



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

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE INSTAGRAM
BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜLKÜ SENA BAY

DANIŞMAN: PROF. DR. SERDAR GERİ

**YALOVA
TEMMUZ, 2023**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE INSTAGRAM
BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜLKÜ SENA BAY
228132018

DANIŞMAN: PROF. DR. SERDAR GERİ

YALOVA
TEMMUZ 2023

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı Ve Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

Ülkü Sena BAY

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren sayın danışman hocam Prof. Dr. Serdar GERİ'ye teşekkür ederim. Ayrıca çalışmamda beni destekleyen Prof. Dr. Kürşat KARACABEY hocama, her zaman yanımda oldukları ve benden desteklerini hiçbir zaman esirgemedikleri için aileme, araştırmalarımda bana yardım eden Hüseyin Efe Dağdeviren'e teşekkür ederim.

Bu tez çalışması desteklenmesine olanak sağlayan Yalova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimine teşekkür ederim.

Temmuz – 2023

Ülkü Sena BAY



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
TABLOLAR LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. İnternet Kavramı	5
1.1.2. Sosyal medya kavramı	6
1.1.3. Bağımlılık/internet-sosyal medya bağımlılığı	8
1.1.4. Instagram Bağımlılığı	16
1.2. Benlik Kavramı	19
1.2.1. Duyum ve algı.....	24
1.2.2. Beden algısı/imesi	24
1.2.3. Fiziksel benlik algısı.....	26
2. MATERYAL VE YÖNTEM	29
2.1. Araştırmanın Deseni	29
2.2. Verilerin Değerlendirilmesi.....	29
2.3. Evren ve Örneklem.....	29
2.4. Veri Toplama Yöntemleri	30
2.4.1. Fiziksel benlik ölçeği.....	30
2.4.2. Instagram bağımlılığı ölçeği	30
2.5. Verilerin Dağılımı	30
3. BULGULAR VE TARTIŞMA	32
4. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	42
KAYNAKLAR	44
EKLER.....	55
ÖZGEÇMİŞ	60

KISALTMALAR LİSTESİ

EXSEM	:Egzersiz; fiziksel benlik algıları, genel beden imajı ve benlik saygısı ile ilişkilendiren, hiyerarşik olarak organize edilmiş bir model.
FBA	:Fiziksel Benlik Algısı
FBÖ	:Fiziksel Benlik Ölçeği
IBÖ	:Instagram Bağımlılığı Ölçeği
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket Programı)



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Bağımlılığın 10 işareti.....	10
Tablo 1.2. Young internet bağımlılığı tanı kriterleri.....	12
Tablo 1.3. Griffiths internet bağımlılığı tanı kriterleri.....	12
Tablo 1.4. Davis'in yaygın-özgül internet kullanımı modeli.....	13
Tablo 1.5. Tedavi yaklaşımları.....	13
Tablo 1.6. Ben şemaları ayrımı.....	23
Tablo 1.7. Beş duyu ve özellikleri.....	24
Tablo 2.1. Ölçek puanlarının dağılımı.....	32
Tablo 3.1. Demografik dağılım.....	34
Tablo 3.2. Cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t testi.....	34
Tablo 3.3. Bölüm değişkenine ilişkin ANOVA ve MANOVA test sonuçları.....	35
Tablo 3.4. Yaş değişkenine ilişkin bağımsız gruplar T testi.....	37
Tablo 3.5. FBÖ ve İBÖ alt boyut değerleri arasındaki Pearson Korelasyon Test sonuçları.....	37

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Sosyal medya bağımlılığı yordayıcıları.....	16
Şekil 1.2. Benlik.....	20
Şekil 1.3. Olası benliklerin davranışı güdülemesi.....	22
Şekil 1.4. Marsh (1990) çok boyutlu benlik kavramı çerçevesi.....	28
Şekil 1.5. Fox ve Corbin fiziksel benlik kavramı.....	28
Şekil 1.6. Sonstroem ve Potts fiziksel benlik kavramı.....	29



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Instagram bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Yalova ve Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise her iki fakülteden araştırmaya gönüllü katılan 301 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, geçerlik ve güvenirlik analizleri Çağlar ve diğ. (2017) tarafından yapılmış olan Fiziksel Benlik Ölçeği (yetişkin versiyon) ile Kavaklı ve İnan (2021) tarafından Türk popülasyonuna uyarlanan Instagram Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma verileri SPSS programına aktararak değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda fiziksel benlik algısı ve Instagram bağımlılığı ile yaş ve bölüm değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, yalnızca Instagram bağımlılığı ile kadınlar lehine 3 alt boyutta (gerçeklerden kaçış/escapism, ilişki kesme/disengagement ve obsesyon/obsession) anlamlı bir ilişki olduğu ve fiziksel benlik algısı ile Instagram bağımlılığında tek alt boyutta (obsesyon) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Instagram, Fiziksel benlik algısı, Psikoloji, Spor

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INSTAGRAM ADDICTION AND PHYSICAL SELF PERCEPTION IN FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between Instagram addiction and physical self-perception of sports science students. The population of the study consists of students studying at the Faculty of Sports Sciences of Yalova and Sakarya University of Applied Sciences in the 2022-2023 academic year, and the sample consists of 301 students from both faculties who voluntarily participated in the research. The Physical Self Scale (adult version) whose validity and reliability analyzes were performed by Çağlar et al. (2017) and the Instagram Addiction Scale adapted to the Turkish population by Kavaklı and İnan (2021) were used as data collection tools. The study data were evaluated by transferring them to the SPSS program. As a result of the analyzes, there was no significant difference between physical self-perception and Instagram addiction and age and department variables, only Instagram addiction and 3 sub-dimensions (escapism, disengagement and obsession) in favor of women, and there was a significant relationship between physical self-perception and Instagram addiction in one sub-dimension. (obsession) has been shown to be a significant positive relationship.

Keywords: Instagram, Physical self perception, Psychology, Sport

1. GİRİŞ

Gelişen teknoloji çağında bireylerin internet, akıllı telefonlar ve sosyal medya ile iç içe olduğunu söylemek mümkündür. Diğerleriyle etkileşim ve iletişim halinde olmak, bilgiye hızlı ve kolay erişmek gibi önemli kazanımları olsa da internet ve sosyal medyada geçirilen fazla zamanın bazı yan etkileri olduğu da yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan çalışmalarda, problemli sosyal medya kullanımının psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkilere yol açabileceğinin altı çizilmektedir; Soraci ve diğ. (2022) bildirdiğine göre, problemli sosyal medya kullanımı ile yüksek düzeyde depresyon, anksiyete, uyku problemleri ve daha düşük düzeyde ruhsal iyi oluş halinin ilişkili olduğu dikkati çekmektedir. Bunun yanı sıra daha düşük yaşam doyumu, daha fazla yalnızlık, gerçek hayat etkileşimlerinin zayıflaması, düşük akademik başarı, yüksek sosyal kaygı ve düşük benlik saygısının da sosyal medya bağımlılığından etkilendiği yine Soraci ve diğ. (2022) tarafından dile getirilmektedir.

Perrin (2015), sosyal ağları en çok kullananların 18-29 yaş arası genç yetişkinler olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan görsellik ağırlıklı sosyal ağları kullanma davranışlarının incelenmesiyle; bu davranışların bireyler üzerindeki fiziksel, sosyal ve psikolojik etkileri ve bu sosyal ağların kullanımı ile beden imajları arasındaki ilişkinin netleşeceği de ileri sürülmüştür (Perloff, 2014). Ayrıca, Instagram'ın bilhassa genç kadınlar arasında popüler olduğu ve gün içerisinde milyonlarca fotoğraf paylaşıldığı, bununla beraber Instagram'ın görsel bazlı bir sosyal paylaşım sitesi olduğu göz önüne alındığında (Instagram, 2016); bu sitenin problemli kullanımı ile fiziksel benlik algısı, beden imajı gibi kavramlar arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik çalışmalar yapma gerekliliği de ortaya çıkmaktadır. Nitekim bu zamana kadar çoğu çalışmanın sadece Facebook'a odaklandığı görülmekle beraber (Cohen ve diğ., 2017), literatürde Instagram ve fiziksel benlik algısını birlikte inceleyen çalışmaların çok fazla olmadığı da göze çarpmaktadır.

Bireyin kendisini fiziksel olarak nasıl algıladığıyla ilgili olarak ortaya çıkan fiziksel benlik algısının (FBA) çeşitli faktörlerden etkilendiği bilinmektedir. Öte yandan son yıllarda yapılan araştırmalarda, kişinin algılanan fiziksel görünümü ile internet kullanımı, televizyon izleme veya video oyunları oynama gibi davranışlar arasındaki ilişkiler ele alınmakta ve bu konunun önemine hassasiyetle değinilmektedir (Bay, 2015).

Bu bağlamda, diğerlerinin idealize edilmiş görüntü ve videolarına çok fazla maruz kalma durumu ile; maruz kalan bireyin kendi bedeni ve fiziksel durumu hakkındaki algı ve duygularında ne tür etkilerin olduğunun incelenmesi önemlidir. Nitekim Instagram'ın oldukça görsel bir sosyal ağ olmasının da bu yöndeki endişeleri arttırdığına inanılmaktadır (Bay, 2015).

İncelenen literatür doğrultusunda, bu araştırmada Instagram bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Problem Durumu

Fiziksel benlik algısı, insan benliğinin kompleks yapısı içinde bulunan bir katman olmakla beraber kişinin kendini fiziksel olarak zihninde konumlandırış biçimlerini de gösteren bir olgudur. Diğer bir ifade ile FBA, kişinin psikomotor boyutta kendini algılaması ve değerlendirebilmesidir. Koordinasyon, spor yeteneği, dayanıklılık, esneklik, kuvvet gibi bileşenler FBA'yı oluşturan temel parametrelerdir (Çağlar ve diğ., 2017). Bunun yanı sıra Yılmaz (2009); psikolojik, gelişimsel, fizyolojik ve sosyal faktörlerin bireyin beden algısını etkileyebildiğini ifade etmiştir.

Yapılan birtakım çalışmalarda Instagram'ın, özellikle üniversite öğrencileri arasında en çok tercih edilen sosyal paylaşım sitesi olduğu ifade edilmiştir. (Aparicio-Martínez ve diğ., 2020; Shane-Simpson ve diğ., 2018). Öte yandan Statista tarafından yayınlanan Temmuz 2020 istatistiklerine göre, Türkiye'de 42 milyon kişinin Instagram kullandığı dikkat çekmektedir. Bu istatistiğe göre Türkiye, dünyada Instagram kullanımı sıralamasında 6. ülke olarak göze çarpmaktadır (Kavaklı ve İnan, 2021). Bu veriler doğrultusunda Türkiye'de Instagram kullanım alışkanlıkları hususunda yapılacak olan çalışmalara önem verilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmanın temel problemi ve çözülmesi amaçlanan konu, içsel ve dışsal faktörlerden etkilendiği bilinen fiziksel benlik algısı ile bireyi pek çok yönden etkileyebileceği düşünülen ve davranışsal bağımlılıklar arasında gösterilebilen Instagram bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığıdır.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı; olumsuz psikolojik, sosyal ve fiziksel etkilere yol açabildiği bilinen ve literatürde daha fazla yer edinmeye başlayan internet bağımlılığının spesifik bir alt başlığı olan Instagram bağımlılığı ile benlik algısının

fiziksel aktiviteye katılımdan en fazla etkilenen boyutu olan fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkinin saptanmasıdır.

Alt amaçlar

Bu kısımda araştırmanın hipotezlerine yer verilmiştir.

- Öğrencilerin fiziksel benlik algısı durumları ile Instagram bağımlılık durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Öğrencilerde fiziksel benlik algısı ile Instagram bağımlılığı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Öğrencilerin cinsiyetleri ile Instagram bağımlılık durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin cinsiyetleri ile fiziksel benlik algısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin okudukları bölüm ile Instagram bağımlılık durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin okudukları bölüm ile fiziksel benlik algısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yaşları ile Instagram bağımlılık durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Öğrencilerin yaşları ile fiziksel benlik algısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

Önem

Sosyal medya, akıllı telefon ve internet bağımlılıklarını ölçmek üzere geliştirilmiş çeşitli ölçekler bulunmasına karşın, dünya çapında çok fazla aktif kullanıcıya sahip olan Instagram hakkında çok fazla akademik çalışma yapılmamış olduğu göze çarpmaktadır (Andreassen ve diğ., 2012; Akın ve diğ., 2017; Kwon ve diğ., 2013). İlgili alan yazın incelendiğinde fiziksel benlik algısı ve Instagram bağımlılığını bir arada inceleyen çok fazla çalışma olmadığı görülmekle beraber, sosyal ve psikolojik bağlamda önemli bir yere sahip olduğu düşünülen iki önemli kavram arasındaki ilişki düzeyinin incelenmesinin literatüre katkısı olacağına inanılmaktadır. Yaygınlaşan

internet kullanımı neticesinde kontrolsüzce kullanılmaya oldukça elverişli hale gelmiş olan sosyal ağların insan hayatında nelere yol açtığını; insan psikolojisinde önemli bir yer tutan fiziksel benlik algısı bakımından değerlendirmek de çalışmayı önemli kılan diğer bir husustur.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada, ilişkisel bir inceleme yapıldığından çalışmaya farklı fakültelerden öğrenciler dahil edilmemiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin FBA'sı arasında farklılıklar oluşacağının öngörülmesi, araştırmanın amaç ve hipotezlerinde bu çeşit bir karşılaştırmalı incelemenin söz konusu olmaması ve bu durumun da araştırmanın ilişkisel inceleme özelliği ile örtüşmeyecek olması sebebiyle örneklem Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Bu çalışmada geçmekte olan terimler açıklamaları birlikte aşağıda sunulmuştur.

- Algı: Çevredeki nesneleri ve olayları kavrama, hissetme, anlama, tanıma ve etiketleme, onlara karşı tepki vermeye hazırlanma işlemleri.
- İmge: Duyu organları vasıtasıyla algılanan nesne ya da olgunun zihinsel görüntüsü, bilinç düzeyindeki benzeri, imaj.
- Psikomotor Beceri: Motor beceri ile ortaya çıkan hareketlerin kontrol edilebilmesi, zihin, duyu organları ve kasların senkronize çalışabilmesi.
- Motor Beceri: Baştan ayağa, içten dışa, genelden özele bir sıra izleyen hareket becerileri (Goodway ve diğ., 2019).
- Bilişsel: Algı, bellek, dil, problem çözme ve soyut düşünme gibi üst düzey zihinsel süreçler ile ilgili durumlar/süreçler.
- Duyum: Bir duyu alıcısının uyarılmasıyla vücudun içinde veya dışında bulunan şartlarla ilgili bir deneyime veya farkındalığa yol açan nöral dürtülerin oluşturduğu işlem.
- Duyu: İnsan ve hayvanlara özgü, duyu organları vasıtasıyla üç boyutlu dünyadan gelen uyaranları algılama yeteneği.

- Genel Benlik Değeri: Erdvik ve diğ. (2020) ilgili çalışmada genel benlik değerini; bireyin sahip olduğu kendilik farkındalığı, kişinin kendisini genel olarak değerlendiriş biçimleri ve kendisine biçtiği değer şeklinde ifade etmektedir. Bu araştırmaya göre, pozitif yönlü bir genel benlik algısı olumlu yaşam durumları ile ilişkilendirilmiştir.
- Fiziksel Benlik Saygısı: Bu kavram, bireyin vücudu ile ilgili kişisel değerlendirme ve yargılarını içeren ve genellikle beden algısı kapsamında değerlendirilmektedir (Karaçam ve Pulur, 2017).
- Spor Yeterliliği: Sporda başarı gösterebilmek için bu alanda normalin üzerinde olma kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır.
- Vücut Çekiciliği: Fiziksel çekicilik, insanların fiziksel görünüşleri hakkında (yüz, vücut oranları) durumlarını ifade etmektedir (Meier ve Dionne, 2009).
- Fiziksel Kondisyon: Fiziksel olarak beklenen performans karşısında dengeli ve sürekli bir uyum gösterebilme hali olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluk (Heyward, 2006).
- Fiziksel Güç: Biyolojik olarak incelendiğinde kas kuvveti ile belirli dirençlere karşı koyabilme, üstesinden gelebilme olarak tanımlamak mümkündür.
- Dayanıklılık: Egzersiz ya da fiziksel aktiviteye karşı vücudun direnç/sağlamlık düzeyini ifade etmektedir. Anaerobik ve aerobik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.
- Esneklik: Eklem ve kaslarda hareket açısı kabiliyeti.

1.1. İnternet Kavramı

Modern dünyada günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş olan internetin ortaya çıkışının, Amerika ile Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayandığı bilinmektedir. 1957’de Sovyet uydusu olan Sputnik’in uzaya fırlatılması, bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uyarlanması konusunda Amerika Birleşik Devletleri’ni harekete geçirmiştir. Öte yandan 1962 yılında Amerikan Hava Kuvvetleri’nin tasarladığı, hasar olsa dahi çalışmaya devam edebilecek olan askeri bilgisayar ağı hayata geçirilmiştir. Nitekim başlarda askeri bir hedefe yönelik tasarlanan ve yalnızca bilgisayar uzman ve mühendisleri gibi yetkin kişilerce

kullanılabilen internet ağı, soğuk savaşın etkilerinin azalmasıyla beraber akademik ve ticari çevrelerin de ilgi odağı haline gelmeye başlamıştır. Bunun yanı sıra Tim Barnes Lee'nin 1991'de icat ettiği World Wide Web (dünyayı saran ağ), bilgi paylaşımının kolaylaşmasını sağlamıştır. Bu bilgisayar ağının bugünkü "internet" adıyla anılmaya başlaması da yine bu tarihe dayanmaktadır (Arısoy, 2009).

Öte yandan Türkiye'de internetin ortaya çıkışı ve ilerlemesini de 1990'lı yılların başına dayandırmak mümkün olup Türkiye'nin 1993 yılından beri internete bağlı olduğu bilinmektedir. Ayrıca Türkiye'de ilk internet bağlantısı ise Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nden sağlanmıştır (Bölükbaş, 2003).

İnternetin tanımı ve özellikleri ile ilgili bazı görüşler şu şekildedir:

Karaçor (2007, s. 47) interneti; teknolojik ve toplumsal değişimlere ayak uydurarak kendini geliştiren, pek çok kaynağa ulaşmayı mümkün ve kolay kılan bir iletişim aracı olarak görmektedir.

Aziz (2008, s. 71) internetin, iletişim teknolojilerinin neredeyse tümünü bünyesinde barındıran, geleneksel medyanın (televizyon, gazete, radyo vb.) fonksiyonlarını da yerine getirebilen, bunun yanı sıra ticari fırsatlar da sunabilen etkin ve aktif bir iletişim aracı olduğunu ifade etmektedir.

Bununla beraber internetin bir ülke ya da kuruluşun kontrolü altında bulunmayıp insanlarca çok yönlü ve aktif bir şekilde kullanılabiliyor olması, internetin evrensel yönünü ortaya koymaktadır. Ayrıca kolay ulaşılabilir, hızlı ve daha düşük maliyetli olması ve geleneksel medyanın aksine eş zamanlı iletişime fırsat sağlamasını da internetin yaygınlaşması ve tercih edilmesinde rol alan başlıca sebepler arasında göstermek mümkündür (Solmaz ve diğ., 2013)

1.1.2. Sosyal medya kavramı

Modernleşen teknoloji dünyasında bilgi ve iletişim teknolojileri de değişime ayak uydurarak gelişmekle beraber kişilerin de iletişim ve bilgi aktarımı için kullandıkları araçlarda ve bu araçların kullanım alışkanlıklarında değişime sebep olmuştur. Bilgisayarların yanı sıra akıllı telefonların da oldukça ulaşılabilir olmasıyla beraber; akıllı telefonların sunmuş olduğu çevrimiçi dünya da yaygınlaşmıştır. Nitekim ucuz ve kullanımı kolay olan internete erişim konforu da bu tür bir iletişim yönteminin tercih edilmesinde etkili olmuştur. Sosyal medya ağları denilen ve çok yönlü iletişime

olanak sağlamasıyla geleneksel medyadan ayrılan bu çevrimiçi /online yapılar hem bireysel hem de kitleler halinde etkileşim ve iletişime fırsat tanımaktadır. Öte yandan sosyal medya kullanıcıları ve topluluklarının da bu sanal dünyada kendine has bazı davranış biçimleri ve yargılar oluşturduğuna da inanılmaktadır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020).

Sosyal medya kavramı, bireylere aktif ve çok yönlü iletişim ve paylaşım olanakları tanıyan, küresel çapta etkin olan çevrimiçi sistemler veya internet siteleri için müşterek bir tanım olarak görülmektedir (Solmaz ve diğ., 2013).

Scott'a (2010, s. 38) göre sosyal medyayı geleneksel medyadan ayıran en dikkat çekici fark; kurum-kuruluş ya da bir devletin değil, bireylerin de sosyal medyada içerik yaratabilip ortaya konulan içeriklere aktif şekilde katkı sağlayıp yorum yapabilmesidir. Bununla beraber Mayfield'a (2010) göre sosyal medyanın temel özellikleri şunlardır:

- Bağlantı özelliği: İlgili web sitesi veya uygulamalardan, başka sosyal medya araçlarına paylaşım ve bağlantı yapılmasına imkan sağlar.
- Toplum özelliği: Sosyal medya araçları, kişilere topluluk kurma ve topluluk içi paylaşım ve etkileşim fırsatı verir.
- Açıklık özelliği: Sosyal medya araçları katılımcı edinip bu katılımcıların oylama, geribildirim, yorum ve paylaşımlarına açıktır.
- Katılımcı özelliği: Sosyal medya siteleri ve uygulamaları, kişileri katılımcı olmaları ve geri dönüt vermeleri konusunda cesaretlendirir.
- Konuşma/Aktif Katılım özelliği: Geleneksel medya tek yönü ve vermeye yönelik çalışırken sosyal medya çok yönlü ve katılımcıların hem bilgi alma hem bilgi paylaşma davranışını ele alarak çalışır (Solmaz ve diğ., 2013).

Ayrıca sosyal paylaşım ağlarının; bireylere sosyal anlamda yeni olanaklar sunma ve sorunlarla baş etmede yardımcı olma yönleriyle bireylerin benlik saygısı, sosyal birikim ve sosyal destek ihtiyacı ile olumlu anlamda bağlantılı olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır (Best ve diğ., 2014; Ellison ve diğ., 2007-2011; Gonzales ve Hancock, 2011; Scott ve diğ., 2018). Nitekim Pittman ve Reich'in (2016) bildirdiğine göre, Instagram ve Snapchat gibi görsel bazlı sosyal ağlar yalnızlığın üstesinden

gelmeye yardımcı olurken Twitter gibi metin tabanlı sitelerde bu tarz bir etki görülmemiştir.

Markalar ve içerik üreticileri ile ilgi düzeyi ve aylık aktif kullanıcı sayısına göre 2023 yılında en çok kullanılan ilk 10 sosyal paylaşım sitesi:

- Facebook 2.96 milyar kullanıcı
- Youtube 2.2 milyar kullanıcı
- Whatsapp 2 milyar kullanıcı
- Instagram 2 milyar kullanıcı
- WeChat 1.26 milyar kullanıcı
- TikTok 1 milyar kullanıcı
- Sina Weibo 573 milyon kullanıcı
- QQ 538.91 milyon kullanıcı
- Telegram 550 milyon kullanıcı
- Snapchat 557 milyon kullanıcı (<https://buffer.com/library/social-media-sites/>)

Öte yandan Solmaz ve diğ. (2013) yaptığı araştırmada katılımcıların sosyal ağları kullanım düzeyi %97.6 bulunurken katılımcıların arasında en sık kullanıldığı tespit edilen ilk iki uygulama Facebook ve Twitter olarak tespit edilmiştir.

Bununla birlikte Tutgun-Ünal ve Deniz'in (2020), kuşakların sosyal ağ kullanım tercihleri ile ilgili araştırmasında; baby boomer olarak adlandırılan kuşağın ilk sırada Facebook kullandığı, ardından Instagram geldiği ifade edilmiştir. X kuşağında yine aynı şekilde ilk sırada Facebook gelirken ikinci sırada Instagram olduğu tespit edilmiştir. Y kuşağına bakıldığında en çok tercih edilen sosyal ağın Instagram olduğu, bunu ise Youtube ve Facebook'un izlediği belirlenmiştir. Z kuşağı katılımcılarında ise ilk sırayı Instagram alırken ardından Youtube geldiği belirtilmiştir.

1.1.3. Bağımlılık/internet-sosyal medya bağımlılığı

Bağımlılık faktörleri nelerdir? Bağımlılık alanındaki önemli sorular; insanların neden bazı şeylere bağımlı olurken bazılarının bağımlı olmadığıdır, bir diğer soru ise neden bazı insanlar bağımlı olurken diğerlerinin bağımlı olmadığı şeklindedir. Öte yandan bağımlılığa yatkınlıkla ilgili iki yaygın görüşün bulunduğundan söz edilmektedir.

Dolayısıyla bağımlılığa yatkınlıkla ilgili temel faktörlerden ilki, belirli insan türleri olup ikincisi belirli maddeler ve/veya belirli faaliyet türleridir. Bu görüş bağlamında ya bazı insanlar zaten hasta/bağımlı (yani yatkın ve/veya daha savunmasız ve hassas) veya bazı maddeler/aktiviteler bu hastalığa/bağımlılığa sebep olmaktadır (bazı maddeler ve davranışların diğerlerinden daha fazla bağımlılık yapabildiğinin altı çizilmiştir) (Griffiths ve diğ., 2016).

Öte yandan bağımlılık için genetik bir temel arayışı da bulunmaktadır. Bu teori bazı bireylerin bir şekilde bağımlı olmaya biyolojik olarak daha müsait olduğu fikrine dayanmaktadır. Nitekim meta-analitik incelemeler (Tyndale, 2003; Walters, 2002), bağımlılık davranışlarının kalıtsallığının, her biri genel riske küçük bir pay veren birçok gen tarafından kontrol edilebileceği sonucuna varmıştır. Ayrıca, bu aynı genlerin bir kısmının diğer problemler için risk faktörleri olduğunun altı çizilmekle birlikte bazılarının kavramsal olarak bağımlılıkla ilgisiz olduğu da dikkat çekmektedir.

Carnes (1991), "bağımlılık belirtileri" olarak adlandırdığı faktörlere dikkat çekmiştir (bkz.: Tablo 1.1). Bu on işaret, büyük ölçüde Brown (1993) tarafından özetlenen ve daha sonra Griffiths (1996; 2005) tarafından değiştirilen bileşenlere dahil edilmiştir. Öte yandan Griffiths'in (2005) tanımladığı bileşenler; belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme belirtileri, çatışma ve nüksetmeyi içermektedir (bkz.: Tablo 1.3).

Tablo 1.1. Bağımlılığın 10 işareti

Carnes'tan uyarlanan, bağımlılığın 10 işareti (Carnes, P. (1991). Don't call it love: Recovery from sexual addiction.)

- Kontrol dışı davranış modeli
 - Davranıştan kaynaklanan ciddi sonuçlar
 - Olumsuz sonuçlara rağmen davranışı durduramama
 - Kendine zarar verici veya yüksek riskli davranışların ısrarla sürdürülmesi
 - Davranışı sınırlamak için sürekli arzu veya çaba
 - Davranışı başa çıkma stratejisi olarak kullanma
 - Mevcut aktivite seviyesi artık yeterli olmadığı için davranış miktarlarında artış
 - Davranışla ilgili ciddi ruh hali değişiklikleri
-

Tablo 1.1. (devam) Bağımlılığın 10 işareti

Davranışta bulunmaya ve ondan kurtulmaya çalışmak için aşırı miktarda zaman harcanması
Davranış nedeniyle önemli sosyal, mesleki ve eğlence etkinliklerinin feda edilmesi veya azaltılması

(Griffiths ve diğ., 2016).

Teknoloji çağında bilgiye ulaşma ve bilgiyi yayma, kişiler ve toplumlar arası iletişim, etkileşim ve paylaşım gibi avantajları yanında getiren internet; bazı dezavantajları da barındırmaktadır. İnternete erişimin ucuz-kolay olması ve interneti kullanmayı sağlayan araçlara hemen her yaştan bireyin ulaşabilmesi internet kullanımını yaygınlaştırmıştır. Her davranış ve nesnede olduğu gibi interneti kullanma hususunda kontrolsüzce hareket etmek, çağın en büyük tehlikelerinden biri olan internet bağımlılığına sebebiyet verebilmektedir.

İnternet bağımlılığını; bireyin internet kullanımının dozunu ayarlayamaması ve interneti kontrolsüzce kullanması sebebiyle günlük hayatında ve ruhsal durumunda birtakım olumsuzluklara yol açması olarak tanımlamak mümkündür (Bozkurt ve diğ., 2016). Öte yandan internet bağımlılığı hakkında diğer bir tanıma bakıldığında;

- İnterneti kontrolsüzce kullanma davranışının önüne geçememek
- İnternette daha fazla zaman geçirme ihtiyacı hissetmek
- İnternetsiz geçirilen zamanın anlamsız olduğu hissine kapılmak
- İnternette yoksun kalma durumunda huzursuzluk, gerginlik, eksiklik, bir şeyleri kaçırmış hissi, sinirlilik gibi durumların oluşması
- Yukarıdaki davranış ve duygu örüntülerine bağlı olarak bireyin sosyal, iş ve aile hayatında sorunların baş göstermesi gibi negatif etkilerin olduğu görülmektedir (Young, 2004).

Bağımlılık kavramında ilk akla gelen madde bağımlılıkları olsa da kumar oynama, seks, alışveriş yapma, internet oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların olduğu da ifade edilmektedir. Nitekim davranışsal bağımlılıklarda da kimyasal madde bağımlılığı semptomları olan tolerans geliştirme, duygudurum dalgalanmaları, zihni meşgul etmeye çalışma, yoksunluk durumu ve çatışma- relaps belirtileri görülmüştür (Griffiths, 1996).

Bununla beraber bozuklukların tanı kitabı olan DSM'ye, internet bağımlılığı tanımının girebileceği de öngörülmektedir. Bu noktada sağlıklı ve problemli olmak üzere iki tür internet kullanımından söz etmek yanlış olmayacaktır. Sağlıklı internet kullanımı; sosyal ve kişisel yaşamı aksatmayacak, fiziksel ve psikolojik huzursuzluklara sebep olmayacak biçimde uygun zaman aralıklarında belirli bir amaca ulaşmaya yönelik olan ve internette zaman geçirmeyi durduramama gibi bir dürtüsel duruma sebep olmayan kullanımdır (Bozkurt ve diğ., 2016).

Öte yandan farklı çalışmalarda internet bağımlılığı kavramının yanı sıra; patolojik/sorunlu/problemli internet kullanımı ve internetomani gibi terimlerin kullanıldığı da göze çarpmaktadır. Bununla beraber Czincz ve Hechanova'nın (2009) aktardığına göre problemli internet kullanımının gelişimine karşı daha savunmasız veya yatkın olabilecek birkaç grubun varlığından söz etmek olasıdır. Bu gruplar ağırlıklı olarak yaş, cinsiyet ve kültür gibi demografik kriterlere, kişilik özelliklerine ve psikopatolojiye dayalı olarak tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığı geliştirme açısından daha yüksek risk altında olduğu belirtilen gruplar belirlenirken, hemen hemen her yaş grubu, cinsiyet, kültür ve kişilik tipinde internet bağımlılığı vakalarının bildirildiğinin de altı önemle çizilmiştir.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa 1996'da Ivan Goldberg tarafından öne sürülmekle beraber yine Goldberg tarafından, DSM-IV'teki madde bağımlılığı tanı kriterleri baz alınarak internet bağımlılığı için kriterler ortaya çıkarılmıştır. Öte yandan Young ise yine DSM-IV'teki kumar bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak internet bağımlılığının tanımını yapmıştır. Bu bağlamda Young'ın 8 tanı ölçütünden 5'inin sağlanıyor olması durumunda bireyin internet bağımlısı olarak nitelendirilebileceği ifade edilmiştir.

Tablo 1.2. Young internet bağımlılığı tanı kriterleri

Young internet bağımlılığı tanı kriterleri
Sürekli internet hakkında düşünmekle meşgul olmak
İnterneti kullanma ihtiyacının artması, tolerans geliştirmek
İnternet kullanımı konusunda aşırıya kaçmak ve bunu kontrol etmekte başarısız olmak
İnternette uzak kalınması halinde sinirlilik, huzursuzluk, ruh halinde düşüklük

Tablo 1.2. (devam) Young internet bağımlılığı tanı kriterleri

İnternette, belirlenen süreden daha fazla vakit geçirmek
İnternetle aşırı meşgul olmak sebebiyle eğitim, sosyal, iş fiziksel anlamda sorunlar yaşamak
İnterneti sorunlarla yüzleşmek zorunda kalmamak için kaçış yolu olarak kullanmak

Tablo 1.3. Griffiths internet bağımlılığı tanı kriterleri

Griffiths internet bağımlılığı tanı ölçütleri
Belirginlik: Belirli bir etkinliğin kişinin hayatındaki en önemli etkinlik haline geldiği ve kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına belirgin düzeyde hakim olduğu anlamına gelir.
Ruh hali değişikliği: İnsanların belirli bir faaliyete katılmalarının bir sonucu olarak bildirdikleri öznel deneyime atıfta bulunur ("kaçış" veya "uyuşma" hissinin vurgulanması gibi).
Tolerans: Önceki etkileri elde etmek için artan miktarlarda belirli aktivitenin gerekli olduğu süreci ifade eder (bir önceki düzey yetersizdir)
Geri çekilme semptomları: Belirli bir aktivite kesildiğinde veya aniden azaldığında ortaya çıkan nahoş duygu durumlarını ve/veya fiziksel etkileri ifade eder. Bu tür yoksunluk etkileri aşırı huysuzluk ve sinirlilik gibi psikolojik veya mide bulantısı, terleme, baş ağrısı, uykusuzluk ve diğer stresle ilgili reaksiyonlar gibi fizyolojik olabilir.
Çatışma: Bağımlı ile etrafındakiler arasındaki (kişilerarası çatışma) veya belirli bir faaliyetle ilgili bireyin kendi içindeki (intrapşşik çatışma) çatışmaları ifade eder.
Nüksetme: Belirli bir aktivitenin daha önceki kalıplarına dönüşlerin tekrar etme eğilimini, hatta bağımlılığın doruğuna özgü en aşırı kalıpların ortaya çıkmasını ifade eder.

(Griffiths ve diğ., 2016).

Davis (2001) internet bağımlılığını bilişsel-davranışçı modelle incelemiştir. Yine Davis, problemli düzeyde internet kullanımını, amaçlarına göre iki başlıkta incelemiştir (bkz.: Tablo 1.4).

Tablo 1.4. Davis'in yaygın-özümlü internet kullanımı modeli

Özümlü	Yaygın
Online seks Online kumar	Amaç internette bulunmak. Özel bir hedef olmaksızın doğrudan interneti kullanım söz konusu.

Tablo 1.4.(devam) Davis'in yaygın-özel internet kullanımı modeli

Oyun	Belirli bir hedef olmaksızın fazla zaman harcanmakta.
Borsa Alışveriş *Özel kullanım hedefe yöneliktir. İnternet aracılığıyla hedefe erişilir.	Çevrimiçi kalmaya yönelik istek. Sosyal bağ ve iletişim arayışı.

İnternet bağımlılığı tanı kriterleri geliştirilmesinde dikkat çeken nokta, bu durumun tanımlanması ve hangi tanı grubuna dahil edileceği hususunda kesin ve net bir değerlendirme olmamasının, pek çok tanı kriteri aracının geliştirilmesine neden olduğu görülmektedir. Bu sebeple internet bağımlılığını tespit etme ve ölçmede kesin ve belirgin bir ölçüm aracının olmadığı da göze çarpmaktadır (Bozkurt ve diğ., 2016).

Öte yandan yapılan araştırmalarda yaygın olarak internet bağımlılığı ile psikiyatrik durumların komorbid olduğuna dikkat çekmiştir (Ko ve diğ., 2012).

Tablo 1.5. Tedavi yaklaşımları

Psikoterapi yaklaşımı	Farmakoterapi yaklaşımı
Bilişsel davranışçı terapiler	Antidepresanlar
Aile terapisi	Duygudurum düzenleyiciler
Destek grupları	Anksiyolitikler

Young tedavi sürecinde interneti tamamen yasaklamak yerine internet kullanımının kontrollü sağlanmasını önermekte olup; Davis bilişsel davranışçı terapilerle olumlu sonuçlar elde edilebileceğinin altını çizmiştir.

Davranışsal bağlamda;

- Kumar oynama
- Seks
- Para harcama
- Alışveriş
- Yemek yeme
- Egzersiz yapma

- Televizyon izleme/bilgisayar oyunları oynama gibi davranışların bağımlılık yaratabileceğiyle ilgili görüşlerin arttığı dikkati çekmektedir.

Aşırıya kaçan ve kontrol edilemeyen bu tür eylemler kimyasal bir maddeye bağlı olmayan bağımlılıklar şeklinde de ifade edilmekte olup bunları, davranışsal bağımlılıklar olarak nitelendirmek mümkündür. Davranışsal bağımlılıkları tespit etmek için sıklıkla madde ve kumar bağımlılıklarının klinik tanı kriterlerinden faydalanılmıştır. Bununla birlikte internet bağımlılığı gözlemlendiğinde madde bağımlılığı semptomlarına benzer nitelikler taşıdığı da ifade edilmiştir (Arısoy, 2009). Ayrıca davranışsal bağımlılıklar içinde yer alan problemli internet kullanımı; “teknolojik bağımlılıklar” başlığı altında da incelenebilmektedir. Öte yandan teknolojik bağımlılıkların insan-makine ilişkisine dayandığının altı çizilmektedir.

Griffiths (1995) teknoloji bağımlılıklarının aktif veya pasif özellikli olabileceğini belirtmektedir. Televizyon izlemek gibi durağan özellikli önüne geçilemeyen kullanım pasif kategorisindeyken; bilgisayar oyunları oynamak gibi aktif eyleme dayalı aşırı kullanımlar aktif özellikli olarak tanımlanmıştır.

Bununla birlikte Griffiths (2000) tarafından ifade edilene göre, problemli internet kullanım alışkanlığı olan kişiler esasında internete değil internet aracılığıyla tatmin edilen başka eylemlere bağımlıdır. Bu açıdan; doğrudan internet bağımlılığı olanlarla, interneti aracı olarak kullananlar arasındaki ayrımın da düzgün şekilde yapılması gerektiği de ifade edilmiştir.

Young, internet bağımlısı bireylerin dürtü kontrol bozukluğu belirtileri gösterdiğini belirtmektedir. DSM-IV’te, maddeye bağlı olmayan davranışsal bağımlılıklar açıkça kategorize edilmediğinden; dürtü kontrol bozuklukları içerisinde yer alan patolojik kumar oynama tanımının internet bağımlılığı için en uygun tanı kriterleri teşkil edeceği kanaatine varılmıştır (Greenfield, 1999).

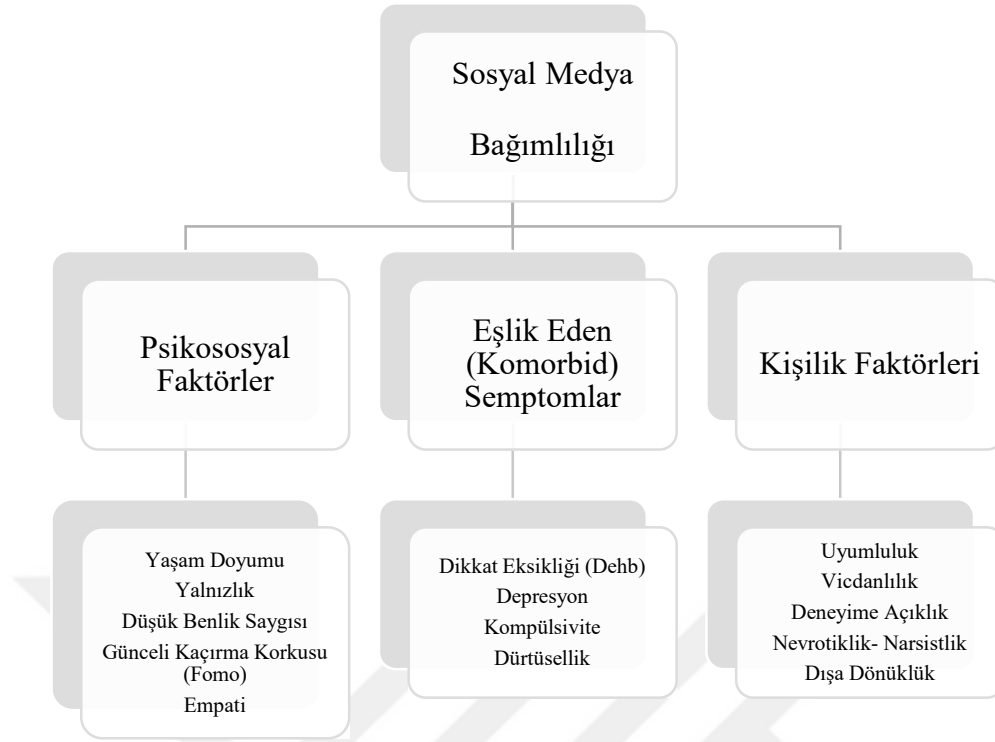
Bunun yanı sıra internet bağımlılığı ile başka psikiyatrik durumların sıklıkla birlikte görüldüğü fakat patolojik internet kullanımının esas problem mi yoksa başka bir psikiyatrik rahatsızlığın tezahürü olarak mı ortaya çıktığının ayırıcı tanısının dikkatli şekilde yapılması gerektiğini ifade etmek mümkündür (Arısoy, 2009).

Öte yandan sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar; ergenlerin, kontrolsüz sosyal medya kullanımlarının neticesinde sosyal medyaya karşı bağımlılık

geliştirme riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu doğrultuda çok sayıda bilim insanı da, bağımlılık semptomlarına neden olan aşırı kullanımların nedenlerini ve sonuçlarını daha iyi anlamak için genç nesiller arasında sosyal medya bağımlılığının yordayıcılarını araştırmaktadır (Dalvi-Esfahani ve diğ., 2019). Yine Dalvi-Estefani ve diğerlerinin (2019) ifade ettiğine göre sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları şunlardır:

- Kaçırma korkusu
- Zorunlu kullanım
- Benlik saygısı
- Dikkat eksikliği
- Dürtüsellik
- Yalnızlık
- Kişisel özellikler
- Narsisizm
- Yaşam Memnuniyeti
- Depresyon
- Empati

Bununla beraber Kuss ve diğ. (2014), sosyal medya bağımlılığı yordayıcılarını “psikososyal faktörler”, “eşlik eden belirtiler” ve “kişilik faktörleri” olmak üzere üç kategoride sınıflandırmıştır:



Şekil 1.1. Sosyal medya bağımlılığı yordayıcıları

Ayrıca Primack ve diğ. (2017) ile Vannuci ve diğ. (2017), sosyal ağ kullanım davranışlarının artması ile kaygıyı (anksiyete) ilişkilendiren bulgulara ulaşmıştır. Bununla beraber Sindermann ve diğ. (2020) ise Facebook, WhatsApp ve Instagram'ın artan kullanımının dürtüsellik ile ilişkili olduğuna ve kişilerin kendi dürtüleri üzerindeki kontrolü azaldığında sosyal ağları kullanma davranışlarında artış görüldüğüne dikkat çekmektedirler. Ayrıca internet veya sosyal medyayı kontrolsüz ve aşırı kullanmanın kişiler üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ifade eden diğer çalışmalarda, sosyal medyadan alınan olumsuz geri bildirimlerin düşük benlik saygısına, bunun da depresyona yol açabileceğine önemle değinilmektedir (Valkenburg ve diğ., 2006; Wang ve diğ., 2018).

1.1.4. Instagram Bağımlılığı

Bireylerin sosyal medyaya bağımlılıklarını açıklama noktasında sosyal medya kullanım ve doyumlarının önemli bir rol oynadığı ileri sürülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin sosyal ağları belirli ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığını ifade etmek mümkün olacaktır. Bireylerin, sosyal ağları kullanarak birtakım ihtiyaçlarını karşılamasının; bazı eğilimli kişilerde bağımlılığa yol açacağı öngörülmektedir. (Choi ve Lim, 2016).

Zamanla, teknolojik gelişmeler sosyal ağ sitelerinin daha görsel merkezli olmasına olanak sağlamıştır. Nitekim Instagram da 2010 yılında, kullanıcılarının öncelikli olarak fotoğraf ve görüntü paylaşması amacıyla piyasaya sürülmüştür. Görsel yönü diğer sosyal paylaşım sitelerine göre daha ağır basan Instagram, bu yönüyle öne çıkan bir uygulama olmuştur. Temelde bir fotoğraf paylaşma uygulaması olan Instagram, ürünleri görsel açıklamalarla sergilemek için etkili bir iletişim ve pazarlama aracı olarak da dikkatleri üzerine toplamıştır. Öte yandan kullanıcıların Instagram'ı, diğer insanların hayatları hakkında bilgi edinmek ve diğer üyelere de kendi hayatlarını göstermek için kullandığını söylemek mümkündür (Ting ve diğ., 2015).

Son yıllarda Instagram gibi sosyal ağ sitelerinin kullanımının hızla gelişmesi dikkat çekmektedir. Satista (2020) ve Omnicore (2019), dünya genelinde aktif Instagram kullanıcı sayısının aylık 1 milyara ulaştığını ifade etmekle beraber Instagram ağının günlük 500 milyondan fazla aktif kullanıcısı olduğunu da altını çizmiştir. Nitekim Instagram, en hızlı büyüyen sosyal ağlardan biri olarak öne çıkmakta olup en çok genç yetişkinler arasında popülerdir. Bu açıdan Instagram kullanıcılarının %59'dan fazlası 18 ila 29 yaş arasında olduğu da ortaya konulmuştur. (Alhabash ve Ma, 2017).

Öte yandan Instagram'ın bu denli popüler olması bazı kullanıcılar açısından bağımlılık riski de taşımaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bununla birlikte sosyal ağlara bağımlılık (aynı şekilde Instagram), resmi olarak bir teşhis olarak kabul edilmese de genel olarak sosyal ağların kullanımına yönelik psikolojik bir bağımlılık olarak tanımlanabilmekle beraber; bu bağımlılık riski, önemli görev ve faaliyetleri aksatabilmekte; neticesinde de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Ponnusamy ve diğ., 2020).

Ponnusamy ve diğ. (2020), Facebook ve Twitter dahil olmak üzere sosyal ağlara bağımlılığın farklı yönlerini araştıran birçok araştırma olduğunu belirtmiş fakat Instagram bağımlılığıyla ilgili faktörlerle ilgili hala birçok açık araştırma sorusu olduğuna dikkat çekmişlerdir. Ergen Instagram kullanıcıları özellikle üniversite öğrencileri arasında hangi belirli Instagram kullanımlarının ve doyumlarının Instagram bağımlılığına yol açtığına şu anda tam olarak bilinmediğinin de altı çizilmiştir.

Foroughi ve diğ. (2021) yaptığı araştırmada, önceki çalışmalarla tutarlı bir şekilde Instagram bağımlılığının öğrencilerde akademik performans üzerinde olumsuz bir

etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Öte yandan bu bulgu, yoğun Instagram kullanıcısı olabilecek öğrenciler hususunda; kendilerini ifade etme, ilişkileri sürdürme ve platformda etkileşim kurmanın zaman alıcı faaliyetler olduğunu; bununla beraber ders çalışmak için ayrılan zamanı azaltabileceğini ve akademik performanslarını olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekmektedir.

Soraci ve diğ. (2022); önceki araştırmalarda, Instagram bağımlılığının internette günlük olarak geçirilen aşırı zaman olarak değerlendirildiği ve birtakım kişilik özellikleri, kendini beğenme, psikopatolojik risk, olumsuz ruh hali, depresyon, stres, kaygı gibi durumlarla ilişkilendirildiğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra yapılan diğer çalışmaların; Instagram bağımlılığı ile zayıf ruh sağlığı, düşük yaşam doyumu arasındaki ilişkileri bildirdiğine de dikkat çekilmektedir. Ayrıca Donnelly ve Kuss (2016) da Instagram'da harcanan zamanla depresyonun pozitif yönde bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bu tespitle bağlantılı olarak bazı araştırmacılar, sosyal ağların yalnızlığı ve depresyonu şiddetlendirebileceğinin, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu negatif yönde etkileyebileceğinin altını çizmektedirler (Ivie ve diğ., 2020; Shensa ve diğ., 2017; Primack ve diğ., 2017; Young ve diğerleri, 2020; Wright ve diğerleri, 2018).

Öte yandan yine Soraci ve diğ. (2022), cinselleştirilmiş kadın fotoğrafları ve beden memnuniyetsizliği, sosyal kaygı, olumsuz sosyal karşılaştırma, bireyin gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinde bozulma ve yalnızlık, zayıf akademik performans, düşük benlik saygısı, düşük uyku kalitesi, zorbalık, bir şeyleri kaçırma korkusu, siber saldırılar ve cinsel bozuklukların da Instagram bağımlılığı ile ilişkilendirilebileceğini ortaya koyan çalışmaların varlığına da dikkat çekmiştir.

Instagram'ın, yalnızca fotoğraf ve video paylaşımıyla öne çıkan bir sosyal ağ uygulaması oluşu onu diğer paylaşım sitelerinden ayıran en önemli özelliğidir. Görselliğe dayanan bazı dikkat çekici niteliklerinin, Instagram'ı aşırı kullanmaya sebep olabileceğinin de altı çizilmektedir. Ayrıca sosyal olarak aktif olma arzusu, takipte olma ve takip edilme isteği, beğenilme ve onay görme duygularını; yorum yapma, beğeni gibi yollarla tatmin eden Instagram, bireylerde sürekli olarak uygulamaya bakma ve aldığı yorum ve beğenileri kontrol etme ihtiyacı da uyandırabilmektedir (Kırcaburun, 2017).

Ayrıca Ercan (2018) tarafından yapılan araştırmada, artan sosyal medya kullanımının özellikle ergen bireylerde; diğer sosyal medya araçlarında ve Instagram’da çok fazla güzel, yakışıklı, fit, atletik vücutlu kişilerin profillerine maruz kalmaları durumunda bireylerin beden algılarının zedelenip görünüş kaygısına neden olduğu ve bu konuda negatif düşüncelerin baş gösterdiği ortaya konulmuştur. Eleştirilere daha duyarlı olan ergenlik çağı bireylerinin sosyal görünüş kaygısı yaşamasının; Instagram’da geçirilen sürenin artması veya bu görsel paylaşım ortamında alınan olumsuz yorumlarla orantılı olarak tetiklenebileceğini söylemek mümkündür.

Instagram kişilerin hayatlarını görsel olarak paylaştıkları ve başkalarının da yorum veya beğenilerini bekledikleri sosyal bir ağ olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat bu yorumların her zaman olumlu ve destekleyici olamayacağı gibi bireyler daha fazla eleştirilmeye, yargılanmaya hatta taklit edilmeye müsait hale gelmektedir. Bununla beraber insanların nerede ne yaptıklarını, nasıl fotoğraflar paylaştıklarını, nasıl vücutlara sahip olduklarını takip etme arzusu ve sık sık fotoğraf ve video paylaşılmasına imkan tanıyan bir çevrimiçi sosyal ağ içinde bulunuyor olmak; Instagram’ın kontrolsüz ve aşırı kullanımına, neticesinde de bağımlı hale gelmeye zemin hazırlayabilmektedir (Kocaman ve Kazan, 2021).

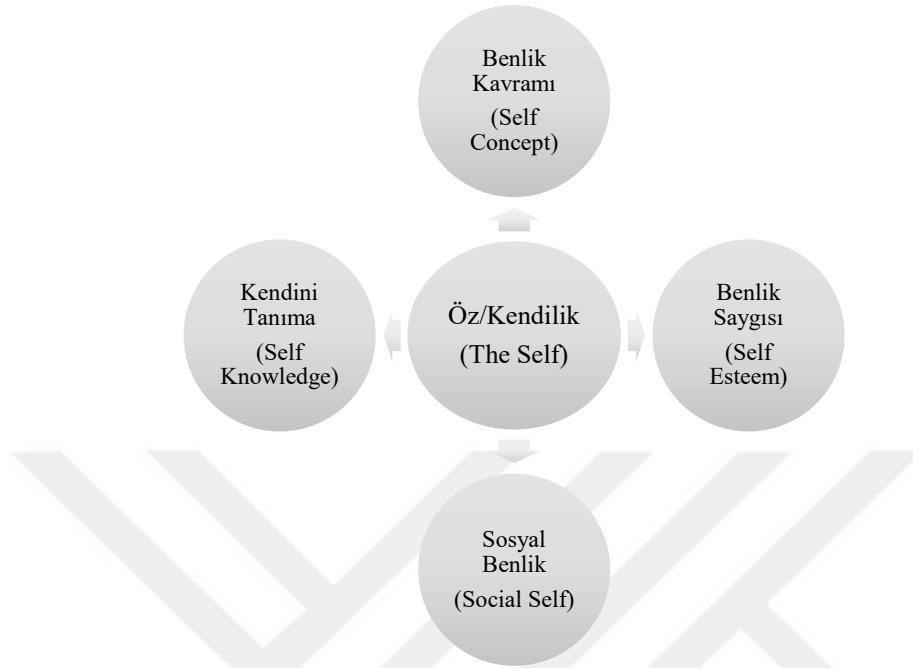
1.2. Benlik Kavramı

William James (1892), benlik kavramının araştırılması noktasında öncülerden olup benlik deneyimini üç faktör ile tanımlamaktadır;

- Maddesel ben
- Sosyal ben
- Manevi ben’dir.

James, kişinin kendisi ile bağlantılandırıp içselleştirdiği her şeyi benliğinin bir parçası olarak nitelendirmiştir. Öte yandan psikodinamik yaklaşımların da benlik kavramı üzerinde durduğu göze çarpmaktadır. Ferud, benlik algısı ve içgörü olgularına önem vermiş ve bu olguları psikanalitik tedavinin önemli unsurları olarak kabul etmiştir. Jung ise benliğin geliştirilebilmesinin, tüm bilinç ve bilinçdışı özelliklerin kabul edilerek benimsenmesinden geçtiğini ifade etmiştir (Gerrig ve Zimbardo, 2013, s. 427).

Baumeister (1999, ss. 1, 2) benlik kavramını; kişinin öz nitelikleri ve kim olduğunu da kapsayan geniş bir yelpazede, kişinin kendisi ile ilgili inanışları olarak tanımlamıştır.



Şekil 1.2. Benlik

Sosyal psikoloji ve hümanist yaklaşım için önemli bir kavram olan benliğin gelişimi, Lewis'a (1990) göre iki yönlü ilerlemektedir:

- Varoluşsal Benlik

Diğerlerinden ayrı ve farklı olma duygusu.

Benliğin değişmezliğinin farkında olma (Bee, 1992).

Lewis (1990), varoluşsal benliğin farkındalık aşamasının insanda iki ya da üç aylıkken başladığını ifade etmektedir. Öte yandan bu benlik farkındalığının, çocuğun dış dünya ile ilişkisinden ileri geldiğine de dikkat çekilmektedir.

- Kategorik Benlik

Ayrı ve deneyimleyen bir varlık olduğunun farkına varma.

Kendisinin de dünyada bir nesne olduğunun farkında olma.

Bu aşamada birey (çocuk), deneyimleyen ve deneyimlenen, özellikleri olan bir nesne olduğunun farkına varmaktadır (McLeod, 2008).

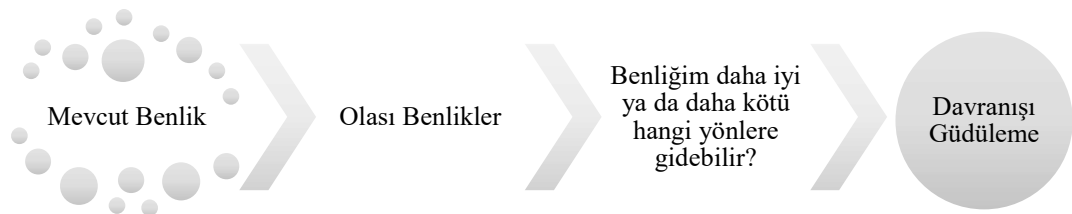
Carl Rogers'a (1959) göre benlik kavramı üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar;

- Kendilik imajı (Kişinin kendisi hakkındaki görüşü)
- Özgüven veya özdeğer (Kişinin kendisine verdiği değer)
- İdeal-benlik (Olmak istenilen kişi)

Benlik, dinamik ve pek çok bileşenden oluşan zihinsel bir örüntüdür. Chen ve diğ. (2006), bu bileşenleri şu şekilde kategorize etmişlerdir:

- Kişinin anıları
- Karakter özellikleri
- Değerler
- Güdüler
- Yetenekler
- Kendine dair inançlar
- İdeal benlik
- Olası benlikler
- Öz saygı
- Diğerleriyle ilgili tutum ve inançlar.

Benliğin diğer bir önemli bileşeni ise mevcut benlik ile karşılaştırılan olası benliklerdir. Bu olası benlikler kavramı Hazel Markus ve Nurius (1986) tarafından; kişinin olmak istediği ideal benlikler ya da olmaktan korktuğu benlikler olarak tanımlanmıştır. Öte yandan davranışların güdülenmesinde olası benliklerin önemli bir yer tuttuğu, ileri sürülen önemli bir noktadır.



Şekil 1.3. Olası benliklerin davranışı güdülemesi

Aydın'ın (1996) ilgili çalışmasının incelenmesi sonucunda öne çıkan bazı hususlar şu şekildedir; Benlik kavramının tanımı, bireyin kendisine içsel bakış açısı ve kendisini zihinsel düzlemde temsil ve sembolize etme şekli olarak yapılmıştır. Bunun yanı sıra benlik olgusunun; kişinin kendine dair algıları, kendini tanımlayış biçimleri, kendine atfettiği özellikleri, geçmişteki yaşantıları, sosyal konumu, geleceğe dair plan ve hedefleri ile şekillendiği de öne sürülmüştür.

Kihlstrom ve Cantor (1984) günlük hayatta edinilen kavramlar ve kişinin kendine dair zihinsel atıfları ile oluşan benlik kavramının, daha karmaşık ve içerik bağımlı olduğunu düşünmektedir. İçerik bağımlı benlik kavramının, kişinin farklı koşul ve durumlarda kendisi ile ilgili inanç ve atıfları tanımladığı ifade edilmiştir. Bunu; akademik, sosyal ve ailevi durumlar gibi farklı durumlara göre farklı benlik özelliklerinin ön plana çıkıyor olması ile açıklamak mümkündür.

Benlik kavramı kişiliğin dokusunu ifade etmektedir. Bu kişilik dokusundaki, daha özelleştirilmiş kişilik atıflarını içeren noktalar ise benlik şemaları ile tasvir edilebilmektedir (Aydın, 1996).

Benlik şemaları;

- Bilişsel-duygusal oluşumlardır.
- Belirli bir alandaki deneyime ithafen ortaya çıkar.
- Benlik ile ilgili bilgi iletimini denetler ve yönlendirir.
- Değişime dirençlidir.

Benliğin içinde yer alan benlik şemaları, diğer zihinsel şemalarla aynı işleyişe sahiptir. Benlik şemaları kişinin kendisi ile ilgili bilgileri saklayıp organize etmesine yardımcı işleve sahiptir (Gerrig ve Zimbardo, 2013, s. 428).

Markus ve Sentis'e (1982) göre belirli bir alandaki şema, kişinin o konu hakkındaki verileri analiz etmesine olanak tanımaktadır. Kişilerin kendileri ile ilgili bilişsel şemaları olduğu gibi başkalarını tanımlayıp ayırım yapmalarına aracılık eden şemaları da bulunmaktadır. Bunun bir sonucu olarak zihinsel benlik şemalarının, bireyin hem kendisini hem de başkalarını bilişsel çıkarımlarla tanımlayıp kategorize etmesinde öncü rol oynadığını söylemek mümkündür.

Öte yandan Aydın (1996) ilgili çalışmasında benlik şemalarına da değinmiş olup bu şemaların algılarla doğrudan ilişkisi olduğuna da dikkat çekmiştir. Bu bakımdan benlik şemalarının öznel kaynaklı olduğu düşünüldüğünde kişilerin kendileriyle ilgili daima olumlu şemalara sahip olmayacağı yadsınamaz bir gerçektir. Oluşturulan olumsuz benlik şemalarının, çalışma mekanizması bakımından olumlu benlik şemaları gibi işlediği de belirtilmiştir. Bunun yanı sıra geliştirilen olumsuz benlik şemalarının bireyin kendisine dair olumsuz algı ve tasvirlerinden kaynak edinebileceğini ifade etmem mümkündür.

İlgili çalışmada, benlik şemalarının anılara, şimdiki vaziyete ve gelecekteki davranış örüntülerine bağlı olarak bireyin;

- Beden algısını
- Sosyal duyarlılığını
- Cinsiyet rollerini etkilediği de ifade edilmektedir.

Kişinin kendine ait ben şemaları, kişinin bir başkasına dair ben şemalarından farklılık göstermektedir:

Tablo 1.6. Ben şemaları ayrımı

Kendine Ait Şemalar	Başkalarına Dair Şemalar
Sözel olarak saklanır (Brown ve diğ., 1986; Lord, 1987).	Görsel olarak saklanır
Daha duygu yüklü	Daha az duygusallık
Karmaşık	Basit
Yoğun, belirgin (Fiske ve Taylor, 1991).	Sınırlı / Hayali

Öz Saygı

Benliğin genel bir değerlendirmesi olarak kabul edilen öz saygı, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bununla beraber, kalımsal olarak düşük ya da yüksek öz saygıya sahip olunabileceği bazı çalışmalarda ifade edilmiştir. Çevresel faktörlerin de öz saygı üzerinde etkisi olduğu ve bireylerin dış görünüşlerinden memnun olup olmamama durumunun öz saygıyı büyük ölçüde etkilediğini ileri sürülmüştür (Neiss ve diğ., 2006; Donnelan ve diğ., 2007).

1.2.1. Duyum ve algı

Duyum ve algı konusuyla ilgili olarak Bilişsel Psikoloji kitabı incelendiğinde Duyu sistemi, dış gerçeklik ile iç dünyanın bir araya geldiği yer olarak kabul edildiği, bununla beraber dış dünyada meydana gelen fiziksel değişimler ve bu değişimlerin yarattığı içsel/psikolojik etkiler arasındaki bağın psikofizik olarak adlandırıldığı görülmektedir.

Duyumu (sensation), dış dünyadaki enerjinin ilk saptanışı olarak tanımlamak mümkündür. Duyum konusu duyu mekanizmalarını, bu mekanizmaların uyaranlarını, yapısı ve işleyişini kapsamaktadır. Bu yönüyle duyumun fizyolojik nitelikte olduğunu söylemek yerinde olacaktır.

Tablo 1.7. Beş duyu ve özellikleri (Solso ve diğ., 2007)

Beş Duyu			
<i>Duyu</i>	<i>Yapı</i>	<i>Uyaran</i>	<i>Alıcı</i>
Görme	Göz	Işık dalgaları	Rodlar ve koniler
İşitme	Kulak	Ses dalgaları	Kıl hücreleri
Tat	Dil	Kimyasallar	Tat alma cisimcikleri
Koku	Burun	Kimyasallar	Kıl hücreleri
Dokunma	Deri	Basınç	Sinir hücreleri

Algı (perception), duyuusal bilginin yorumlanmasını içerir ve yüksek düzeyde biliş gerektirir. Bu yönüyle algının duyumdan daha kompleks özellikte olduğunu söylemek mümkündür. Duyum uyaranın ilk tespiti iken; algı, tespit edilen uyaranların yarattığı hislerin yorumlanmasını kapsamaktadır (Solso ve diğ., 2007, ss. 85, 86).

1.2.2. Beden algısı/imgesi

Sira, (2003); Teşneli, (2007); Yılmaz, (2009); Featherstone, (2010) ve Öngören'in (2015) ilgili çalışmaları incelendiğinde beden imgesi/algısı hakkında şunları söylemek mümkündür;

Beden imgesi, bedeni içeren tüm duyumların idrak edilmesi olarak açıklanabilmektedir. Beden imgesini; dış görünüş, sağlık, fiziksel beceriler ve cinsel tutum gibi faktörleri kapsayan, fiziksel benlik boyutu olarak da tanımlamak

mümkündür. Bunun yanı sıra beden imgesi, bireyin benliğinden doğrudan etkilenen bir kavram olmakla beraber benliğin bir parçası ve bireyin beden görünüşü, kendisine ait tüm algı ve bilgi birikimini kapsayan bir olgudur. Öte yandan yine aynı çalışmalarda beden imgesinin bedenin yapısal durumu ve şeklinin tüm duyular aracılığıyla algılanıp sentezlenmesi sonucu oluştuğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda beden imgesini oluşturabilmek için duyular ile deneyimlemenin gerekliliğinden söz edilebilmektedir. Beden algısı ise ergenlikle beraber zihinde daha net bir şekilde yer edinmeye başlamaktadır. Bu algının oluşumunda bireyin deneyimleri ve aile faktörü önemli hususlara arasında yer almaktadır. Oluşan beden algısı zamanla bedensel özelliklerin, sınırlılıkların, olanakların fark edilmesiyle daha gerçekçi bir zemine oturtulmaktadır. Fakat birtakım faktörler beden algısını (+) / (-) yönde etkileyebilmektedir. Bunlar;

- Psikolojik
- Gelişimsel
- Fizyolojik
- Sosyal faktörlerdir.

Beden imgesi, zihinde yaratılan ve duyulara dayanan bir beden formudur. Beden imgesinin, vücudun dış görünümünün içsel bir yansıması olduğu düşünülebilir. Bu içsel yansıma çoğunlukla bireyin kendisi ile ilgili öznel yargı ve değerlendirmelerine dayanmaktadır. Bu yargılar bazı koşullar altında değişebilmekte, buna bağlı olarak da kişinin bedenine dair algıları bireyde gurur, yeterli hissetme, memnuniyet gibi olumlu; depresyon, davranış bozuklukları gibi olumsuz duygular yaratabilmektedir. Bununla beraber beden imgesinin; biyolojik, psikolojik, sosyal, zihinsel boyutları içeren çok yönlü ve kompleks bir yapısının olduğu da dile getirilen hususlar arasındadır. Bireyin zihninde beden imgesini oluşturabilmesi için kişinin kendisini ve fiziksel dış dünyayı bütüncül olarak algılayıp değerlendirebilmesi gerekmektedir. Bu değerlendirmeler neticesinde; dış dünyadan gelen uyaranlar, bunların algılanması ve deneyimlenmesi beden imajını oluşturup geliştirmektedir.

Sağlık

Parsons (2001) sağlığın tanımını, kişinin sosyal fonksiyonlarını tam manasıyla yerine getirebiliyor oluşu şeklinde yapmıştır. Sağlıklı oluş bütünseldir ve bu bütünsellik

beden ile psikolojiyi beraber kapsamaktadır. Bunun yanı sıra Öngören'in (2015) ilgili çalışmasında sağlık tanımı içerisinde;

- Beslenme
 - Yeme alışkanlıkları
 - Diyet
 - Stres
 - Olumsuz alışkanlıklar
 - Hareketsizlik
 - Egzersiz
 - Estetik-kozmetik
 - Giyim
- Beden imgesi gibi hususlar da yer almaktadır.

1.2.3. Fiziksel benlik algısı

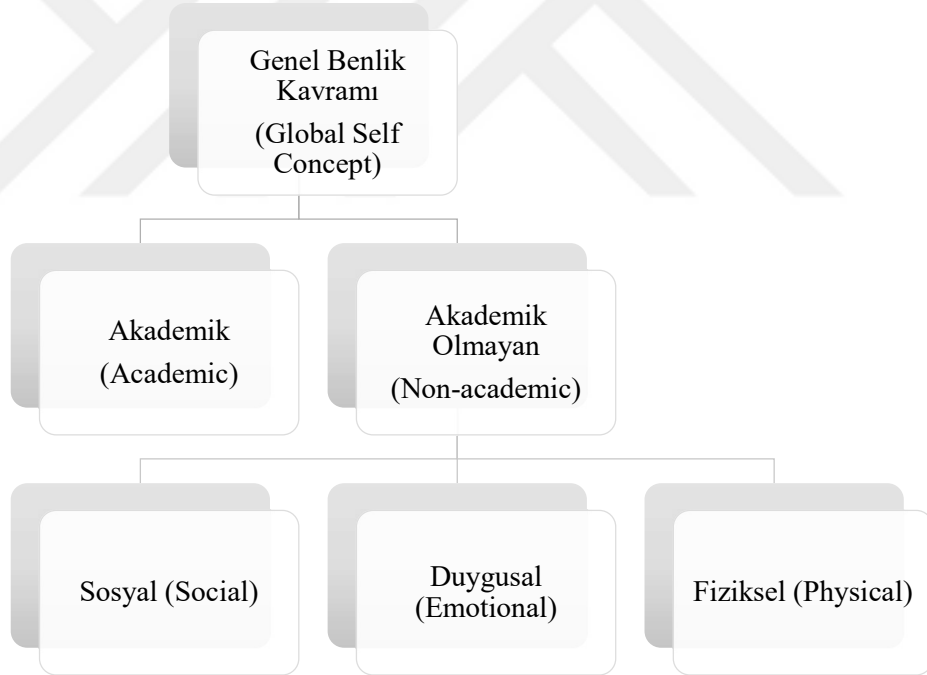
Marsh (1997) fiziksel benlik kavramını, bireyin fiziksel görünümüne ve fiziksel yeteneklerine ilişkin tanımlayıcı ve değerlendirici benlik algıları şeklinde ifade etmiştir.

Öte yandan fiziksel benlik kavramı, benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı içerisinde kendini göstermektedir. Fox (1990) fiziksel benlik kavramını, kişinin kendisini psikomotor düzeyde idrak ve muhakeme etmesi olarak tanımlamakla beraber bu algının, bireyin fiziksel çevresini tanıyıp bu çevre ile ilişki kurması ve sağlıklı bir gelişim göstermesi açısından önem taşıdığını dile getirmiştir. Sonstroem ve Potts (1996) ise dayanıklılık, esneklik, güç, atletik yeterlilik ve yetenek gibi motor becerilere dair algıların fiziksel benlik algısını oluşturduğunu ileri sürmüştür.

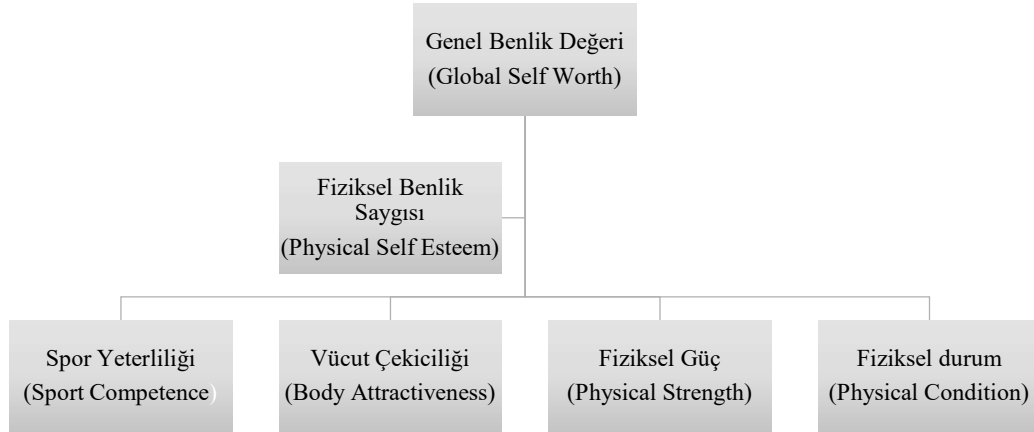
Fiziksel benlik algısı kavramının ortaya çıkmasını sağlayan temel bileşenler beden imgesi ve benlik kavramıdır ve benlik kavramının, fiziksel etkinliğe katılımdan etkilenen en önemli bileşeni fiziksel benlik algısıdır. Fiziksel benlik kavramının beden eğitiminden etkilendiği ortaya konulmuş olmakla beraber beden eğitimi dışındaki fiziksel aktivitelerle de pozitif bir şekilde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Fox, 1990; Aşçı, 2004; Beasley ve Garn, 2013).

Önceleri fiziksel benlik algısı için fiziksel yetenek ve fiziksel çekicilik şeklinde iki alt boyut belirlenmiştir; ancak daha sonra bu iki boyuta ek olarak vücut yağ oranı, spor yeteneği, vücut çekiciliği ve kuvvet gibi diğer alt boyutlar da eklenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımın, fiziksel benlik algısını ilgilendiren alt boyutlarda kişiyi geliştirdiği, bu gelişimin benlik algısına da olumlu bir etkisi olduğu yapılan araştırmalarda dile getirilmiştir. Diğer bir ifade ile fiziksel benlik algısındaki olumlu değişimlerin benlik algısını da geliştirdiği saptanmıştır (Sonstroem, 1998; Pehlivan, 2010).

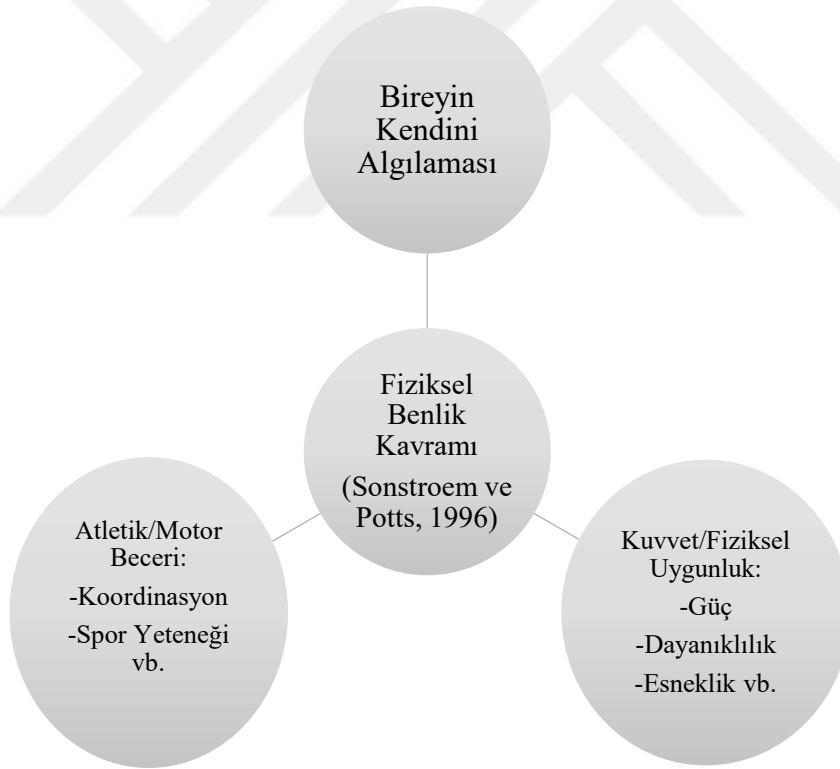
Welk ve Eklund (2005), kişinin kendine güven ve öz saygısındaki artışta fiziksel benlik algısı düzeyinin yüksek olmasının önemli bir yeri olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda kişinin fiziksel olarak kendini yeterli hissetmesi, fiziksel görünümünden hoşnut olması öz saygıyı kuvvetlendiren bir unsur olduğundan bahsetmek mümkündür.



Şekil 1.4. Marsh (1990) çok boyutlu benlik kavramı çerçevesi



Şekil 1.5. Fox ve Corbin fiziksel benlik kavramı



Şekil 1.6. Sonstroem ve Potts fiziksel benlik kavramı

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni, araştırmanın örnekleme, veri toplama yöntemleri ve veri analiz sürecine yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Deseni

Araştırma deseni, araştırma amacına uygun ve ekonomik bir süreç içerisinde verilerin toplanmasını ve analizini mümkün kılan şartlar bütünüdür (Horzum ve diğ., 2016). Diğer bir tanımla araştırma deseni, araştırma problemini çözmek ve hipotezlerini test ederek sonuca ulaşmak amacıyla en uygun yöntemi seçerek bir plan geliştirmektir.

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2. Verilerin Değerlendirilmesi

Ayrıca verilerin analizinde frekans dağılımı, bağımsız gruplar t testi, anova, manova, pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

2.3. Evren ve Örneklem

Evren, bilimsel araştırmalarda içinden seçilen örneklem grubu ile elde edilen verilerle ortaya çıkan sonuçların genellendiği elemanların toplamı olarak tanımlanmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2018, s. 80). Sosyal bilimlerde yapılan çalışmalarda evrenin tamamına ulaşmak birtakım faktörler nedeniyle mümkün olmadığı için evren içerisinde temsil gücü olan bir örneklem grubu seçilmekte; bu doğrultuda elde edilen bulgular ve sonuçlar genellenebilmektedir (Ural ve Kılıç, 2005, s. 31).

Altınışık ve diğ. (2004, s. 122) evren ve örneklem belirlemede; çalışılan araştırmanın içerik, amaç ve değişkenlerinin önemli rol oynadığına dikkat çekmiştir. Örneklem kümesi, araştırma evreninden seçilen ve araştırmanın amacına uygun herhangi bir yöntemle belirlenen elemanlar grubudur. Bu yönüyle örneklem kümesi evreni temsil yeteneğine sahiptir (Gündoğan, 2018).

Çalışmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Yalova ve Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise her iki fakülteden araştırmaya gönüllü katılan 301 öğrenci oluşturmaktadır.

Field (2005) tarafından 100 örneklem sayısının yetersiz, 300 örneklemin yeterli, 1000 örneklem büyüklüğünün ise mükemmel olduğu ifade edilmektedir.

2.4. Veri Toplama Yöntemleri

Bu araştırmada veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Kullanılan ölçeklerin açıklamaları aşağıda sunulmuştur:

2.4.1. Fiziksel benlik ölçeği

Gregory Ninot ve diğ. (2001) tarafından geliştirilmiş olan bu ölçeğin faktör analizleri, geçerlik ve güvenirlik ölçümleri Çağlar ve diğ. (2017) tarafından yapılarak Türk popülasyonuna uygun hale getirilmiştir. Bu ölçek; Genel benlik değeri (GSW: Global Self Worth/5madde), Fiziksel benlik saygısı/değeri (PSW: Physical Self Worth/5 madde), Fiziksel kondisyon (PC: Physical Condition/4 madde), Sportif yeterlilik (SC: Sport Competence/4 madde), Fiziksel çekicilik (PA: Physical Appearance/3 madde), Fiziksel güç (PS: Physical Strength/3madde) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçekte toplam 25 madde olmakla beraber 6'sı reverse maddedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları 0.77-0.90 ve test-tekrar-test güvenirlik katsayısı 0.90-0.96'dır.

2.4.2. Instagram bağımlılığı ölçeği

Dil geçerliliği, faktör yapısı, geçerlik ve güvenirlik analizi ve doğrulayıcı faktör analizi Kavaklı ve İnan (2021) tarafından yapılarak Türk popülasyonuna uygun hale getirilen bu ölçek; Kontrol yoksunluğu (Lack of control/4 madde), Gerçeklerden kaçış (Escapism/4 madde), İlişki kesme (Disengagement/6 madde), Obsesyon (Obsession/4 madde), Sağlık ve kişilerarası problemler (Health and interpersonal trouble/3 madde) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçekte toplam 21 madde olup reverse madde yoktur.

2.5. Verilerin Dağılımı

Bu aşamada ölçeklerin çarpıklık, basıklık ve Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Tablo 2.1 incelendiğinde katılımcıların Instagram Fiziksel Benlik Ölçeği'nden (FBÖ) aldıkları toplam ortalama puanın 3,50 olduğu görülmüştür. Instagram Bağımlılık Ölçeği'nin (İBÖ) alt boyutları incelendiğinde Kontrol Yoksunluğu 1.58, Gerçeklerden Kaçış 2.06, İlişki Kesme 1.89, Obsesyon 1.98 ve Sağlık ve Kişi Problemi'nin 1.53 puana sahip olduğu görülmüştür. Örneklem grubunun FBÖ puanlarına yönelik verdiği cevapların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ± 1.5 yer alması verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca İBÖ alt boyutları için Bryne (2010) çarpıklık değerinin +2 ile -2 arasında olması

basıklığın ise - 7 ila +7 olması durumunda farklılık göstermesi verilerin normal dağılımına işaret etmektedir. Bu noktadan hareketle hipotezlerin sınanmasında parametrik test teknikleri kullanılmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alpha kat sayıları incelendiğinde ise FBÖ'nün 0.91 olduğu İBÖ'nün alt boyutlarının ise 0.80 ve 0.90 arasında değişim gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2.1. Ölçek puanlarının dağılımı

Bağımlı Değişken	Madde Sayısı	N	Ort.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
Kontrol Yoksunluğu (İBÖ)	4	301	1.58	1.703	3.085	0.864
Gerçeklerden Kaçış (İBÖ)	4		2.06	0.915	0.205	0.904
İlişki Kesme (İBÖ)	6		1.89	1.012	0.437	0.892
Obsesyon (İBÖ)	4		1.98	1.246	1.742	0.809
Sağlık ve Kişi Problemi (İBÖ)	3		1.53	1.743	3.095	0.863
Fiziksel Benlik Ölçeği (FBÖ)	25		3.50	-0.122	0.054	0.911

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın verilerinden elde edilen bulgular yer almaktadır. Ayrıca yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırmalı olarak bu çalışmada elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Tablo 3.1. Demografik dağılım

Bağımsız Değişkenler	Alt Gruplar	Frekans	%	Ort.	S.S.	Toplam
Cinsiyet	Kadın	134	44,5			301
	Erkek	167	55,5			
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	89	29,6			301
	Spor Yöneticiliği	90	29,9			
	Antrenörlük Eğitimi	91	30,2			
	Rekreasyon	31	10,3			
Yaş	18-25 Arası	261	86,7			301
	26 ve Üzeri	40	13,3			
Kilo				67.42	12.75	301
Boy				171.94	11.08	301

Tablo 3.1’de belirtilen alt gruplarda diğer gruplara kıyasla yüzdelik değerleri yüksek olan katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde %55.5’inin kadın olduğu, %29.9’unun Spor Yöneticiliği Bölümü’nde olduğu, %86.7’sinin 18-25 yaş arasında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ortalama kilolarının $67.42 \pm 12,75$ olduğu, boylarının ise 171.94 ± 11.08 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2. Cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t testi

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	t	sd	p
FBÖ	Kadın	134	3,4137	-1,766	299	,07
	Erkek	167	3,5715			
Kontrol Yoksunluğu (İBÖ)	Kadın	134	1,6082	,391	299	,69
	Erkek	167	1,5734			
Gerçeklerden Kaçış (İBÖ)	Kadın	134	2,2071	2,270	256,763	,02
	Erkek	167	1,9506			
İlişki Kesme (İBÖ)	Kadın	134	2,0187	2,125	255,290	,03
	Erkek	167	1,8034			
Obsesyon (İBÖ)	Kadın	134	2,1455	3,172	246,552	,00
	Erkek	167	1,8548			
Sağlık ve Kişi Problemi (İBÖ)	Kadın	134	1,5522	,373	299	,70
	Erkek	167	1,5190			

Tablo 3.2’de katılımcıların FBÖ puanları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). İBÖ alt boyutları incelendiğinde ise cinsiyet değişkeni açısından sadece gerçeklerden kaçış, ilişki kesme ve obsesyon alt boyutlarının anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Alt boyutlarda tespit edilen anlamlı farklılıklar kadın katılımcılar lehine olmaktadır. Kadın katılımcılar lehine oluşan bu farklılığın; kadınların Instagram kullanım amaçları ve bu davranıştan elde ettikleri kazanımların erkeklerden farklı olmasına bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği şeklinde yorumlamak mümkündür.

Tablo 3.3. Bölüm değişkenine ilişkin anova ve manova test sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	Ort.	sd	F	p
FBÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	89	3,5407	3-297	0,323	,80

Tablo 3.3. (devam) Bölüm değişkenine ilişkin anova ve manova test sonuçları

	Spor Yöneticiliği	90	3,4542			
	Antrenörlük Eğitimi	91	3,5332			
	Rekreasyon	31	3,4310			
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	89	1,6629			
Kontrol Yoksunluğu (İBÖ)	Spor Yöneticiliği	90	1,5472	3-297	1,374	,25
	Antrenörlük Eğitimi	91	1,6346			
	Rekreasyon	31	1,3629			
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	89	2,2640			
Gerçeklerden Kaçış (İBÖ)	Spor Yöneticiliği	90	2,0250	3-297	2,012	,11
	Antrenörlük Eğitimi	91	1,9725			
	Rekreasyon	31	1,8790			
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	89	1,9869			
İlişki Kesme (İBÖ)	Spor Yöneticiliği	90	1,8926	3-297	,507	,67
	Antrenörlük Eğitimi	91	1,8333			
	Rekreasyon	31	1,8602			

Tablo 3.3. (devam) Bölüm değişkenine ilişkin anova ve manova test sonuçları

Obsesyon (İBÖ)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	89	1,9663	3-297	,686	,56
	Spor Yöneticiliği	90	1,9111			
	Antrenörlük Eğitimi	91	2,0275			
	Rekreasyon	31	2,1210			
Sağlık ve Kişi Problemi (İBÖ)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	89	1,6517	3-297	1,464	,22
	Spor Yöneticiliği	90	1,4630			
	Antrenörlük Eğitimi	91	1,5458			
	Rekreasyon	31	1,3656			

Tablo 3.3'te bölüm değişkenine ilişkin yapılan ANOVA sonuçları FBÖ açısından incelendiğinde anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(3,297)=0.323$, $p=0.80>0.05$]. MANOVA test sonuçları incelendiğinde bölüm değişkeninin İBÖ alt boyutları için temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır [$(\Lambda)=0.929$, $F(3,297)=1.459$, $p=0.11>0.05$]. Katılımcıların tamamının Spor Bilimleri Fakültesi'nden olması neticesinde; bölümleri farklı olsa dahi fiziksel benlik algısında ve Instagram bağımlılığı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşmadığı düşünülmektedir.

Tablo 3.4. Yaş değişkenine ilişkin bağımsız gruplar t testi

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ort.	t	sd	p
FBÖ	18-25 Yaş Arası	261	3,50	,432	299	,66
	26 Yaş ve Üzeri	40	3,45			
Kontrol Yoksunluğu (İBÖ)	18-25 Yaş Arası	261	1,60	,731	299	,46
	26 Yaş ve Üzeri	40	1,50			

Tablo 3.4. (devam) yaş değişkenine ilişkin bağımsız gruplar t testi

Gerçeklerden Kaçış (İBÖ)	18-25 Yaş Arası	261	2,05	-,602	299	,54
	26 Yaş ve Üzeri	40	2,15			
İlişki Kesme (İBÖ)	18-25 Yaş Arası	261	1,91	,981	299	,32
	26 Yaş ve Üzeri	40	1,77			
Obsesyon (İBÖ)	18-25 Yaş Arası	261	1,98	-,028	299	,97
	26 Yaş ve Üzeri	40	1,98			
Sağlık ve Kişi Problemi (İBÖ)	18-25 Yaş Arası	261	1,53	-,217	299	,82
	26 Yaş ve Üzeri	40	1,55			

Tablo 3.5'te katılımcıların yaş değişkenine ilişkin yapılan Bağımsız Gruplar T Test sonuçları FBÖ ve İBÖ alt boyutları açısından anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Ortaya çıkan bu durumun, katılımcıların benzer yaş gruplarına dahil olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 3.5. FBÖ ve İBÖ alt boyut değerleri arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

		1	2	3	4	5	6
1-FBÖ	r	1					
	p						
2-Kontrol Yoksunluğu (İBÖ)	r	-,032	1				
	p	,58					
3-Gerçeklerden Kaçış (İBÖ)	r	,032	,532**	1			
	p	,58	,00				
4-İlişki Kesme (İBÖ)	r	-,021	,679**	,707**	1		
	p	,72	,00	,00			
5-Obsesyon (İBÖ)	r	,126*	,328**	,494**	,525**	1	
	p	,02	,00	,00	,00		

Tablo 3.5. (devam) FBÖ ve IBÖ alt boyut değerleri arasındaki pearson korelasyon test sonuçları

6-Sağlık ve Kişi Problemi (İBÖ)	r	,002	,676**	,488**	,649**	,331**	1
	p	,97	,00	,00	,00	,00	

Tablo 3.6’da ölçümler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre FBÖ’nün IBÖ alt boyutlarından obsesyon ($r=,126$; $p=0.029<0.05$) ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre katılımcıların fiziksel benlik düzeyleri arttıkça obsesyon düzeyleri de artış göstermektedir. Bu durumun; kişinin Instagramdan aldığı olumlu dönüşler, paylaşımlarının beğenilme durumları, maruz kaldığı ve takip ettiği paylaşımların duygu durumu üzerindeki etkileri doğrultusunda fiziksel benlik algısında artışla beraber, Instagramı kullanmaya karşı obsesyon da artışa sebep olduğu düşünülebilmektedir.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda fiziksel benlik algısı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmek mümkündür. Öte yandan fiziksel benlik algısı ve Instagram bağımlılığı ile yaş ve bölüm değişkenleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Bu bulgular doğrultusunda, yapılmış olan diğer çalışmaların benzer nitelikteki sonuçlarına bakılacak olursa; Marsh (1998) ve Maiano ve diğ. (2004) ilgili çalışmalarında benzer şekilde yaş değişkeni ve fiziksel benlik algısının tüm boyutları arasında bir ilişki tespit edilmediği ifade edilmiştir. Ancak Maiano ve diğerlerinin araştırmasında yaş ile vücut çekiciliği, fiziksel benlik saygısı ve genel benlik değeri alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğuna da dikkat çekilmiştir.

Öte yandan Ardiana ve Tumanggor (2020); Romero-Rodriguez ve diğ. (2020), yaptıkları çalışmanın bulgularında benzer şekilde erkek ve kadın katılımcılar arasındaki benlik saygısı düzeylerini incelemiş olup bu iki cinsiyet arasında benlik saygısı bakımından anlamlı bir farklılık görünmediğini bildirmişlerdir. Moksnes ve Reidunsdatter'in (2019) ilgili araştırmasında ise erkeklerde benlik saygısının kadınlara nazaran daha istikrarlı olduğu fakat aynı şekilde iki cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir.

Bununla beraber Rousseau ve Puttaraju (2014); Ardiana ve Tumanggor (2020), ilgili araştırmalarında Instagram bağımlılığı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre; yaş ile Instagram bağımlılığı arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmediği bildirilmiştir.

Güney ve Taştepe (2020) tarafından ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının incelendiği araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile yaş ve sınıf değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir. Öte yandan Bilgiler (2018) de, yaptığı çalışmada benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile yaş, öğrenim türü ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını bildirmiştir.

Bu araştırmada, aralarında istatistiksel olarak ilişki tespit edilen değişkenlere bakıldığında Instagram bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında 3 alt boyutta (gerçeklerden kaçış, ilişki kesme, obsesyon) kadınlardan kaynaklı anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Ayrıca fiziksel benlik algısı ile Instagram bağımlılığı alt boyutlarından "obsesyon" arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bu bulgular doğrultusunda, yapılmış olan diğer çalışmaların benzer ve farklı nitelikteki sonuçlarına bakılacak olursa; Ardiana ve Tumanggor'un (2020) araştırmasında elde edilen bulgular Jakarta lise ğrencilerinde Instagram bağımlılığı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu veri, benlik saygısı arttıķa Instagram bağımlılığının da arttığını veya tam aksi yönde benlik saygısı azaldıkķa Instagram bağımlılığının da azaldığını ifade etmektedir.

Kırcaburun ve Griffiths'in (2018), Instagram bağımlılık leği ile yaptığı araştırmada Instagram bağımlılığının; günlük olarak internette geçirilen süre, nevroklik, uyumluluk, vicdanlılık ve kendini beğenme (self-liking) ile düşük düzeyde, dışadönüklük ile orta düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Türkiye'de sosyal medya bağımlılığını incelediği araştırmasında Uslu (2021), katılımcıların sosyal medya kullanımı ile ilgili olumsuz etkiler görmediğini belirttiklerini ifade etmiştir. Bu sonuca göre, sosyal medya kaynaklı olumsuz etkiler yaşamadığını söyleyen katılımcıların oranı %62,89 bulunmuştur. Uslu'nın bu çalışmasında katılımcılar genel kanının aksine sosyal medyanın olumsuz etisinin

olmadığını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak sosyal medyayı faydalı bulan katılımcıların oranı, zararlı bulan (12,15) katılımcılara göre çok daha yüksek çıkmıştır.

Ayrıca Rousseau ve Puttaraju (2014) ile Ardiana ve Tumanggor (2020) ilgili çalışmalarda erkek ve kadınlarda Instagram/sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre Instagram/sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulguların aksine Güney ve Taştepe'nin (2020) araştırmasında cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulguyla kızların erkeklere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılık puan ortalamasına sahip olduğu saptanmıştır. Öte yandan Brys (2013), erkeklerde internet bağımlılığına yatkınlığın yüksek olmasına karşın sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarında kadınların daha yüksek puanlar aldığını ifade etmektedir. Balcı ve Gülnar (2009); Gürültü (2016); Eryılmaz ve Çukurluöz (2018) de benzer nitelikte bulgulara ulaşmışlardır. Bu bulgulardan; erkeklerin dijital bağımlılık puanları yüksek çıkmasına karşın sosyal medya bağımlılık alt boyutlarında kadınlar yönünde anlamlı farklılık oluşması, kız lise öğrencilerinin sosyal medyada erkelerden daha fazla zaman geçirmesi ve kızların zihinlerini sosyal medya ile meşgul tutmaya çalıştıkları gibi sonuçlar elde edilmiştir. Shaw ve Black (2008) ise kadınlarda yoğun ve yaygın sosyal medya kullanımını, arkadaşlarıyla sürekli iletişimde kalma ve sohbet etme arzusu ile açıklamaktadır.

Çömlekçi ve Başol (2019), sosyal medyada geçirilen zaman bazında kadınların sosyal medyayı erkeklerden daha fazla kullandıklarını fakat bunun sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ifade etmiştir. Bilgiler (2018) ise ilgili araştırmasında, cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında kontrol kaybı alt boyutunda kadınlar yönünde anlamlı bir ilişki saptamıştır.

İnce ve Koçak'ın (2017) üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım alışkanlıklarının incelendiği çalışmasının bulgularında kadınların sosyal medyada vakit geçirme sürelerinin erkeklerden daha fazla olduğu ayrıca cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı arasında da anlamlı bir farklılık bulunduğu yer almaktadır. Bu doğrultuda kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Uslu (2019) ilgili araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş olup kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarında

anlamli boyutta yüksek çıktığına değinmiş ve bu sonucu önceki literatür çalışmaları doğrultusunda beklenen bir bulgu olarak nitelendirmiştir. Öte yandan Nakaya 2015'te yaptığı araştırmasında kadınların bağımlılığa yatkınlık açısından daha fazla risk taşıdığını genetik düzlemde ne sürmektedir.

Chung ve diğ. (2019) ilgili araştırmada yüksek bağımlılık düzeyleri ile kadın cinsiyetini, sosyal medyada gereğinden fazla zaman harcamayı ve psikopati leğinden yüksek puanlar almayı ilişkilendirmektedir. Ayrıca Andreassen ve diğ. (2017), sosyal medya bağımlılığında ile kadınların belirgin şekilde anlamli farklılık oluşturduğunu ifade etmektedir. Bunun aksine Koçak ve Traş (2021) ise sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde anlamli bir farklılık saptanmadığını ifade etmektedir.

Aynı şekilde, sosyal medya bağımlılığının kadınlar lehine anlamli farklılaştığını tespit etmiş olan çalışmaların aksine zdemir (2019), niversite ğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını cinsiyete göre incelediğinde meşguliyet, çatışma ve duygu durum düzenleme alt boyutlarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir. Ancak aynı çalışmada zdemir (2019), diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamli bir ilişki bulunamadığının da altını çizmektedir. Alnjadat ve diğ. (2019) de, niversite ğrencilerinde yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere nazaran daha yüksek sosyla medya bağımlılığı puanları aldığını ortaya koymuştur. Eryılmaz ve ukurluz (2018); Arslan (2020) ve Balkın'ın (2020), yapmış oldukları çalışmalarda erkeklerin dijital bağımlılık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu bildirilmiştir.

Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada Sarıkoç (2021); cinsiyet durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye tespit etmeye çalışmış ve neticede anlamli bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra beden algısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelediğinde kadın ve erkeklerin beden algısı puanlarının farklılaştığını; kadınların puanlarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir.

Dektaş ve diğ. (2023) yaptığı araştırmada öğrencilerin serbest zaman yönetimi ile dijital bağımlılık düzeyleri incelenmiş olup aşırı kullanım alt boyutunda kadınların puanlarının erkeklerden anlamli düzeyde farklılaştığı ortaya konulmuştur. Öte yanda

nüks etme, duygu durumu, bırakamama, genel bağımlılık ve hayat akışına engel olma boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmediğinin de altı çizilmektedir.

Eryılmaz ve Çukurluöz (2018); Arslan (2020) ve Balkın'ın (2020), yapmış oldukları çalışmalarda erkeklerin dijital bağımlılık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu bildirilmiştir.



4. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmada, dijital çağın en yaygın unsurlarından olan sosyal medya kavramı ve sosyal medya yelpazesi içerisinde oldukça popülerleşen Instagram bağımlılığına değinilmiştir. Bunumla beraber insan psikolojisinde önemli bir yer tutan benlik kavramı incelenmiş olup, benliğin fiziksel aktiviteden en fazla etkilenen alt boyutu olan fiziksel benlik algısı ile Instagram bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır.

Öte yandan yaş, cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre Instagram bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı incelenmiştir. yapılan analizler neticesinde fiziksel benlik algısı ile cinsiyet arasında ilişki bulunmazken bu bulguyla benzer nitelik taşıyan araştırmaların bulguları da sunulmuştur. Yine aynı şekilde yaş ve bölüm değişkenleri ile fiziksel benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Instagram bağımlılığı ile yaş ve bölüm değişkenleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmediği ortaya konulmuştur. Elde edilen bu bulgular, daha önceki araştırmalarla desteklenmiştir.

Bununla beraber Instagram bağımlılığı ile cinsiyet arasında, kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup bu bulgu da literatürde yer alan önceki çalışmalarla desteklenmiştir. Ancak bu bulgunun aksi yönünde sonuçlar elde edilmiş olan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu doğrultuda cinsiyet değişkeninin; sosyal medya bağımlılıkları-dijital bağımlılıklar noktasında sabit bir etkisinin tespit edilemediğini söylemek mümkündür. Instagram bağımlılığı literatürde çok fazla çalışılmış bir alan olmadığından, cinsiyet ile Instagram bağımlılığı ilişkisinin incelenmeye devam edilmesi gerektiğine inanılmaktadır.

Öte yandan fiziksel benlik algısı ile Instagram bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişki araştırıldığında 5 alt boyuttan 1'inde (obsesyon) pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili Türkçe literatürde Instagram bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmemiş olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle çok yeni bir bulgu olarak kabul edilebilecek olan bu ilişkiyi destekleyebilecek nitelikte olan bazı benzer araştırmalar sunulmuştur. Hem bu çalışmada hem önceki ilgili çalışmalarda incelenen değişkenler arasındaki ilişkinin net ve keskin olmadığı, örneklem popülasyonlarına göre farklı bulgular verebildiği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla yeni araştırmalar yapmaya oldukça açık bir alan olarak olduğu düşünülmektedir. Öte

andan bu çalışmanın da bundan sonra aynı alanda yapılacak olan araştırmalar için destekleyici nitelikte olacağına inanılmaktadır.

Yapılan bu araştırma neticesinde;

- Fiziksel benlik algısı alt boyutları ve Fiziksel Benlik Ölçeği maddeleri ile Instgaram bağımlılığı arasındaki ilişkinin ayrıntılı olarak incelenmesi,
- Farklı örneklem grupları ile ne tür istatistiksel farklılıklar elde edilebileceğinin araştırılması,
- Sosyal medya bağımlılıklarından olan Instagram bağımlılığına literatürde daha fazla yer verilmesi,
- Sosyal medya ile ilgili kullanıcı tutumlarının ayrıntılı şekilde değerlendirilmesi ve sosyal medya bağımlılıklarının farklı değişkenler açısından incelenerek bu kullanıcı tutumları ile karşılaştırmalı araştırmalar yapılması,
- Fiziksel benlik algısı ile diğer sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkilerin de incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, A., Demirci, İ. ve Kara, S. (2017). Facebook Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe Formunun geçerliği ve güvenirliği [Reliability and validity of Turkish version of facebook addiction scale]. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 59, 65-72.
- Akyol, P., Erım, V. ve Yamak, B. (2015). Beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-120.
- Alhabash, S. ve Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students?. *Social media + society*, 3(1).
- Alnjadat, R., Hmaidı, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M. ve Hasswan, A. M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(4), 390-394.
- Altınışik, İ. (2004). Enflasyonun işletmeler üzerindeki etkisi ve bu etkileri gidermeye yönelik yöntemler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 7(1-2), 119-136.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D. ve Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46, 101304.
- Ardiana, R. T., ve Tumanggor, R. O. (2020). *Social media Instagram addiction and self-esteem in high school students*. In The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities, Ticash.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 8(15), 86-113.
- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39-48.
- Aydın, B. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. *Atatürk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 41-47.

- Aziz, A. (2008) İletişime Giriş, Aksu Kitapevi, İstanbul.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balkın, A. (2020). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia, PA: Psychology Press (Taylor & Francis).
- Bay, L. (2015). *Filtering our selves: Associations between early adolescent self-perceptions and Instagram activity*. (Published Master Thesis). Simon Fraser University.
- Bayköse, N., Saraç, H. ve Yavuz, S. C. (2018). Cinsiyet ve fiziksel algı: sporcularda cinsiyet farklılıkları fiziksel algı düzeylerinin farklı olmasının nedeni olabilir mi?. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Beasley, E. K. ve Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252.
- Bee, H. L. (1992). *The developing child*. London: HarperCollins.
- Best, P., Manktelow, R. ve Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36.
- Bilgili, H. A. S. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 351-369.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bölükbaş K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi.
- Brown, G. W. ve Harris, T. (1986). Stressor, vulnerability and depression: A question of replication. *Psychological Medicine*, 16(4), 739-744.
- Brys, S. (1 Haziran 2023) Internet addiction treatment programs on the rise. <https://www.psychcongress.com/article/internet-addiction-treatment-programs-rise>
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2018). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Atıf İndeksi.

- Carnes, P. & O'Hara, S. (1991). Sexual addiction screening test (SAST). *Tennessee Nurse*, 54(3), 29.
- Chen, S., Boucher, H. C. & Tapias, M. P. (2006). The relational self revealed: integrative conceptualization and implications for interpersonal life. *Psychological bulletin*, 132(2), 151.
- Choi, S. B. & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245-254.
- Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C. & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences*, 143, 62-67.
- Cohen, R., Newton-John, T. & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body image*, 23, 183-187.
- Czincz, J. & Hechanova, R. (2009). Internet addiction: Debating the diagnosis. *Journal of Technology in Human Services*, 27(4), 257-272.
- Çağlar, E. (2009). Similarities and differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, 44(174).
- Çağlar, E., Aşçı, F. H., & Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe Sürümünün psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 594.
- Çömlekçi, M. F. & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M. & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43.
- Davis, RA. (1 Haziran 2023) What is internet addiction? www.victoriapoint.com/internetaddiction/articles, 2001
- Dektaş, M., Temur, E., Aydın, R., Balinan, Ş. & Karadağ, Y. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 83-90.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Doctoral dissertation). Dokuz Eylül üniversitesi.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E. & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological science*, 16(4), 328-335.

- Donnelly, E. & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13, 873-892.
- Ercan, D. M. (2018). *Geç Ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Erdvik, I. B., Haugen, T., Ivarsson, A. ve Säfvenbom, R. (2020). Global self-worth among adolescents: The role of basic psychological need satisfaction in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(5), 768-781.
- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67).
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & society*, 16(1), 193-221.
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1537.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using spss*. London: Sage.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). Social cognition. *Mcgraw-Hill Book Company*. 521.
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M. & Salamzadeh, Y. (2021). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-22.
- Fox, K.R. (1990). The Physical Self Perception Profile. *Manual, University of Northern Illinois*. 121.
- Gerrig, Richard J. & Philip G., Zimbardo (2010). *Psikoloji ve Yaşam*. (Gamze Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Gonzales, A. L. & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 79-83.

- Goodway, J. D., Ozmun, J. C. & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Gorz, A. (1993). Political ecology: Expertocracy versus self-limitation. *New Left Review*, 55.
- Greenfield D. N. (1999) Psychological characters of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav*, 2: 403-412.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions in Clinical psychology forum. *Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc*.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody?. *Employee Councelling Today*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Pontes, H. M. & Billieux, J. (2016). Where do gambling and Internet 'addictions' belong?: the status of other addictions.
- Gündoğan, H. R. (2018). 'Kafe ve Pastane İşletmelerinde Algılanan Hizmet Kalitesinin Ölçümü: Gaziantep İlinde Bir Araştırma (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi.
- Güney, M. & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Gürültü, E. 2016. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Heyward, V.H. (2006). Advanced fitness assessment and exercise prescription. Human Kinetics, USA. Izquierdo, M., Ibanez, J., Hakkinen, K., Kraemer, J.W., Ruesta, M., & Gorostiaga, M.E. (2004). Maximal strength and power, muscle mass, endurance and serum hormones in weightlifters and road cyclists. *Journal of Sport Sciences*, 22,465-478.
- Horzum, M. B. (2016). Examining the relationship to gender and personality on the purpose of Facebook usage of Turkish university students. *Computers in Human Behavior*, 64, 319-328.
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent so- cial media use and depressive symptoms. *Journal of Af- fective Disorders*.

İnce, M. & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.

21 Top Social Media Sites to Consider for Your Brand in 2023 (1 Mayıs 2023)<https://buffer.com/library/social-media-sites/>

James, W. (1892). *Psychology*. H. Holt.

Karaçam, A. & Pulur, A. (2019). Academic Optimism, Psychological Well-Being and Physical Self-Esteem as A Predictor of Success Perceptions of Physical Education Teachers. *Kastamonu Education Journal*, 27(1), 209-218.

Karaçor, S. (2007). İnternetin Uluslararası Pazarlamada Kültürel Farklılıkları Aşmada Rolü ve Etkisi: Konya'daki İhracatçı Firmalar Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk İletişim*, 4(4), 194-202.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kavaklı, M. & İnan, E. (2021). Psychometric properties of the Turkish version of Instagram Addiction Scale (IAS). *Journal of Clinical Psychology Research*, 1-13.

Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi.

Kihlstrom, J. F., & Cantor, N. (1984). Mental representations of the self. In *Advances in experimental social psychology*. Academic Press, 17, 1-47.

Kırcaburun, K. & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 158-170.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.

Kocaman, G. & Kazan, H. (2021). Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2638-2664.

Koçak, M. & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.

Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 103-109.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a Smartphone Addiction Scale. *PloS One*, 8(2), e56936.
- Lewis, M. (1990). *Self-knowledge and social development in early life*. In L. A. *Handbook of personality*. New York: Guilford.
- Lord, C. G. (1987). Imagining self and others: Reply to Brown, Keenan, and Potts. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 53(3). 445-450
- Maiano, C, Ninot, G., & Bilard, J . (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10(1), 53-69.
- Markus, H. & Sentis, K. (1982). The self in social information processing. *Psychological perspectives on the self*, 1, 41-70.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist*, 41(9), 954.
- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Marsh, H.W. (1990). A multidimensional, hierarchical self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, 77–172.
- Marsh, H.W. (1997). *The measurement of physical self-concept: A Construct validation approach, The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics. 27.
- Mayfield, A. (2010). *What is Social Media*, iCrossing, Elektronik kitap.
- McLeod, S. (2008). Social identity theory. (4 May 2023). <http://www.simplypsychology.org/social-identity-theory.html#sthash.UsNnjwtA.dpbs>
- Meier, B. P., & Dionne, S. (2009). Downright sexy: Verticality, implicit power, and perceived physical attractiveness. *Social Cognition*, 27(6), 883-892.
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents—level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1-2).
- Moreno, J.A., Cervelló, E. & Moreno, R. (2008) Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años.

International Journal of Clinical and Health Psychology, 8(1), 171-183.

- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and social media addiction*. San Diego, CA: ReferencePoint Press.
- Nazlı, A. (2008). Hastalık ve hasta bedenin sosyal inşası: meme kanseri örneği. *Ege Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 149-224.
- Neiss, M. B., Sedikides, C., & Stevenson, J. (2006). Genetic influences on level and stability of self-esteem. *Self and Identity*, 5(3), 247-266.
- Ninot, G., Fortes, M. & Delignieres, D. (2001). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Review of Applied Psychology*, 51(3), 205-216.
- Ninot, G., Fortes, M., & Delignieres, D. (2001). A psychometric tool for the assessment of the dynamics of the physical self. *European Review of Applied Psychology*, 51(3), 205-216.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34), 25-45.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Parsons, T. (2001). Sağlık ve hastalık: sosyolojik bir eylem perspektifi. *Toplumbilim Dergisi*, (13), 99-108.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11-12), 363-377.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew research center*, 125, 52-68.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in human behavior*, 107, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2020.106294>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- Rogers, C. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. Psychology: A study of a science.

Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw Hill.

- Romero-Rodríguez, J. M., Aznar-Díaz, I., Marín-Marín, J. A., Soler-Costa, R., & Rodríguez-Jiménez, C. (2020). Impact of problematic smartphone use and Instagram use intensity on self-esteem with university students from physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4336.
- Rousseau, J. M., & Puttaraju, K. (2014). A Study on Gender Differential Factors in Uses of Social Networking Sites . *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 31-40.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Biruni Üniversitesi.
- Scott, G. G., Boyle, E. A., Czerniawska, K., & Courtney, A. (2018). Posting photos on Facebook: The impact of narcissism, social anxiety, loneliness, and shyness. *Personality and Individual Differences*, 133, 67-72.
- Shane-Simpson, C., Manago, A., Gaggi, N., & Gillespie- Lynch, K. (2018). Why do college students prefer Facebook, Twitter, or Instagram? Site affordances, tensions between privacy and self-expression, and implications for social capital. *Computers in Human Behavior*, 86, 276- 288.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157.
- Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A new measurement of Instagram addiction: psychometric properties of The Instagram Addiction Scale (TIAS). *Feedback*, 737, 499.
- Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry Research*, 285, 112793.
- Sira, N. (2003). *Body image: relationship to attachment, body mass index and dietary practices among college students*. (Published Doctoral Thesis), Virginia Polytechnic University.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Solso, R. L., Maclin, K. M. ve Maclin, O. H. (2007). *Bilişsel psikoloji*. (A. Ayçiçeği, Çev.). İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Sonstroem, R. J. (1998). 6 Physical self-concept: assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26(1), 133-164.

- Sonstroem, R. J., & Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Soraci, P., Lo Destro, C., Pisanti, R., Melchiori, F. M., Scali, L., Ferrari, A., ... & Griffiths, M. D. (2022). Italian validation of the Instagram Addiction Scale and association with psychological distress, social media addiction, smartphone addiction, and internet use disorder. *Journal of Concurrent Disorders*.
- Statista (2020). Leading countries based on Instagram audience size as of July 2020. (4 Haziran 2023) <https://www.statista.com/statistics/578364/countries-with-most-instagram-users>
- Teşneli, Ö. (2007). *Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi.
- Ting, H., Ming, W. W. P., de Run, E. C., & Choo, S. L. Y. (2015). Beliefs about the use of Instagram: An exploratory study. *International Journal of business and innovation*, 2(2), 15-31.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319.
- Tyndale, R. F. (2003). Genetics of alcohol and tobacco use in humans. *Annals of medicine*, 35(2), 94-121.
- Ural, A. & Kılıç, İ. (2005). Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi.
- Uslu, M. (2016). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin Instagram Bağımlılık Düzeyleri ile Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 8-21.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
- Walters, G. D. (2002). Twelve reasons why we need to find alternatives to Alcoholics Anonymous. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 1(2), 53-59.
- Wang, X., Wang, W., Xie, X., Wang, P., Wang, Y., Nie, J., & Lei, L. (2018). Self-esteem and depression among Chinese adults: A moderated mediation model of relationship satisfaction and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 135, 121-127.
- Welk, G. J., & Eklund, B. (2005). Validation of the children and youth physical self perceptions profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1),

51-65.

- Wölfling, K., Bühler, M., Lemenager, T., Mörsen, C., & Mann, K. (2009). Gambling and internet addiction: review and research agenda. *Der Nervenarzt*, 80, 1030-1039.
- Wright, R. R., Hardy, K., Shuai, S. S., Egli, M., Mullins, R., & Martin, S. (2018). Loneliness and social media use among religious latter-day saint college students: An exploratory study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3(1), 12-25.
- Yılmaz, H. Ö. (2009). Obez bireylere verilen beslenme eğitiminin beden imgesiyle uğraşıya, beslenme davranışına ve kilo vermeye etkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, L., Kolubinski, D. C., & Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6).

EKLER

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

PROTOKOL NO: 2023/20

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1- Nicel Araştırma - Tanımlayıcı ve İlişkisel Araştırma 2- Yüksek Lisans Tez Çalışması
ARAŞTIRMACILAR	1- Sorumlu Araştırmacı : Ülkü Sena BAY 2- Tez Danışmanı : Prof. Dr. Serdar GERL
KARAR	Etik Yönden Onay Verilmiştir.



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi

Sayı : E-33842325-300-2300025483
Konu : Uygulama İzni

19.05.2023

Sayın Ülkü Sena BAY
228132018
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitim Ve Spor Anabilim Dalı

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi olarak yapmış olduğunuz **"Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** konulu anketinizin Fakültemiz bölümlerinde uygulanması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Online Ölçek Formları Katılımcı Bilgilendirme

Sayın Katılımcı,

Bilimsel bir araştırma için görüşlerinize ihtiyaç duymaktayız. Sizi, “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esas dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Katkılarınız için teşekkürler.

Katılımcı Beyanı

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum.

Demografik bilgi formu

1. Cinsiyetiniz *

Kadın Erkek

2. Boy (cm) *

3. Kilo (kg) *

4. Bölümünüz *

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Spor Yöneticiliği

Antrenörlük

Rekreasyon

5. Yaşınız *

18-25 26 ve üzeri

Instagram Bağımlılığı Ölçeği	Asla	Ara Sıra/Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Instagram'a sıklıkla fotoğraf ya da video yüklerim	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir buluşma ya da etkinlikten hemen sonra fotoğraf paylaşmak zorunda hissederim.	1	2	3	4	5
3. Aldığım yorumların ve beğenilerin sayısı az olduğunda kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5
4. Paylaşımlarımı kaç kişinin gördüğünü, beğendiğini ya da yorum yaptığını sürekli kontrol ederim	1	2	3	4	5
5. Instagram kullanmam mümkün olmadığına/yoksun kaldığımda kendimi huzursuz hissederim	1	2	3	4	5
6. Instagram kullanarak zihnimdeki rahatsız edici düşünceleri engellerim.	1	2	3	4	5
7. Stresli olduğumda Instagram kullanırım.	1	2	3	4	5
8. Bazı düşüncelerden uzaklaşmak istediğimde Instagram kullanırım.	1	2	3	4	5
9. Instagram'ı gerçeklerden uzaklaşmak için kullanırım.	1	2	3	4	5
10. Instagram'da geçirdiğim süreyi başkalarından saklamaya çalışırım	1	2	3	4	5
11. Instagram'dan dolayı performansım ya da üretkenliğim (iş/okul) etkilenir	1	2	3	4	5
12. Instagram kullanımından dolayı okuluma/işime odaklanamam.	1	2	3	4	5
13. Instagram kullanımından dolayı rutin işlerimi aksatırım.	1	2	3	4	5
14. Çevrimiçi olduğumda kendime "yalnızca birkaç dakika daha" derim ancak kullanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
15. Uyandığımda yaptığım ilk şey Instagram'a girmektir.	1	2	3	4	5
16. Instagram'ı kullanamadığımda bir şeyler kaçırmış gibi hissederim	1	2	3	4	5
17. Instagram'da daha fazla zaman geçirmek için güçlü bir istek duyarım.	1	2	3	4	5
18. Instagram'da düşündüğümde/planladığımdan daha fazla zaman harcarım	1	2	3	4	5
19. Instagram kullanımından dolayı bel ve sırt ağrısı çekerim.	1	2	3	4	5
20. Instagram kullanmaya başladığımdan beri ailemle olan etkileşimim azaldı.	1	2	3	4	5
21. Instagram kullanımı fiziksel sağlığımı olumsuz yönde etkiler	1	2	3	4	5

AÇIKLAMA

Bu ankette sizi tanımlayan 25 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar ifade ettiğini ilgili kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her bir ifadeyi cevaplandırmaya çalışınız. Ankette doğru ve yanlış cevap yoktur. En iyi cevap, size göre ifadenin sizi ne kadar yansıttığıdır. İlginize teşekkür ederiz.

	Hiç	Çok Az	Biraz	Yeterince	Çok	Tamamen
1. Kendimle ilgili olumlu düşüncelere sahibim.						
2. Fiziksel olarak yapabildiklerimle gurur duyarım.						
3. Durmadan uzun süre koşamam.						
4. Bütün sporları yapmak benim için kolaydır.						
5. Vücudumun görünüşünden pek hoşlanmam.						
6. Birçok kişiden fiziksel olarak daha güçlüyüm.						
7. Kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.						
8. Fiziksel olarak yapabildiklerimden ve kim olduğumdan memnunum/ mutluyum.						
9. Fiziksel dayanıklılık gerektiren egzersizlerde iyi olabilirim.						
10. Tüm sporlarda kendimi iyi bulurum.						
11. Güzel görünen bir vücuda sahibim.						
12. Kuvvet gerektiren egzersizlerde iyi olabilirim.						
13. Yaptıklarımдан sıklıkla pişmanlık duyarım.						
14. Fiziksel yeterliliğim konusunda kendime güvenirim.						
15. Yorulmadan uzun süre koşabileceğimi düşünürüm.						
16. Bütün sporlarda zorlukların üstesinden gelebilecