içinde olan bireylerin benlik saygıları da düşük olacaktır. Yüksek benlik saygısının kişinin ruhsal işleyişi üzerinde koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler yaşamsal streslerle daha kolay baş edebilir ve psikopatolojik belirtiler yaşama riski daha düşüktür. Düşük benlik saygısı ise depresyon ve anksiyete gibi yıpratıcı psikopatolojiler için risk faktörü oluşturmaktadır (Leary ve ark., 1995).

Benlik saygısı; anne babanın öz ya da üvey olması, hayatta olup olmaması, eğitim seviyeleri, meslekleri, ailenin çekirdek ya da geniş olması, gelir durumu, kişinin sahip olduğu kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu gibi kişinin bazı sosyodemografik özellikleri ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca anne baba tarafından istenen bir çocuk olup olmadığı ya da doğum anında anneye zor anlar yaşatıp yaşatmadığı da ailenin çocuğa olan tutum ve davranışlarına yansıtacağından dolayı benlik saygısını etkilemektedir (Baybek ve Yavuz, 2005).

Benlik saygısı düzeyleri, çocuğun içinde bulunduğu aile bireylerinin özgüveninin yüksek olması, iyi bir iletişim kurması, hoşgörölü yaklaşımlarda bulunmasıyla paralellik göstermektedir. Baybek ve Yavuz aile yapılarından demokratik aile yapısının benlik saygısını artırdığını, ilgisiz ailenin benlik saygısını düşürdüğünü saptamışlardır (Baybek ve Yavuz, 2005).

Düşük benlik saygısına sahip kişilerde özentili davranışlara daha sık rastlanmakta, olumsuz sağlık davranışları gösteren bireyler ile kendilerini özdeşleştirme, kendilerine kötü örnek olacak davranışlardan etkilenerek kendi davranışlarını değiştirme meyli içerisinde olabilmektedirler. Bu sebeplerle de sigaraya yönelimleri artabilmektedir (Atak, 2011).

1.3.4. Benlik Saygısına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Psikanalitik kuramın öncesi olan Freud benlik kavramının gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Psikanalitik ekolde benlik kavramı yerine ego kavramı tercih edilmektedir. İd ve süperegö olarak adlandırılan benlik parçalarının çatışmasından doğan ego benliğinin görünen yüzünü oluşturmaktadır. Kişinin erken dönemde deneyimlediği yaşantılar egonun şekillenmesini sağlamaktadır. Bu dönemde yaşanan olumsuz yaşantıların benlikte psikopatolojik görüntülere sebep olacağı savunulmuştur (Akt. Doğru ve Peker, 2004).

Hümanistik kuram perspektifinde bakıldığında ise insanın temel ihtiyaçlarından biri benlik saygısı olarak görölmektedir. Carl Rogers kişinin kendine duyduğu saygıyı kişinin kendini kabulü ile ilişkilendirir. Gelişim aşamalarında koşulsuz kabul görmeyen kişiler öz saygıyı oluşturmak için toplum tarafından sürekli olarak kabul görmeye bağlamakta bu sebeple kişilik gelişim süreci yavaşlamaktadır. Rogers'a göre benlik bireyin kendilik algısında birtakım varsayımlar oluşturmasıdır (Akt. Kandemir, 2019).

Bilişsel yaklaşım, birey davranışlarını yaşantısal deneyimleri sonucu bir kavram şemaları oluşturup bu şemaları bir önem veya ihtiyaçsal düzene göre bir sıralamayla kognitif sisteme yerleştirerek sergileme olarak açıklar (Kurtyılmaz, 2011). Bu kurama göre benlik saygısı, bireylerin kendisi ve toplum ile oluşturdukları deneyimlere göre oluşmaktadır. Erken dönemde bireyin geliştirdiği işlevsiz düşünce yapısı benliğin olumsuz algılanmasına sebep olabilen bir unsur haline gelmektedir.

Bireysel psikolojik yaklaşımında benlik bir bütün olarak düşünölmüş ve kişinin ben kimim sorusuna verdiği cevap olarak düşünölmüştür. Adler, insanların temel görevlerinden birinin kendine karşı saygı oluşturmak ve bunu zedelemekten arttırmak ve sürdürmek olarak düşünmektedir. İnsanları dünyaya geldiklerinde zayıf bir yapıda olduğunu bu zayıflıktan güçlü duruma geçerken de kendi saygılarını artırma eğiliminde olduğunu belirtir. Bu durumun bireyin yaşantısı boyunca sürdüğünü ileri sürmektedir (Akt. Geçtan, 2015).

Carl Gustav Jung, Freud dan farklı olarak bilinç dışı kavramına daha farklı yaklaşmış ve ortak bir bilinçdışı olduğunu ileri sürmüştür. Jung kişiliği bir bütün olarak değil belli parçalardan oluştuğunu ve bu parçaların en önemlisinin dışa dönüklük olduğunu belirtmiştir. Benlik kavramını ise kişiliği oluşturan en büyük bir bütün olarak görmüş ve arketip olarak değerlendirmiştir. Benliğin görevi ise bu bütünü bozulmadan bir denge hali oluşturmaktır (Akt. Tohumcu, 2018).

Fromm kişinin kendini özgür bir birey olarak görmeye başlamasıyla benlik saygısının gelişmeye başladığını ifade ediyor. Birey psikolojik olarak olgunlaşınca, özgürleşmeyi arzulayacak ve bununla birlikte bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal boyutları güçlenecektir. Bireyin bu psikolojik olgunluğa ulaşınca toplum içinde kendini özgür bir birey olarak görmektedir. Ancak kişinin benlik saygısı içinde yaşadığı toplumun kurallarından etkilenerek şekillendiği için bireyin özgürlüğü de toplumun sınırlarıyla kısıtlıdır (Sancar, 2016).

1.4. Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji biliminin odak noktası normal anormali birbirinden ayırmak ve psikopatolojilere ışık tutmak olmuştur. Bu alanda yapılan bilimsel araştırmalarla ruhsal bozuklukların etiyolojisi ve psikoterapisine yönelik fikirler öne sürölmüştür. Psikopatoloji odaklı bu bakış açısı iyi olma halini de psikopatolojinin yokluğu üzerinden tanımlamıştır. (Hamurcu, 2011).

Psikoloji biliminin çalıştığı temel konuların psikopatoloji olması kişinin semptomlardan yoksun olmasını sağlıklı olma şeklinde tanımlamıştır. Bu bakış açısı psikolojik iyi oluş halini psikopatolojinin yokluğu olarak ifade etmektedir. Bu konjoktüre farklı bir yaklaşım getiren Ryff, sekseli yıllarda psikolojik iyi oluş üzerinde yeni fikirler ortaya koymuştur. Ona göre psikolojik iyi oluş, bireyin yalnızca mental

bir bozukluğunun olmamasıyla değil, buna ilaveten yaşamındaki birtakım varoluşsal görevlerinde işlevsel olmasıyla açıklanabilecek ruhsal bir durumdur. Bireyin işlevsel olması gereken bu boyutlar da kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, anlamlı bir yaşam ve kişisel gelişimdir.

Ryff'in psikolojik iyi oluşla ilgili düşünceleri birçok kuramcı tarafından beslenmiştir. Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın (1961) tam olarak işlevsel insan görüşü, Jung'un (1933) bireyleşme ve Allport'un (1961) olgunluk kavramı, Erikson'un (1977) psiko-sosyal gelişim aşamaları ve son olarak Jahoda'nın (1958) akıl sağlığı kriterleri, çok boyutlu bu psikolojik iyi oluş modelinin çıkış noktası olmuştur. Ryff'in tüm bu kuramcılarının görüşlerinden beslenerek ortaya koyduğu psikolojik iyi oluşun temel boyutları aşağıdaki başlıklar şeklindedir.

1.4.1. Kendini Kabul

Kendini kabul, ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunan bir özellik olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple psikolojik iyi oluşun da en önemli boyutu olarak tanımlanmaktadır. Kendini kabulün yüksek düzeyde olması, kişinin kendine karşı olumlu bir algı içinde olduğunu, geçmişi ve geleceğiyle ilgili pozitif bir bakış açısı getirdiği bilinmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Kendini kabul özelliği basit bir kavram gibi görünse de ruhsal yaşamda bu duyguya erişmek her birey için kolay olmayabilir. Çünkü insan türü sınırlı yetilere sahiptir ve bu sınırlılığın farkındadır. Bu sınırlılık bilincine rağmen kendine karşı olumlu ve şefkatli bir tutum içinde olmak her zaman kolay olmayabilir. Psikolojik iyi oluşun diğer boyutlarıyla ilişkisi incelendiğinde kendini kabulün, çevresel hakimiyetle çok güçlü pozitif bir ilişki (.85) içinde olduğu görülmüştür. Bu da kendini kabul etmekte zorluk çekmeyen bireyin, çevre hakimiyetini de sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Kendini kabul etme, genç, orta yaş ve yaşlılarla yürütülen araştırmalarda her yaş grubu için benzer düzeyde görülmüştür. Yaşamın hangi döneminde olursa olsun bireyin, iyi oluşu için önem vermesi gereken bir görevdir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

1.4.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Birçok kuramcı bireylerin diğerleriyle sıcak ve güven dolu bir ilişki kurabilmesinin ruh sağlığı açısından oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin daha önce

belirtildiği gibi Erikson (1968), genç yetişkinler için çevresiyle romantizmi de içine alan yakın ilişkiler kurmasını önemli bir gelişimsel görev olarak görmüştür. Diğer yandan Maslow (1954), kendini gerçekleştiren bireylerin çevreye duyarlı, yalnızlıktan kaçmayan, derin ilişkiler kurabilen ve empati becerisi yüksek bireyler olduğunu belirtmiştir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda olumlu işlevlerin varlığını gösteren özellikler şu şekildedir: sıcak, memnun edici ve güven veren ilişkilere sahip olma; başkalarının refahıyla ilgili olma; duygusal yakınlık, samimiyet ve empati kurma becerisi ve son olarak insan ilişkilerinde alıcı ve verici olabilmektir (Ryff, 1995). Kendini kabul boyutunda olduğu gibi olumlu ilişkiler kurmaya verilen önemin de yaşa bağlı değişmediğinin görülmesine karşın, kadınların bu beceriye daha çok önem verdikleri görülmüştür.

1.4.3. Özerklik

Özerklik, kişinin kendini bağımsız bir birey olarak hissetmesi birçok psikoloji kuramında ele alınan önemli kavramlardan biridir. Maslow'un (1954) kendini gerçekleştiren insan modelinde, Rogers'ın (1961) tam olarak işlevde bulunan birey modelinde, Erikson'un (1977) psiko-sosyal gelişim aşamalarında ya da Jung'un (1933) bireyleşme sürecinde işlevsel insan olmak için özerkliğe verilen önemi görmek mümkündür. Ayrıca, bireylerin ruh sağlığı ve gelişimine katkıda bulunan koşulları ortaya koymayı amaçlayan öz belirleme kuramına (Ryan ve Deci, 2000) göre bireyin üç evrensel temel ihtiyacı bulunmaktadır: Özerklik, yeterlik ve ilişki kurma. Bu ihtiyaçların karşılanmasıyla psikolojik gelişim ve iyi oluş artar.

Keyes ve Ryff'in (1999) bakış açısına göre de özerklik; sosyal baskı ve dayatmalardan sıyrılarak, kişinin içsel bir motivasyonla hareket etmesi ve kendini içsel referanslarıyla değerlendirebilmesidir. Toplam psikolojik iyi oluş düzeyiyle, özerklik düzeyinin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada (Keyes, Shmotkin and Ryff, 2002) özerklik, .33 korelasyonla en zayıf ilişkili alan olarak bulunmuştur. Ancak bu bulgu kültürel farkların etkisini göz önünde bulundurarak yorumlanmalıdır. Çünkü toplulukçuluğun hakim olduğu bir kültürde, bireyselliğe vurgu yapan özellikler önemsiz görülebilir.

1.4.4. Çevresel Hakimiyet

Psikolojik iyi oluş kavramıyla çalışan uzmanlara göre ruhsal sağlığın gereklerinden bir diğeri de çevresel hakimiyettir. (Ryff, 1989). Örneğin Jahoda (1958), bireyin kendi fiziksel durumuna uygun çevreyi seçme ve yaratma becerisini akıl sağlığının karakteristik bir özelliği olarak görmüştür. Diğer yandan Allport (1961) aktif katılıma vurgu yapmış, bireyin kendinin ötesinde ilgilerinin olması ve çevreye katılmanın, olgunluğun ölçütlerinden biri olduğunu öne sürmüştür. Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinde çevresel hakimiyet kavramı, kişinin çevresindeki fırsatları akıllıca kullanabilmesi ve kendine uygun ortamlar yaratabilmesi olarak ifade edilmektedir.

1.4.5. Anlamlı Yaşam

Psikolojik iyi oluşun bu boyutunun oluşmasında en güçlü etkinin sahibi Viktor Frankl'dır. Frankl (1985), insanın anlam arayışını başlıca bir motivasyon kaynağı olarak görmüş, anlamsızlık ya da amaçsızlığın nevrozla sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Onun terapisi bu nedenle, bireylerin sıkıntı içindeyken bile, yaşamlarında bir anlam ve amaç bulmalarına yardım etmeyi içerir. Elbette Ryff'in amaçlı yaşama önem vermesi Frankl'ın görüşleriyle sınırlı değildir. Jahoda'ya (1958) göre de, akıl sağlığının önemli bir göstergesi, kişinin anlamlı ve amaçlı bir yaşamı olduğu yönünde düşüncelerinin olmasıdır. Kişinin yaşadığı yaşama anlam katabilmesi psikolojik iyi oluş halinin önemli parçalarından biridir.

1.4.6. Kişisel Gelişim

Psikolojik iyi oluş modeli içinde bahsi geçen diğer beş boyutun sürdürülebilir olmasını sağlayan kişisel gelişim boyutudur. Kişisel gelişim isteği kişinin yaşam boyunca kendi potansiyelini kullanabilmesine olanak sağlamaktadır. Öyle ki Maslow'un (1954) kendini gerçekleştiren, Rogers'ın da (1961) tam olarak işlevsel insan modeli, yeni deneyimlere açık, kendini sürekli olarak yenileyen ve geliştiren olarak karakterize edilmiştir.

Diğer yandan Erikson'un (1977) belirttiği yaşam görevleri de, yaşam boyu gelişimi gerekli kılmaktadır. Ryff ve Keyes'e (1995) göre bu konuda başarılı olan bireyin karakteristik özellikleri devamlı gelişim hissi ve arzusu, kendini gelişen biri olarak

görme, yeni deneyimlere açık olma, kendini tanıma ve potansiyelinin farkında olma, son olarak da kendini ve davranışlarını geliştirmek adına zaman harcamaktır.

1.4.7. Ergenlik Döneminde Psikolojik İyi Oluş ve Zararlı Alışkanlıklar

Ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında öznel ve psikolojik iyi oluşu belirleyen veya etkileyen faktörler farklılık gösterebilir. Örneğin yetişkinlerde yaşam doyumunu üzerinde iş, finansal başarı, evlilik gibi konular çok etkili olabilirken, ergenlerin iş ya da finansal doyum gibi uğraşları çoğunlukla yoktur. Onların öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan faktörler çoğunlukla bazı kişilik özellikleri, aile ve akran ilişkileri, akademik başarı gibi faktörlerdir (Eryılmaz, 2012).

Ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlere öz saygı, özerklik, kendini kabul, kişilik, akranlarla ve aileyle kurulan ilişkiler, problem çözme ve stresle başa çıkma gibi becerileri, iyimserlik ve amaçlılık gibi faktörler örnek olarak verilebilir (Demirci ve Ekşi, 2015).

Ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen bu özellikler, onların internet bağımlılığı, sigara ve alkol gibi alışkanlıklar edinmesiyle de yakından ilişkilidir. Örneğin bir kişilik özelliği olarak duygusal dengesizlik, düşük bir öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyindeki ergenlerin özelliklerinden birisidir. Bu aynı zamanda bağımlılık yaşayan ergenlerin de ayırıcı bir özelliğidir. Türkiye’deki bir araştırmaya göre bağımlılıkları olan ergenler, olmayanlara göre daha nevroitik ve depresiftir (Kaya, Yüncü ve Karaca, 2014).

Öznel ve psikolojik iyi oluşu yüksek ergenlerin kişilik özelliklerine bakıldığında ise sorumluluk sahibi, dışa dönük, yumuşak başlı ve yeniliklere açık oldukları görülmüştür (Eryılmaz, 2012). Bu özellikleri güçlü olan ergenler aynı zamanda bağımlılıklara daha zor yakalanırlar. Dengesiz bir ruh haline sahip olmak gibi, sürekli olarak ya da uzun bir süre depresif bir ruh halinde olmak da öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyine ciddi bir zarar verirken, bağımlılıkları da tetiklemekte ya da sürdürmektedir (Kaya, Yüncü ve Karaca, 2014).

Ergenlerin iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olan diğer kişilik özellikleri özerklik, öz saygı ve kendini kabul gibi özelliklerdir. Buna karşın ergenlik döneminde öz saygının düşmeye başladığı ve ilk yetişkinlik yıllarına kadar bu düşüşün sürdüğü tespit

edilmiştir. Bu durumda ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının da ergenliğe geçişle birlikte olumsuz etkileneceği düşünülebilir. Sigara veya alkol kullanan ergenlerle yapılan araştırmalar bu maddeleri kullanan ergenlerin diğerlerine göre benlik saygılarının düşük olduğu ve kendilerini kabul etmede güçlük çektiklerini ortaya koymuştur (Atak, 2011).

Ergenlerin iyimser, umutlu veya amaçlı bir yaşam süren özelliklere sahip olmaları da hem öznel ve psikolojik iyi oluşları, hem de zararlı alışkanlıkları üzerinde etkilidir. Örneğin iyimser eğilimli olmanın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Ben-Zur, 2003). Türkiye’deki ergenlerle yapılan bir çalışmada da minnettarlık mektubu ile yaşam amaçları yazma çalışmalarının etkisi incelenmiş ve amaçlar belirlemenin ergenler üzerindeki olumlu etkisi görülmüştür (Oğuz Duran ve Tan, 2013).

Bir ergen için akranlarından kabul görmek veya bir gruba ait olmak, zaman zaman ailesinden bile önemli hale gelebilir (Santrock, 2012). Ergenlik döneminde bireyler aile üyelerine daha uzak, arkadaşlarına ise daha yakın hale gelebilir. Ergenlerin arkadaşlıklardan aldığı doyum, aileden aldığı doyumdaki daha yüksektir. Bu dönemde akranlara verilen önem, akran ilişkilerinin öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisinin olmasını sağlar, olumlu akran ilişkileri, öznel ve psikolojik iyi oluşu artırır (Eryılmaz, 2012).

BÖLÜM 2

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve toplanan verilerin analizlerine yönelik genel bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modellerinde incelenmek istenen iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki analiz edilmektedir (Karasar, 1999). Bu bağlamda katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılmıştır. İlişkisel tarama modeli içinde yer alan korelasyonel çalışmalar, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulmasını ve daha farklı çalışmalar için veri toplanmasını sağlar (Büyüköztürk vd., 2010).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2021 yılında İzmir ilinde çeşitli liselerde öğrenim gören ergen düzeydeki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini sosyal ortamlarda doldurulmak üzere rastgele olarak seçilmiş 150 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Pandemi koşulları nedeniyle beklenenden az örneklem grubuna ulaşılmıştır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama için kullanılan araçlar şu şekildedir: Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Ayrıca katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin kaydedilmesi için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve katılımcıların kişisel özelliklerini tespit etmeyi hedeflemektedir. Bu formda cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kullanılan sosyal medya araçları, ailenin ekonomik durumu, içe

dönük-dışa dönük yapı ve günlük sosyal medya kullanım süresini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Sosyal Medya Kullanım Ölçeği

Solmaz ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen, bireylerin sosyal medya kullanım düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin standartlaştırılmış yüklerinin 0.57nile 0.60 arasında yer aldığını ve tüm boyutlarda sonuçların anlamlı çıktığı ($t>1.96$) görülmüştür. Ölçek toplam da 18 soru ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; sosyal etkileşim ve iletişim, tanıma ve tanınma ile eğitim amaçlı olmak üzere ayrılmıştır. Sosyal etkileşim ve iletişim boyutu bireyin sosyal medyada etkileşim içinde olduğu diğerleriyle etkileşim düzeyini ve olumlu iletişim düzeyini ifade etmektedir. Tanıma ve tanınma alt boyutu bireyin sosyal platformlar üzerinden farklı kişileri takip etmesi aynı zamanda farklı bireylere sosyal medya ortamlarında kendisini tanıtabilmesidir. Eğitim alt boyutu ise bireyin sosyal medya kullanımının kültürel, sosyal ve eğitsel yönünün ön plana alınarak geliştirilmesi olarak ifade edilmektedir. Sosyal etkileşim ve iletişim boyutu; 1,2,3,4,5,6, ve 7. maddelerden, tanıma ve tanınma boyutu; 8,9, ve 11. maddelerden ve eğitim boyutu ise; 12,13,14,15,16,17, ve 18. maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan soru bulunmamaktadır. Likert tipi ölçekte seçenekler (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum ve (5) Kesinlikle Katılıyorum biçimindedir. Ölçekten yüksek puan almak sosyal medya kullanımında aktif kullanıcı olduğunu ifade etmektedir.

2.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Ölçek Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen 12 alt boyutu olan bir ölçektir. Ölçeğin ilk boyutu benlik saygısını ölçmek üzere geliştirilmiş olup diğer alt boyutlar benlik saygısı ile bağlantısı olduğu düşünülen durumları ölçmek için kullanılmıştır. Benlik saygısı ölçeği toplamda 10 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert ölçek (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) ile değerlendirilmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa değeri .80'dir. Ölçek Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Türkçe benlik saygısı ölçeği de orijinal ölçek gibi 10 soru ve 4'lü likert ölçek (çok yanlış, yanlış, doğru, çok doğru) ile değerlendirilmektedir. Psikiyatrik görüşme puanları ile Türkçe uyarlama ölçeği

puanları arasındaki korelasyon .71 olarak bulunmuştur ve Türkçe ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81'dir.

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ), Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, kişinin kendisine yönelik yeterlik duygularını, kişiler arası olumlu ilişkilerini, anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdürdüğüne dair düşüncelerini ölçen 8 madde içermektedir. Ölçek maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ile (7) kesinlikle katılıyorum aralığında değişen 7'li likert tipte yanıtlanmaktadır. Bütün maddelerin olumlu şekilde ifade edildiği ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56'dır. Ölçekten alınan puanın artması kişinin psikolojik kaynaklarının güçlü olduğu yönünde değerlendirilmektedir. Ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır (Diener vd., 2009).

Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını değerlendirmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .80 olarak tespit edilmiştir (Telef, 2013).

2.4. Verilerin Toplanması ve İşlem

Araştırma için kullanılan ölçekler birleştirilerek bir araya getirilmiş olup anketi yanıtlayacak bireylere online bir şekilde ulaştırılmıştır. İnternet üzerinden sağlanan imkanlar dahilinde anketlerin cevaplanması sağlanmıştır.

Araştırmada demografik bilgi formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği katılımcılara internet ortamında verilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilmesinde veri toplama araçları test bataryası biçiminde oluşturulmuş ve evrenini oluşturan katılımcılara gönderilmiştir. Toplam 163 doldurulmuştur. Katılımcıların cevapladıkları anketlerden uygun doldurulmayan 13 tanesi değerlendirmeye alınmamıştır. Değerlendirmeye alınmayan anketlerin elenmesinin ardından 150 anket değerlendirmeye alınmış ve üzerinde istatistiksel işlem yapılmıştır.

Literatürde ergenlik ve yetişkinlik yaş grupları için farklı yaş aralığı gruplamaları olduğu görülmektedir. Her ne kadar herkes tarafından kabul edilmiş bir görüş birliği olmasa da (Morris, 2002; Ünver ve ark., 1986; Kulaksızoğlu, 2001; Çuhadaroğlu, 2000; Derman, 2008; Onur, 2008; Köylü, 2000) genellikle ergenlik dönemi 10-20; ilk yetişkinlik dönemi ise 21-35 yaşları arasında değerlendirilmektedir. Bu araştırmada ergenlik dönemi 12-21; ilk yetişkinlik dönemi ise 22-35 yaşları arasında değerlendirilmiştir (Akt: Karadayı, 2018: 35).

2.5. Verilerin Analizi

Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin ölçülmesinde ankete katılan kişilerin görüşleri esas alınmıştır. Yapılan çalışma bittikten sonra anketler kontrol edilmiş olup yönergeye uygun doldurulmayan anketlerin değerlendirilmeye alınmaması sağlanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen datalar SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile çözümlenmiştir. Toplanan verilerin güvenilir olup olmadığını belirlemede Crombach Alpha analizi uygulanmıştır. Güvenilirlik analizi ile araştırmada kullanılan ölçeklerin uluslararası standartlarda kabul edilen .70 oranının üzerinde yer aldığı bulunmuştur. Araştırmada kullanılan temel bileşenler yöntemi ile çıkarımsal analizlerde bulunulmuştur.

Araştırma kapsamında toplanan veriler, ergenlik dönemi katılımcılarının sosyo-demografik değişkenlerinin yüzdelerle frekansı alınarak incelenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtların çözümlenmesinde betimleyici istatistik yöntemlerinden faydalanılmıştır. Aynı zamanda test edilmek istenilen değişkenlerin analizinde anova ve t testi kullanılmıştır. Seçilen analiz yönteminde değişken sayıları belirleyici olmuştur.

BÖLÜM 3

BULGULAR

Çalışmanın bulgular kısmında ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki araştırmasının internet ortamında uygulanan anket uygulamasından elde edilen verilerin değerlendirilmesi ve analizi yer almaktadır.

3.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1

Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	84	56,0
Erkek	66	44,0
Toplam	150	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan ergen bireylerin cinsiyetlerine ilişkin dağılımları görülmektedir. Katılımcıların 66'sı (%44) erkeklerden, 84'sı (%56) kadın katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 2

Örneklem Grubunun Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Sınıf	N	%
Lise 1	41	27,3
Lise 2	35	23,3
Lise 3	45	30,0
Lise 4	29	19,4
Toplam	150	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların sınıf düzeylerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların %30'unun lise 3. sınıf öğrencisi olduğu görülürken, %27,3'ünün lise 1, %23,3'ünün lise 2 ve %19,4'ünün de lise son sınıf öğrencileri olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Örneklem Grubunun Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Dağılımı

Aile Ekonomik Durum	N	%
Düşük	19	12,7
Orta	27	18,0
İyi	91	60,7
Çok İyi	13	8,7
Toplam	150	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların yarısından fazlasının 'iyi' düzeyde aile ekonomik durumuna sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %60,7'si iyi, %18'i orta, %12,7'si düşük ve %8,7'si de çok iyi aile ekonomik seviyelerde olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Örneklem Grubunun Yapı Durumuna Göre Dağılımı

Yapı	N	%
İçedönük	62	41,3
Dışadönük	88	58,7
Toplam	150	100,0

Araştırmaya katılan ergen bireylerin yapı durumlarına ilişkin dağılımları tablo 4’te görülmektedir. Katılımcıların %58,7’sinin dışadönük öğrencilerden oluşurken, %41,3’ünün ise içedönük öğrencilerden oluştuğu bulgulanmıştır.

Tablo 5

Örneklem Grubunun Sosyal Medya Araçları Kullanım Durumuna Göre Dağılımı

Sosyal Medya Araçları	N	%
Tiktok	52	34,7
İnstagram	38	25,3
Youtube	23	15,3
Whatshap	19	12,7
Twitter	10	6,7
Facebook	8	5,3
Toplam	150	100,0

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların kullandıkları sosyal medya araçlarına yönelik bilgilerin yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların %34,7’sinin Tiktok kullandığı görülürken, %25,3’ü İnstagram, %15,3’ü Youtube, %12,7’si Whatshap, %6,7’si Twitter ve %5,3’ü de Facebook kullandıklarını ifade etmiştir.

Tablo 6**Örneklem Grubunun Sosyal Medyada Geçirilen Süre Durumuna Göre Dağılımı**

Geçirilen Süre	N	%
0-119 Dakika Arası	24	16,0
120-239 Dakika Arası	33	22,0
240-359 Dakika Arası	16	10,7
360-479 Dakika Arası	32	21,3
480 Dakika ve Üstü	45	30,0
Toplam	150	100,0

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların sosyal medyada geçirmiş oldukları süreye ilişkin bilgiler yer almaktadır. Tablo incelendiğinde katılımcıların %30'unun 480 dakika ve üzeri (8 saat ve üstü) kullanım zamanına sahip olduğu görülürken, %22'si'in 120-239 dakika arası, %21,3'ünün 360-479 dakika arası, %16'sı 0-119 dakika arası ve %10,7'si ise 240-359 dakika arası sosyal medya da geçirilen süreye sahip olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 7**Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler**

	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma
Kaç Yaşındasınız	14,0	18,0	15,767	1,2766

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yaşları sonuçlarında minimum yaşının 14 maksimum yaşının ise 18 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ortalamasının ise 15,767 standart sapması ise 1,27'dir.

3.2. Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Normallik Kontrolü

Bu araştırmada verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemede çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım özelliğine sahip olabilmeleri

için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında bir değer alması gerekmektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 8

**Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ile Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluşa
Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü**

Değişkenler	Ort.	Std. Spm.	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Kullanımı Genel	3,234	1,341	-,641	,145
Sosyal Etkileşim ve İletişim	3,147	0,634	-,424	-,696
Tanım ve Tanınma	3,964	0,901	-,364	,134
Eğitim Amaçlı	2,452	0,821	-1,641	,925
Benlik Saygısı	1,991	1,374	-1,375	-,641
Psikolojik İyi oluş	4,863	1,649	1,012	-,314

Tablo 8 incelendiğinde ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş durumlarının genel standartlar içerisinde kabul edilen çarpıklık ve basıklık değerleri içinde olduğu görülmektedir (+2 ile -2). Verilerin normal dağılımı ile birlikte araştırma analizleri yapılırken parametrik test kriterlerinden yararlanılmıştır. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş durumları ile arasındaki ilişkinin derecesini ortaya koymada regresyon çözümleme bulgularından yararlanılmıştır. Analiz sonuçları 0,95 güven aralığında incelenmiş olup .05 anlamlılık derecesinde değerlendirilmiştir.

3.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri

Araştırma kapsamında uygulanan anketlerin istenilen nitelikleri güvenilir ölçüp ölçmediğine yönelik Cronbach alpha- α güvenirlilik analiz yönteminden yararlanılmıştır.

Tablo 9**Araştırmanın Güvenirlilik Katsayıları ve Değişken Sayıları**

Değişkenler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Sosyal Medya Kullanımı Genel	,725	18
Sosyal Etkileşim ve İletişim	,796	7
Tanıtma ve Tanınma	,801	3
Eğitim Amaçlı	,796	8
Benlik Saygısı	,827	10
Psikolojik İyi Oluş	,767	8

Tablo 9 incelendiğinde araştırma kapsamında yer verilen ölçeklerin iç tutarlılık oranlarının uluslararası standartlarca kabul edilen .70 değerinin üzerinde olduğu ve ilgili ölçeklerin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir.

3.4. Korelasyon ve Regresyon Çözümleme Bulguları**Tablo 10**

Ergenlik Dönemi Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi

Araştırma Değişkenleri ve Alt Boyutları (N=150)	1	2	3	4	5	6
1. Sosyal Medya Kullanımı Genel	1					
2. Sosyal Etkileşim ve İletişim	,341**	1				
3. Tanıtma ve Tanınma	,601*	,421**	1			
4. Eğitim Amaçlı	,142**	,142**	,129*	1		
5. Benlik Saygısı Genel	-,604**	,264*	,647**	,097*	1	
6. Psikolojik İyi Oluş	,447*	,347*	,544**	,188**	,795**	1

** : Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı; * : Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 10'da verilen korelasyonu analizi sonuçlarına göre,

Sosyal medya kullanımı genel boyutu ile benlik saygısı genel boyutu arasında ($r=-,604$; $p<0,01$) negatif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça katılımcıların benlik saygısını azaldığı anlamına gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı genel boyutu ile psikolojik iyi oluş genel boyutu arasında ($r=,447$; $p<0,05$) pozitif yönlü orta derecede ilişki olduğu görülmektedir. Bulgu sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutu ile benlik saygısı genel boyutu arasında ($r=,264$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgu sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim düzeyi arttıkça katılımcıların benlik saygılarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutu ile psikolojik iyi oluş genel boyutu arasında ($r=,347$; $p<0,05$) pozitif yönlü orta derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgu sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim düzeyi arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu ile benlik saygısı genel boyutu arasında ($r=,647$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgu sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma düzeyi arttıkça katılımcıların benlik saygılarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş genel boyutu arasında ($r=,544$; $p<0,01$) pozitif yönlü orta derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgu sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma düzeyi arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı alt boyutu ile benlik saygısı genel boyutu arasında ($r=,097$; $p<0,05$) pozitif yönlü düşük derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgu sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı kullanım düzeyi arttıkça katılımcıların benlik saygılarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı alt boyutu ile psikolojik iyi oluş genel boyutu arasında ($r=,188$; $p<0,01$) pozitif yönlü düşük derecede anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bulgu sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı kullanım düzeyi arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Benlik saygısı genel boyutu ile psikolojik iyi oluş genel boyutu arasında ($r=,795$; $p<0,01$) pozitif yönlü güçlü derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgu bireylerde benlik saygısı yükseldikçe psikolojik iyi oluşlarının da yükseldiği anlamına gelmektedir.

Tablo 11

Ergenlik Dönemi Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Alt Boyutları İle Benlik Saygısı Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta	t değeri	p
Sabit	1,974	1,082		5,034	,000
Sosyal Etkileşim ve İletişim	,641	,241	,301	3,641	,009
Tanıma ve Tanınma	,574	,207	,395	3,452	,010
Eğitim Amaçlı	,641	,198	,407	2,734	,037
R=,756	R ² =0,597;		Düzeltilmiş R ² =0,583		
F=14,342	p<0,05		Bağımlı değişken = Benlik Saygısı		

Tablo 11 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde sosyal medya kullanımı ve alt boyutlarının benlik saygısının %58,3’ünün bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı değerlendirilmektedir. Sosyal medya kullanımı genel boyutunun ($p=0,000<0,05$), sosyal medya kullanımı alt boyutlarından sosyal etkileşim ve iletişim ($p=0,009<0,05$), sosyal medya kullanımı alt boyutlarından tanıma ve tanınma ($p=0,010<0,05$) ve sosyal medya kullanımı alt boyutlarından eğitim amaçlı ($p=0,037<0,05$) benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 12

**Ergenlik Dönemi Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Alt Boyutları İle
Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta	t değeri	p
Sabit	2,301	,963		2,641	,000
Sosyal Etkileşim ve İletişim	,964	,147	,198	1,403	,038
Tanıma ve Tanınma	,869	,134	,214	1,274	,045
Eğitim Amaçlı	,807	,097	,117	,374	,186
R=,489	R ² =0,391;	Düzeltilmiş R ² =0,379			
F=6,145	p<0,05	Bağımlı değişken = Psikolojik İyi Oluş			

Tablo 12 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde sosyal medya kullanımı ve alt boyutlarının psikolojik iyi oluşun %37,9’unun bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı değerlendirilmektedir. Sosyal medya kullanımı genel boyutunun ($p=0,000<0,05$), sosyal medya kullanımı alt boyutlarından sosyal etkileşim ve iletişim ($p=0,038<0,05$) ve sosyal medya kullanımı alt boyutlarından tanıma ve tanınma ($p=0,045<0,05$) psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Fakat sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı alt boyutunun ise psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir ($p=0,186>0,05$).

Tablo 13

**Ergenlik Dönemi Katılımcıların Benlik saygısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki
Basit Regresyon Analizi**

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar	Standardize Katsayılar	t değeri	p
Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta	
Benlik Saygısı	1,394	,347	,431	7,349 ,009
R=,736	R ² =0,617	Düzeltilmiş R ² =0,603		
F=19,341	p<0,05	Bağımlı değişken = Psikolojik İyi Oluş		

Tablo 13 incelendiğinde ‘Stepwise’ yöntemine göre yapılan regresyon analizinde benlik saygısı psikolojik iyi oluş düzeyinin %60,3’ünü açıkladığı görülmüştür. Ergenlik dönemi katılımcılarında benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerinde ($p=0,009<0,05$) anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

3.5. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları

3.5.1. Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Tablo 14

Kadın ve Erkek Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Sosyal Medya Kullanımı Genel	Kadın	84	93,18	5,39	2,617	0,026
	Erkek	66	95,24	6,67		
Sosyal Etkileşim ve İletişim	Kadın	84	36,11	4,07	1,681	0,044
	Erkek	66	37,37	4,53		
Tanınma ve Tanınma	Kadın	84	14,45	4,63	-0,329	0,297
	Erkek	66	14,07	3,99		
Eğitim Amaçlı	Kadın	84	29,19	3,47	0,317	0,409
	Erkek	66	30,62	3,16		
Benlik Saygısı Genel	Kadın	84	32,39	8,81	3,108	0,011
	Erkek	66	31,81	8,99		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	84	39,66	7,61	2,147	0,030
	Erkek	66	40,91	7,66		

p<.05

Tablo 14 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “t Testi” sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı genel boyutu (t=2,617; p<0,05), sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutu (t=1,681; p<0,05), benlik saygısı genel boyutu (t=3,108; p<0,05) ve psikolojik iyi oluş (t=2,147; p<0,05) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Tablo 14 incelendiğinde, erkek katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı puan ortalamalarının (95,24) kadın katılımcıların sosyal medya kullanım puan ortalamasından (93,18) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde

sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutunda da erkek katılımcıların puan ortadamarının (37,37) kadın katılımcıların puan ortalamalarından (36,11) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benzer olarak erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının (40,91) kadın katılımcıların puan ortalamasından (39,66) anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadın katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının (32,39) erkek katılımcıların puan ortalamalarından (31,81) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Fakat diğer alt boyutlar cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

3.5.2. Sınıf Düzeyine Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Tablo 15

Sınıf Düzeyine Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Sınıf Düzeyi	N	Ort.	Std. Sapma	F	p
Sosyal Medya Kullanımı Genel	Lise 1	41	92,12	1,558	4,941	,004
	Lise 2	35	91,08	1,423		
	Lise 3	45	91,34	1,394		
	Lise 4	29	89,17	,947		
Sosyal Etkileşim ve İletişim	Lise 1	41	31,74	1,369	2,519	,017
	Lise 2	35	30,77	1,174		
	Lise 3	45	31,24	1,142		
	Lise 4	29	32,38	1,364		
Tanıma ve Tanınma	Lise 1	41	13,41	,647	1,695	,040
	Lise 2	35	12,63	,614		
	Lise 3	45	14,83	,963		
	Lise 4	29	15,41	,317		
Eğitim Amaçlı	Lise 1	41	29,56	,69	1,011	,057
	Lise 2	35	28,21	,74		
	Lise 3	45	30,20	1,10		
	Lise 4	29	29,19	,34		
Benlik Saygısı Genel	Lise 1	41	29,21	1,723	4,279	,008
	Lise 2	35	29,11	1,034		
	Lise 3	45	29,14	1,57		
	Lise 4	29	30,97	1,614		
Psikolojik İyi Oluş	Lise 1	41	34,20	1,91	3,178	,021
	Lise 2	35	36,30	2,98		
	Lise 3	45	38,21	1,32		
	Lise 4	29	39,66	1,61		

Tablo 15 incelendiğinde sınıf düzeyi değişkenine göre katılımcıların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile alt boyutlarının puan değerlerinin

karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı genel boyutu ($f=4,941$; $p<0,05$), sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutu ($f=2,519$; $p<0,05$), sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu ($f=1,695$; $p<0,05$), benlik saygısı genel boyutu ($f=4,279$; $p<0,05$) ve psikolojik iyi oluş ($f=3,178$; $p<0,05$) sınıf düzeyi göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı alt boyutu sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların sosyal medya kullanımı ve alt boyutları ile benlik saygısı genel ve psikolojik iyi oluş boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda ‘Sosyal Medya Kullanımı Genel’ boyutu için; ‘Lise 1’ ile ‘Lise 3’ sınıf seviyeleri arasında ($p=0,012^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre lise 1. sınıf seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanım düzeyleri lise 3. sınıf seviyesi katılımcılarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.

‘Sosyal Medya Kullanımı Sosyal Etkileşim ve İletişim’ alt boyutu için; ‘Lise 4’ ile ‘Lise 1’ sınıf seviyeleri arasında ($p=0,039^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyut düzeyi lise 1. sınıf seviyesi katılımcılarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.

‘Sosyal Medya Kullanımı Tanıma ve Tanınma’ alt boyutu için; ‘Lise 4’ ile ‘Lise 3’ sınıf seviyeleri arasında ($p=0,049^*$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyut düzeyi lise 3. sınıf seviyesi katılımcılarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.

‘Benlik Saygısı Genel’ boyutu için; ‘Lise 4’ ile ‘Lise 1’ sınıf seviyeleri arasında ($p=0,008^{**}$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda benlik saygısı düzeyleri lise 1. sınıf seviyesi katılımcılarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.

‘Psikolojik İyi Oluş’ boyutu için; ‘Lise 4’ ile ‘Lise 3’ sınıf seviyeleri arasında ($p=0,017^{**}$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyleri lise 3. sınıf seviyesi katılımcılarına göre anlamlı olarak daha yüksektir.

3.5.3. Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Tablo 16

Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Ekonomik Düzey	N	Ort.	Std. Sapma	F	p
Sosyal Medya Kullanımı Genel	Düşük	19	87,34	1,014	1,143	,046
	Orta	27	84,80	1,312		
	İyi	91	86,53	1,485		
	Çok İyi	13	89,72	2,647		
Sosyal Etkileşim ve İletişim	Düşük	19	30,44	1,147	,641	,172
	Orta	27	29,34	,641		
	İyi	91	31,52	,941		
	Çok İyi	13	30,83	1,501		
Tanıma ve Tanınma	Düşük	19	11,14	,341	1,974	,038
	Orta	27	12,33	,796		
	İyi	91	12,61	,412		
	Çok İyi	13	13,09	1,364		
Eğitim Amaçlı	Düşük	19	27,66	,418	,186	,712
	Orta	27	28,17	,493		
	İyi	91	29,08	1,963		
	Çok İyi	13	28,94	,670		
Benlik Saygısı Genel	Düşük	19	30,18	1,017	2,971	,011
	Orta	27	29,14	,641		
	İyi	91	28,49	,660		
	Çok İyi	13	30,70	1,136		
Psikolojik İyi Oluş	Düşük	19	35,09	2,193	4,830	,002
	Orta	27	37,51	1,834		
	İyi	91	37,18	1,260		
	Çok İyi	13	38,99	1,167		

Tablo 16 incelendiğinde ekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı genel boyutu ($f=1,143$; $p<0,05$), sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu ($f=1,974$; $p<0,05$), benlik saygısı genel boyutu ($f=2,971$; $p<0,05$)

ve psikolojik iyi oluş ($f=4,830$; $p<0,05$) ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim ile eğitim amaçlı alt boyutları ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların sosyal medya kullanımı ve alt boyutları ile benlik saygısı genel ve psikolojik iyi oluş boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda ‘Sosyal Medya Kullanımı Genel’ boyutu için; ‘çok iyi’ ile ‘düşük’ ekonomik düzey seviyeleri arasında ($p=0,033^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanım düzeyleri düşük ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

‘Sosyal Medya Kullanımı Tanıma ve Tanınma’ alt boyutu için; ‘çok iyi’ ile ‘iyi’ ekonomik düzey seviyeleri arasında ($p=0,018^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyut düzeyi iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

‘Benlik Saygısı Genel’ boyutu için; ‘çok iyi’ ile ‘düşük’ ekonomik düzey seviyeleri arasında ($p=0,006^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda benlik saygısı düzeyi düşük ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

‘Psikolojik İyi Oluş’ boyutu için; ‘çok iyi’ ile ‘orta’ ekonomik düzey seviyeleri arasında ($p=0,002^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyi orta ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

3.5.4. Katılımcıların İçe/Dışa Dönük Yapılarına Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Tablo 17

**Katılımcıların İçedönük Dışadönük Yapılarına Göre Sosyal Medya Kullanımı,
Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız
Örneklem T Testi Analizi**

	Yapı	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
Sosyal Medya Kullanımı Genel	İçedönük	62	89,81	2,07	3,307	0,039
	Dışadönük	88	88,44	2,34		
Sosyal Etkileşim ve İletişim	İçedönük	62	34,55	1,61	1,681	0,244
	Dışadönük	88	36,73	1,96		
Tanınma ve Tanınma	İçedönük	62	13,09	,42	1,032	0,267
	Dışadönük	88	12,67	,97		
Eğitim Amaçlı	İçedönük	62	28,90	1,37	0,964	0,536
	Dışadönük	88	28,27	1,66		
Benlik Saygısı Genel	İçedönük	62	33,64	3,19	1,231	0,164
	Dışadönük	88	31,93	2,66		
Psikolojik İyi Oluş	İçedönük	62	39,99	3,17	2,674	0,050
	Dışadönük	88	39,18	3,34		

Tablo 17 incelendiğinde yapı değişkenine göre katılımcıların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “t Testi” sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı genel boyutu ($t=3,307$; $p<0,05$) ve psikolojik iyi oluş ($t=2,674$; $p<0,05$) yapı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Tablo 17 incelendiğinde, içedönük katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı puan ortalamalarının (89,81) dışadönük katılımcıların sosyal medya kullanım puan ortalamasından (88,44) anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Benzer olarak içedönük katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının (39,99) dışadönük katılımcıların puan ortalamasından (39,66) anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Fakat sosyal medya kullanımı alt boyutları ile benlik saygısı boyutu yapı değişkeni durumuna anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

3.5.5. Katılımcıların Kullanılan Sosyal Medya Araçlarına Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması



Tablo 18

Katılımcıların Kullanılan Sosyal Medya Araçlarına Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

Sosyal Medya Araçları		Std. Sapma		
Sosyal Medya Kullanımı Genel	Tiktok	52	91,92	3,55
	İnstagram	38	90,87	3,64
	Youtube	23	91,47	2,67
	Whatshap	19	91,69	3,33
	Twitter	10	90,77	2,45
	Facebook	8	89,12	3,92
Sosyal Etkileşim ve İletişim	Tiktok	52	33,63	1,12
	İnstagram	38	32,41	1,57
	Youtube	23	33,34	1,68
	Whatshap	19	32,96	1,44
	Twitter	10	32,14	1,53
	Facebook	8	33,02	1,51
Tanıma ve Tanınma	Tiktok	52	13,36	,46
	İnstagram	38	12,45	,98
	Youtube	23	12,75	1,87
	Whatshap	19	11,96	,43
	Twitter	10	12,41	1,79
	Facebook	8	13,11	,13
Eğitim Amaçlı	Tiktok	52	28,41	1,89
	İnstagram	38	30,07	1,66
	Youtube	23	29,31	1,24
	Whatshap	19	30,76	,63
	Twitter	10	30,55	1,74
	Facebook	8	29,40	1,89
	Tiktok	52	28,31	4,22
	İnstagram	38	30,07	4,39

4,170 **0,010**

Benlik Saygısı Genel	Youtube	23	28,46	3,17	5,745	0,001
	Whatshap	19	29,62	5,48		
	Twitter	10	28,51	5,93		
	Facebook	8	28,17	3,47		
Psikolojik İyi Oluş	Tiktok	52	38,44	3,98		
	İnstagram	38	40,65	4,96		
	Youtube	23	41,43	5,40		
	Whatshap	19	39,66	5,19		
	Twitter	10	38,58	4,50		
	Facebook	8	38,17	4,91		

Tablo 18 incelendiğinde kullanılan sosyal medya araçları değişkenine göre katılımcıların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı genel boyutu ($f=5,107$; $p<0,05$), sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutu ($f=4,170$; $p<0,05$), sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı alt boyutu ($f=2,017$; $p<0,05$), benlik saygısı genel boyutu ($f=4,941$; $p<0,05$) ve psikolojik iyi oluş ($f=5,745$; $p<0,05$) kullanılan sosyal medya araçları değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu kullanılan sosyal medya araçlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 18 incelendiğinde katılımcıların sosyal medya kullanımı ve alt boyutları ile benlik saygısı genel ve psikolojik iyi oluş boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda ‘Sosyal Medya Kullanımı Genel’ boyutu için; ‘TikTok’ ile ‘Whatshap’ kullanılan sosyal medya araçları arasında ($p=0,001^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre kullanılan sosyal medya aracına TikTok yanıtını veren katılımcıların Whatshap yanıtını veren katılımcılara göre daha yüksek seviyeye sahip oldukları bulgulanmıştır.

‘Sosyal Medya Kullanımı Sosyal Etkileşim ve İletişim’ alt boyutu için; ‘TikTok’ ile ‘Youtube’ kullanılan sosyal medya araçları arasında ($p=0,009^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre kullanılan sosyal medya aracına TikTok yanıtını veren katılımcıların Youtube yanıtını veren katılımcılara göre daha yüksek seviyeye sahip oldukları bulgulanmıştır.

‘Sosyal Medya Kullanımı Eğitim Amaçlı’ alt boyutu için; ‘Whatshap’ ile ‘Twitter’ kullanılan sosyal medya araçları arasında ($p=0,050^*$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre kullanılan sosyal medya aracına Whatshap yanıtını veren katılımcıların Twitter yanıtını veren katılımcılara göre daha yüksek eğitim amaçlı kullanım seviyesine sahip oldukları bulgulanmıştır.

‘Benlik Saygısı Genel’ boyutu için; ‘İnstagram’ ile ‘Whatshap’ kullanılan sosyal medya araçları arasında ($p=0,021^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre kullanılan sosyal medya aracına İnstagram yanıtını veren katılımcıların Whatshap yanıtını veren katılımcılara göre daha yüksek benlik saygısı seviyesine sahip oldukları bulgulanmıştır.

‘Psikolojik İyi Oluş’ boyutu için; ‘Youtube’ ile ‘İnstagram’ kullanılan sosyal medya araçları arasında ($p=0,011^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre kullanılan sosyal medya aracına Youtube yanıtını veren katılımcıların İnstagram yanıtını veren katılımcılara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip oldukları bulgulanmıştır.

3.5.6. Katılımcıların Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Tablo 19

Katılımcıların Sosyal Medyada Geçirilen Süreye Göre Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Oluş ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Geçirilen Süre	N	Ort.	Std. Sapma	F Değeri	P Değeri
Sosyal Medya Kullanımı Genel	0-119 Dakika Arası	24	90,55	7,04	3,453	0,021
	120-239 Dakika Arası	33	90,75	7,13		
	240-359 Dakika Arası	16	88,62	6,34		
	360-479 Dakika Arası	32	89,02	6,45		
	480 Dakika ve Üstü	45	91,46	7,33		
Sosyal Etkileşim ve İletişim	0-119 Dakika Arası	24	30,31	2,14	2,947	0,032
	120-239 Dakika Arası	33	30,74	2,90		
	240-359 Dakika Arası	16	30,33	3,18		
	360-479 Dakika Arası	32	31,76	1,65		
	480 Dakika ve Üstü	45	29,10	2,71		
Tanıma ve Tanınma	0-119 Dakika Arası	24	13,64	1,09	2,597	0,038
	120-239 Dakika Arası	33	13,27	1,41		
	240-359 Dakika Arası	16	14,19	1,66		
	360-479 Dakika Arası	32	12,46	,94		
	480 Dakika ve Üstü	45	13,72	1,34		
Eğitim Amaçlı	0-119 Dakika Arası	24	29,30	2,42	1,721	0,071
	120-239 Dakika Arası	33	26,62	2,23		
	240-359 Dakika Arası	16	29,59	2,85		
	360-479 Dakika Arası	32	25,47	3,46		
	480 Dakika ve Üstü	45	28,51	2,07		
Benlik Saygısı Genel	0-119 Dakika Arası	24	27,62	5,77	4,475	0,014
	120-239 Dakika Arası	33	27,66	5,84		
	240-359 Dakika Arası	16	28,68	6,64		
	360-479 Dakika Arası	32	28,97	6,28		
	480 Dakika ve Üstü	45	28,24	5,66		
	0-119 Dakika Arası	24	37,33	4,41	5,963	0,009

Psikolojik	120-239 Dakika Arası	33	38,18	4,13
İyi Oluş	240-359 Dakika Arası	16	39,37	5,34
	360-479 Dakika Arası	32	38,46	4,91
	480 Dakika ve Üstü	45	37,72	5,73

Tablo 19 incelendiğinde sosyal medyada geçirilen süre değişkenine göre katılımcıların sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile alt boyutlarının puan değerlerinin karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre sosyal medya kullanımı genel boyutu ($f=3,453$; $p<0,05$), sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutu ($f=2,947$; $p<0,05$), sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu ($f=2,597$; $p<0,05$), benlik saygısı genel boyutu ($f=4,475$; $p<0,05$) ve psikolojik iyi oluş ($f=5,963$; $p<0,05$) sosyal medyada geçirilen süre değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat sosyal medya kullanımı eğitim amaçlı alt boyutu sosyal medyada geçirilen süre değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Tablo 19 incelendiğinde katılımcıların sosyal medya kullanımı ve alt boyutları ile benlik saygısı genel ve psikolojik iyi oluş boyutlarına göre yapılan post-hoc Tukey testi sonucunda ‘Sosyal Medya Kullanımı Genel’ boyutu için; ‘480 dakika ve üstü’ ile ‘120-239 dakika arası’ sosyal medyada geçirilen süre seviyeleri arasında ($p=0,019^{**}$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 480 dakika ve üzeri sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcıların 120-239 dakika arası sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Sosyal Medya Kullanımı Tanıma ve Tanınma’ alt boyutu için; ‘360-479 Dakika Arası’ ile ‘120-239 dakika arası’ sosyal medyada geçirilen süre seviyeleri arasında ($p=0,026^{*}$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 360-479 dakika arası sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcıların 120-239 dakika arası sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Sosyal Medya Kullanımı Sosyal Etkileşim ve İletişim’ alt boyutu için; ‘240-359 Dakika Arası’ ile ‘480 Dakika ve Üstü’ sosyal medyada geçirilen süre seviyeleri arasında ($p=0,041^{*}$; $p<0,05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 240-

359 dakika arası sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcıların 480 dakika ve üstü sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Benlik Saygısı Genel’ boyutu için; ‘360-479 Dakika Arası’ ile ‘240-359 Dakika Arası’ sosyal medyada geçirilen süre seviyeleri arasında ($p=0,008^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 360-479 dakika arası sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcıların 240-359 dakika arası sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

‘Psikolojik İyi Oluş’ boyutu için; ‘240-359 Dakika Arası’ ile ‘360-479 Dakika Arası’ sosyal medyada geçirilen süre seviyeleri arasında ($p=0,004^{**}$; $p<.05$) anlamlı ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulguya göre 240-359 dakika ve üzeri sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcıların 360-479 dakika arası sosyal medya kullanım süresine sahip katılımcılara göre daha yüksek anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Tezin bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulgular, psikoloji literatüründe sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilgili bilgilerle desteklenmiştir. Alanyazın incelemesinde sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri bu üç değişkeni birlikte ele alarak inceleyen bir araştırmayla karşılaşılmamıştır.

Bu araştırmanın amacı; ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle (yaş, gelir düzeyi vb.) bağımlı değişkenler (sosyal medya kullanımı, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş) arasındaki ilişkiler incelenmiş; sosyo-demografik değişkenler temelinde oluşturulan gruplar (kadın-erkek, eğitim düzeyi vb.) arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanımının ve psikolojik iyi oluşun benlik saygısını yordayıp yordamadığını da incelenmiştir.

Çalışmada sosyal medya kullanımının benlik saygısını etkilediği ve sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça katılımcıların benlik saygısı düzeyleri azalmaktadır. Sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ülkemizde yok denecek kadar azdır. Yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgumuz ile tutarlılık gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Karakurt (2019) tarafından ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda sosyal medya algısının benlik saygısını etkilediği aynı zamanda sosyal medya kullanımı arttıkça benlik saygısının kaygıyla karakterize bir şekilde azaldığını tespit etmiştir. Aynı zamanda Büyük (2017) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısı ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönlü ilişki bulgulanmıştır. Yurtdışında yapılan çalışmalarda da benlik saygısı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Hanna (2017) tarafından sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişki: cinsiyet farklılığı ve ebeveyn desteğinin etkileri amacıyla yapılan çalışma sonucunda sosyal medya kullanımı arttıkça benlik saygısının azaldığı görülmüştür. Bunların yanında sosyal

medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Akbulut (2018) tarafından yapılan bir çalışmada erişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya kullanım bağımlılığı arttıkça benlik saygısı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Kuveyt'te gerçekleşen diğer bir çalışmada, benlik saygısıyla sosyal medya kullanımı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Aladwani ve Almarzouq, 2016). Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımının benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir.

Araştırmada sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluşu etkilediği ve sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ülkemizde çok azdır. Yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgumuz ile tutarlılık gösteren sonuçlara ulaşıldığı gibi araştırma bulgumuz ile tutarlılık göstermeyen sonuçlara da ulaşılmıştır. Yapılan bir araştırmada sosyal medya yoluyla gelen beğenilme, kişilerin öz saygısını ve medyadan daha çok doyum almasını sağlayarak daha fazla sosyal medyayı kullanmasını desteklemekte olduğu görülmüştür (Zell ve Moeller, 2018). İnternet kullanımları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin araştırdığı bir çalışmada interneti kullanan yetişkin katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin internet kullanmayan katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür (Chen ve Persson, 2002). Hawi ve Samaha (2016) sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam memnuniyetiyle ilişkili yaptıkları çalışma neticesinde, sosyal paylaşım sitelerinin kullanımının yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi olmadığı, fakat yaşamdan alınan memnuniyetle pozitif yönde ilişkide görülmüştür. Fakat sosyal medya kullanımı uzun vadede olumsuz etkilerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkilendirilebilecek kavramlarla da sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğunu sonucundaki çalışmalara rastlanılmıştır. Ahn ve Shin (2013)'in Kore'de gerçekleştirdikleri sosyal medya kullanımı, yüz yüze iletişim, sosyal izolasyon, bağıllık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalarının sonucunda, sosyal medya kullanımının öznel iyi oluş

ile ters yönlü bir ilişkisinin olduğunu, yüz yüze iletişimin yerini sosyal medyanın aldığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Algılanan stres düzeyi ile sosyal medya bağımlılığının araştırıldığı bir diğer çalışmada ise, problemli sosyal medya kullanımı arttıkça algılanan stres düzeyinin de arttığı; psikolojik dayanıklılık arttıkça da problemli sosyal medya kullanımının azaldığı tespit edilmiştir (Hou vd, 2017). Young (1996)'ın gerçekleştirdiği bir çalışmada, internet bağımlısı olarak belirtilen kişilerin hem iş hem de sosyal çevresinde problemler yaşamasıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmaların yaşandığını tespit etmiştir (Akt: Solmaz, 2019). Naeemi, Tamam ve Hassan (2015)'nın ergen katılımcıların Facebook kullanımları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin birbiriyle ters orantılı olduğunu Facebook'ta çevrimiçi süresi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluşların düşük düzeyde olduğu, çevrimiçi olma süresi az olan kişilerin ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu saptamışlardır. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir.

Araştırmada benlik saygısı kavramının psikolojik iyi oluşu etkilediği ve benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre benlik saygısı düzeyi arttıkça katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgumuz ile tutarlılık gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Balota (2020) tarafından ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak, anne baba tutumları, benlik saygısı ve özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada da benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada ergen bireylerde benlik saygısı arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı bulgulanmıştır. Benzer sonuçlar Ayçiçek (2020) tarafından yapılan kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler adlı çalışmada görülmüştür. Araştırmada kadınlarda benlik saygısı düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı bulgulanmıştır. Bekmezci (2019) ve Aydın (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasında doğrusal ilişki gözlenmiştir. Bu kapsamda araştırmada elde edilen bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmektedir. Benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir

etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir.

Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre erkek katılımcıların sosyal medya kullanımı puan ortalamalarının kadın katılımcıların sosyal medya kullanım puan ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutunda da erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer olarak erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak kadın katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer sonuçlara Danişment (2012), okul yöneticilerinden oluşan örnekleminde psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet değişkeninin ilişkili olduğunu saptamış; kadın yöneticilerin psikolojik iyi oluşunu oluşturan özerklik, öz kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Ağaçbacak (2019), kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Kharpuri ve Priya (2019), yaptıkları çalışmada kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Lucas ve Gohm (2000), yaptıkları çalışmada ise belirtilen sonuçların tersi yönünde ilişkide olduğunu saptamışlardır. Kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu, bunun nedeni olarak da kadınların duygular ve olumsuz durumlar hakkındaki farkındalıklarının yüksek olması olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Aydoğan ve Kalkan, 2019). Enginyurt (2019), Doğu Karadeniz Bölgesi örnekleminde gerçekleşen çalışmasında ve Yüksel (2019)'in çalışmasında, erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılığının kadınlardan daha yüksek görüldüğünü saptamıştır. Leung ve Lee (2012), Hong Kong'ta ergenler ile gerçekleşen araştırmada da internet bağımlılığının erkeklerde daha çok görüldüğü görülmüştür. Konuk (2019) ve Ünlü (2018)'nin yaptığı çalışmaların ise kadın katılımcıların, sosyal medya bağımlılık düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Büyük (2017) yapmış olduğu çalışmada kadınlarda benlik saygısı puan ortalamalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.

Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan Anova testi sonucuna göre sosyal medya kullanımı genel boyutu için; lise 1. sınıf seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanım düzeyleri lise 3. sınıf seviyesi katılımcılarına göre daha yüksektir. Sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyutu için; lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanımı sosyal etkileşim ve iletişim alt boyut düzeyi lise 1. sınıf seviyesi katılımcılarına göre daha yüksektir. Sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu için; lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyut düzeyi lise 3. sınıf seviyesi katılımcılarına göre daha yüksektir. Benlik saygısı genel boyutu için; lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda benlik saygısı düzeyleri lise 1. sınıf seviyesi katılımcılarına göre daha yüksektir. Son olarak psikolojik iyi oluş boyutu için; lise 4. sınıf seviyesindeki katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyleri lise 3. sınıf seviyesi katılımcılarına göre daha yüksektir. İlgili literatür incelendiğinde ise sınıf değişkenine göre araştırma bulgularına ulaşamamıştır. Bu bağlamda ilgili literatür kapsamında konuyla ilişki olabilmesi adına eğitim düzeyi değişkeni temelinde inceleme yapılmıştır. Benzer sonuçlara Kaplan (2016), evli bireyler ile gerçekleştirildiği çalışmada lisans mezunu katılımcıların diğer düzeylerde eğitim almış olan katılımcılara göre daha psikoloji iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Ağaçbacak (2019), sınıf öğretmenleriyle yaptığı çalışmada lisans ve üstü eğitim düzeyinde eğitim görmüş olan öğretmen katılımcıların, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ön lisans mezunu öğretmen katılımcılara göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Yapılan bir diğer çalışmada yüksek eğitim seviye sahip katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Ryff ve Singer, 2006). Tura (2019), yaptığı çalışmada lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların en yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip iken, lise mezunu olan katılımcıların en düşük seviyede psikolojik iyi oluş düzeyinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yeşiltepe (2011), eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki bulmuş; lisans mezunu olan katılımcıların diğer eğitim düzeyi katılımcılara nazaran daha yüksek psikolojik olarak iyi olduklarını tespit etmiştir. Bu çalışmalar ışığında ise psikolojik iyi oluş düzeyinin alınan eğitim düzeyi ile pozitif doğrultuda ilişkilerinin olduğu, eğitim seviyesi arttıkça kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artacağı söylenebilmektedir. Enginyurt (2019), Doğu Karadeniz Bölgesi örnekleminde gerçekleşen çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığının

azaldığını tespit etmişlerdir. Demir (2019) ve Yüksel (2019) da eğitim düzeyiyle sosyal medya bağımlılık düzeyinin birbiriyle ters orantıda olduğunu saptamıştır. Büyük (2017) yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe benlik saygısı puan ortalamalarının da yükseldiğini bulgulamıştır. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.

Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan Anova testi sonucuna göre sosyal medya kullanımı genel boyutu için; çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanım düzeyleri düşük ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre daha yüksektir. Sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyutu için; çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda sosyal medya kullanımı tanıma ve tanınma alt boyut düzeyi iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre daha yüksektir. Benlik saygısı genel boyutu için; çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda benlik saygısı düzeyi düşük ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre daha yüksektir. Psikolojik iyi oluş boyutu için; çok iyi ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyi orta ekonomik gelir seviyesindeki katılımcılara göre daha yüksektir. Benzer sonuçlara Yıldız (2018), yaptıkları araştırmada kadın katılımcıların ekonomik durumu ile ilişkili olduğu; 1500 TL'nin üstünde geliri olan katılımcıların, 1500 TL'nin üstünde geliri olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Savaş (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik iyi oluş düzeyi ile ekonomik durumun ilişkili olduğunu saptamış; orta ve üst gelir grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük gelire sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bunun nedeni olarak da ekonomik güçlüklerle uğraşmanın insanların hayatına getirdiği güçlüklerle birlikte psikolojik olarak kötü etkilemektedir. Hüsrevoğlu (2019), psikolojik iyi oluş ile ekonomik durumun birbiriyle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Lichter ve Carmalt (2009), ekonomik güçlüklerin, evliliğin istikrarı ve evlilik doyumu için önemli bir tehdit unsuru olduğunu bu sebeple psikolojik olarak iyi olunmadığını belirtmişlerdir (Akt: Hüsrevoğlu, 2019). Coşar (2019) yaptığı çalışmada sosyal medya kullanım düzeyinin aile gelir düzeyi ile pozitif bir ilişki içinde olduğu, gelir artışıyla sosyal medya kullanım düzeyinin de artış içinde olduğunu saptamışlardır. Leung ve Lee (2012), Hong Kong'ta ergenler ile yaptıkları araştırmada düşük gelire sahip ailelerdeki

katılımcılarda sosyal medya kullanımı daha çok görüldüğü görülmüştür. Büyük (2017) yapmış olduğu çalışmada ekonomik durum yükseldikçe benlik saygısı puan ortalamalarının da yükseldiğini bulgulanmıştır. Yine aynı şekilde Akbulut (2018) tarafından yapılan çalışmada da bulgulanmıştır. Araştırma bulguları literatür ile ilişkili ve uyumlu çıkmıştır.

Bu bölümde sonuçları değerlendirerek, hem konuya ilgi duyan uygulamacılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma sonuçlarına bakılarak şu öneriler sıralanabilir:

- Bu araştırmanın sonuçları sadece İzmir'deki ergenlerin sosyal medya kullanımı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı düzeyleriyle ilgili bilgiler vermektedir. Bir sonraki çalışmalarda, sosyo-kültürel faktörlerin etken olduğu bu konuda Türkiye'nin farklı bölgelerinde tekrarlanması ve sonuçların karşılaştırılması önerilir.
- Kullanılan sosyo-demografik bilgi formunun daha geniş kapsamlara ulaşılması adına zenginleştirilmesi önerilmektedir. Özellikle kullanılan sosyal medya araçları ile sosyal medyada geçirilen süre değişkenlerine araştırmalarda daha fazla yer verilmesi yararlı olacaktır.
- Sosyal medya kullanımı kavramı, yeni bir kavram olması, sürekli güncellenen ve farklı yeni yazılımların yapılmaktadır. Bu yüzden lise öğrencileriyle yapılması planlanan çalışmalarda, sosyal medyanın etkilerinin farklı çalışma gruplarında da araştırılması ve güncellenmesi önerilmektedir.
- Psikolojik iyi oluşta etkili olan unsurların zamanla farklılaşacağı düşünüldüğünden bu konudaki çalışmaların yeni araştırmalar ile zenginleştirilmesi önerilmektedir.
- Yapılmış olan bu araştırma bulgularının sonraki süreçte yapılacak çalışmalara yol göstermesi adına genel sınırlılıklarına dikkat edilmesi önerilmektedir.
- Alanda çalışacak uzmanların daha geniş örneklem grupları içerisinde araştırmalarını gerçekleştirmeleri önerilmektedir.

- Alanda çalışacak uzmanların sosyal medya kullanımı üzerinde etkisi olabilecek psikolojik sağlamlık, görünüş kaygısı vb. gibi değişkenleri benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilişkilendirmesi önerilmektedir.
- Sosyal medya kullanımının ergen bireyler üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Bu bağlamda özellikle ergen bireylerle çalışacak uzmanların sosyal medya kavramına yer vermeleri önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Ağaçbacak, P. M. (2019). Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Özyeterlik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ahn, D. & Shin, D.H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453–2462. doi:10.1016/j.chb.2012.12.022.
- Akar, F. (2017). Ergenlerin İnternet Kullanım Amaçları ve Kullanım Amaçları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 257-286.
- Akbulut, S. (2018). Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden İmajı, Sosyal Anksiyete ve Benlik Saygısı arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akıncı Vural, Z. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakülteine Yönelik Bir Araştırma. *Journal Of Yaşar University*, 3348-3382.
- Aktaş, C. (2007). Yeni Medyanın Geleneksel Medya ile Karşılaştırılması. İstanbul: Beta Yayınları.
- Aladwani, A.M. & Almarzouq, M. (2016). Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conceptions is match with technology. *Computer Human Behavior*. 60, 575-581. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.098
- Alisinanoğlu, F. (2002). Ergenlik Dönemi Özellikleri ve Genç Anne- Baba İletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 3(2): 62-63.
- Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality. Holt, Reinhart & Winston.
- Alpaslan, M. (2014). İnternet Aile Stillerine Göre 9. Sınıf Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutum, Öz Yeterlik ve İnternet Kullanım Amaçlarının İncelenmesi.

T.C. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.

Altındış, A. (2017). Sosyal Medya Ağları ve Sosyal Görünüm Anksiyetesi. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(2): 227-235.

Altıntaş, E. (2015). Kuramdan Uygulamaya Özgüven. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayınları.

Arman, A. R., Bereket, A. ve Ateş, E. (2011). Kim Korkar Ergenlikten. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Arnas, Y. A. (2005). 3-18 Yaş Grubu Çocuk ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal Of Educational Technology*.

Aslam, S. (2018). Twitter By The Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts. <https://www.omnicoreagency.com/twitter-statistics/> Erişim Tarihi: 01.01.2020.

Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu Ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Klin Psikiyatr Dergisi*, 14(1): 29-4.

Ayçiçek, V. (2020). Kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydoğan, D. ve Kalkan, E. (2019). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189. doi: 10.7822/omuefd.494918.

Babacan, M. E. (2017). Sosyal Medya ve Gençlik. İstanbul: Bir Yayıncılık.

Balota, E. (2020). Ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak, anne baba tutumları, benlik saygısı ve özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi,

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baybek, H. Ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 14(2): 73-95.

Bedir, A. (2016). Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.

Bekmezci, E. (2019). Gruplar arası arkadaşlık, algılanan ayrımcılık, kolektive benlik saygısı, kolektif eylem ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin fiziksel engelli yetişkin kişilerde incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence* 32(2):67-79.

Burger, J. M. (2006). Kişilik. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyük, Ö (2017). Benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Chen, Y. & Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: Relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744. doi: 10.1080/03601270290099921.

Choliz, M. (2010). Mobile Phone Addiction: A Point Of Issue. *Society For The Study Of Addiction*, 105, 373-375.

Coşar, A. H. (2019). Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Çakmak, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından

Değerlendirilmesi. T.C. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Çalışır, G. (2015). Kişilerarası İletişimde Kullanılan Bir Araç Olarak Sosyal Medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *E- Journal Of New World Sciences Academy*, 116-144.

Çamur, Z. (2014). Yaşamda Anlam ve Dindarlık İlişkisi (Geç Ergenlik Dönemi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Samsun.

Danişment, R. (2012). Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Demir, B. (2019). Akdeniz Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demir, Ü. (2016). Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale'de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 27-50.

Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için Beş Boyutlu iyi Oluş Modeli (PERMA): EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 9-30.

Derman, O. (2008, Mart). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*.

Doğru, N. Ve Peker, R. (2004). Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2): 315-328.

Enginyurt, H. (2019). Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile PozitifNegatif Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth And Crisis*. New York: W. W. Norton.

Eryılmaz, A. (2012). Üniversite Öğrencileri için Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2): 124-138.

Fanning, P. Ve Mckay, M. (2000). *Self Esteem*. (Third Edition). United Stated: New York.

Frankl, V. (1985). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.

Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson

Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet Use: What We Expect, What Teens Report. *Science Direct, Applied Developmental Psychology*, 633-649.

Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Hanna, R. I. (2017). The relationship between social media use and self-esteem: gender difference and the effects of parental support. *BSc in Psychology*, 28(1), 1-25.

Erişim:

https://skemman.is/bitstream/1946/28394/1/Hanna_Run_Complete_Thesis_BSc_skemman.pdf.

Hawi, N. S. & Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, selfesteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. doi:10.1177/0894439316660340.

Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H. & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic

social networking site usage, *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66. doi:10.1016/j.paid.2016.12.048.

Hüsrevoğlu, M. (2019). Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Jahoda, M. (1958). Joint commission on mental health and illness monograph series: Vol. 1. Current concepts of positive mental health. Basic Books.

Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. Harcourt, Brace.

Kahraman, H. (2009). Yatılı İlköğretim Bölge Okulu (YİBO) ve Normal Okullara Devam Eden Ergenlerde Mizah Duygusu İle Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Konya.

Kandemir, E. (2019). Eğlence Mekanlarında Çalışan Kadınların İş Doyumları, Tükenmişlik Düzeyleri, Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kaplan, K. (2016). Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karakurt, R. B. (2019). Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karataş, P. (2012). Elektronik Kültür Ortamında Türk- Yunan Milli Kimlik Mücadeleleri Bağlamında Youtube Videoları Yorumları. *Folklor/Edebiyat Dergi Park*, 91-111.

- Kaya, Z., Yüncü, Z. ve Karaca, R. (2014). Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ergenlerde Kişilik ve Psikolojik Özellikler ile Benlik Saygısının İncelenmesi. *Current Psychiatry and Psychoneuropharmacology*, 4(2): 10-22.
- Kemp, S. (2018). Social Media Use Jumps İn Q1 Despite Privacy Pears. <https://wearesocial.com/blog/2018/04/social-media-use-jumps-in-q1-despite-privacy>- Erişim Tarihi: 01.01.2020.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007–1022.
- Kharpuri, F. L. & Priya M. (2019). Role Of Gender And Length Of Marriage In Marital Satisfaction And Psychological Well-Being. *Oxidation Communications* 42, No 3, 415–432.
- Kılıç, A. (2009). Gelişim Dönemleri ve Ergenlerdeki Ruhsal Sorunlar. Newport International University, Davranış Bilimleri Lisans Tezi. İstanbul.
- Kocadaş, B. (2004). Kültür ve Medya. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2(1): 10-17.
- Konuk, B. N. (2019). İstanbul’da Sosyal Medya Bağımlılığı Olan Bireylerin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik Psikolojisi. Ergenlik Psikolojisi (S. 9-255). İçinde İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kurtyılmaz, Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık ile Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kürkçü, D. D. (2016). Yeni Medya ve Gençlik. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., And Downs, D. L. (1995). Self-Esteem As An İnter Personal Monitor: The Sociometer Hypothesis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(3): 518-30.

- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403–418. doi:10.1177/0894439311435217.
- Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 4(2): 1-10.
- Marry J. and Gander, H. W. (1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi. İmge Kitapevi.
- Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being (2nd ed.). D. Van Nostrand.
- Naeemi S., Tamam E. & Hj Hassan S. (2015). Adolescents' state of facebook use and psychological well-being. *Journal Of Applied Psychology*, 3(16), 24-34.
- Oğuz Duran, N. Ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40): 154-166.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik Açıdan Sağlıklı Beden İmgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 5(34): 25-45.
- Öz, F. Ve Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 8(3): 82-89.
- Özen, Ü., Çam, H., Can, D. ve Dönmez, Ö. (2018). Uzaktan Yükseköğretim Öğrencilerinin Sosyal Medyanın Eğitim Boyutu Konusundaki Algıları ve Eğitim Amaçlı Sosyal Medya Kullanımlarının Belirlenmesi. *The Journal Of International Scientific Researches*.
- Rogers, C.R. (1961). On becoming a person. Houghton Mifflin.
- Ryan, M. and Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1): 68-78.

- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2006). know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness İs Everything, Or İs İt? Explorations On The Meaning Ofpsychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6):1069- 1081.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719–727.
- Sancar, N. (2016). Algılanan Baba Tutumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Santrock, J. W. (2012). Adolesence. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Santrock, J. W. (2015). Yaşam Boyu Gelişim.13. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Savaş, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seyhan, D. Ve Zincir, H. (2009). Tutuklu Hükümlü Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Aile Özelliklerinin İncelenmesi Ve Aralarındaki Korelasyonun Belirlenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür Ve Araştırma Dergisi*, 11(5): 7-24.
- Solmaz, A. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Manevi Yönelimin Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z. ve Demir, M. (2013). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 23-32.

- Söner, O. (2019). Ergenlerde Benlik Tasarımı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Medya Beğenilmeme Korkuları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Statista. (2017). Penetration Of Leading Social Networks İn Turkey As Of 3rd And 4th Quarter ://Www.Statista.Com/Statistics/284503/Turkey-Social-Network-Penetration/ Erişim Tarihi: 01.01.2020.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 851-870.
- Tezcan, B. (2009). Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar (Tez). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi. İstanbul.
- Tiryaki, K. (2019). 14-15 Yaş Grubu Futbolcularda Farklı Sosyal Aktivitelerin Karar Verme ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tohumcu, M.U. (2018). İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Toruk, İ. (2008). Üniversite Gençliğinin Medya Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Analiz. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8): 476-485.
- Tura, H. (2019). Dindarlık Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TÜİK, T. B. (2017). Haber Bülteni ://Www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri.Do?İd=24862. Erişim Tarihi: 01.01.2020.
- Türkmenoğlu, H. (2014). Teknoloji ile Sanat İlişkisi Ve Bir Dijital Sanat Örneği Olarak Instagram. ULAKBİLGE

Ünlü, Z. R. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

WHO. (2018). *Adolescent Health*.
[Http://Www.Who.Int/Topics/Adolescent_Health/En/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/) Erişim
Tarihi: 01.01.2020.

Yalom, I.D. (2018). Varoluşçu Psikoterapi. (Z., Babayiğit, Çev.). (1. Baskı). İstanbul.

Yavuzer, H. (1990). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yeşiltepe, S. S. (2011). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yıldız, B. (2018). Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yüksel, S. (2019). Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zell, A. L. & Moeller, L. (2018). Are you happy for me... on Facebook? The potential importance of “likes” and comments. *Computers in Human Behavior*, 78, 26-33. doi:10.1016/j.chb.2017.08.050.

Zorbaz, O. T. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 298-310.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Aşağıdaki bilgiler bir bilimsel araştırma için bilgi toplamak amacıyla kullanılacaktır. Verilen yanıtlar herhangi bir şekilde üçüncü kişilerle, hiçbir kurum veya kuruluşla paylaşılmayacak, uygulayıcı tarafından gizli tutulacaktır. İsim, soyisim. T.C. no vb. özel bilgilerinizi yazmayınız. Sizden istenilen kişisel bilgi formundaki maddeleri yanıtlamanız ve ekteki cümleleri dikkatlice okuyup size en uygun, sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemenizdir. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, size en uygun olanı cevap için ayrılan yere (X) koyarak işaretleyiniz. Cümlelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Çalışma tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Lütfen boş bırakmayınız. Cümlelere içtenlikle yanıt verdiğiniz ve vakit ayırıp bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Baran KESKİN

Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız :
3. Aile Ekonomik Düzeyiniz: Düşük ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐
4. Eğitim Düzeyiniz: Lise 1 ☐ Lise 2 ☐ Lise 3 ☐ Lise 4 ☐
5. Yapınız: İçedönük ☐ Dışadönük ☐
6. Sosyal Medyada ne kadar süre harcıyorsunuz?
0-119 Dakika Arası ☐ 120-239 Dakika Arası ☐ 240-359 Dakika Arası ☐
360-479 Dakika Arası ☐ 480 Dakika ve Üstü ☐
7. En sık kullandığınız sosyal medya hesapları hangileridir?
Tiktok ☐ Instagram ☐ Youtube ☐ Whatshap ☐ Twitter ☐ Facebook ☐

Ek 2. Sosyal Medya Kullanım Ölçeği

Bu ölçek, sosyal medya kullanımı uygulamaları konusundaki düşüncelerinizi belirlemek için hazırlanmıştır. Sizden beklenen maddelere katılma derecenizi işaretlemenizdir. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Çalışmaya zaman ayırıp katkı sağladığınız için teşekkür ederim.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katıyorum	Kesinlikle Katıyorum
Sosyal Etkileşim ve İletişim						
1	Kendime özgü alan (profil, kişisel sayfa vb.) yaratma imkanı sunduğu için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
2	Arkadaşlarımla iletişimimi devam ettirmek amacıyla kullanıyorum.	1	2	3	4	5
3	İlgilendiğim insanların ve arkadaşlarımla yaşamalarını takip etmek amacıyla kullanıyorum.	1	2	3	4	5
4	Eski arkadaşlarımla tekrar iletişime geçmek için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
5	Düşüncelerimi başkalarıyla paylaşmak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
6	İlgimi çeken gruplara katılmak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
7	Beğendiğim içerikleri (video, resim, not vb.) paylaşmak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
Tanıma ve Tanınma (TT)						
8	Yeni insanlarla tanışmak, yeni arkadaşlıklar kurmak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
9	Diğer insanlar tarafından tanınmak amacıyla kullanıyorum.	1	2	3	4	5
10	Farklı kültürlerden insanlarla tanışmak amacıyla kullanıyorum.	1	2	3	4	5
Eğitim Amaçlı (EA)						
11	Akademik çalışma/derslerle ilgili araştırma yapmak için kullanıyorum	1	2	3	4	5
12	Akademik amaçlı grupları ve etkinlikleri takip etmek amacıyla kullanıyorum.	1	2	3	4	5

13	Güncel, farklı bilgiler ve düşüncelerle karşılaşmak amacıyla kullanıyorum.	1	2	3	4	5
14	Yabancı dil bilgimi geliştirmek amacıyla kullanıyorum	1	2	3	4	5
15	Dünya genelinde haberleri takip etmek için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
16	Geleneksel medyada pek bulunmayan bilgilere ulaşmak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
17	Akademik bağlamda bilgiyi yaymak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5
18	Güncel olaylardan haberdar olmak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5



Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a) Çok doğru *
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi istendim.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış

Ek 4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar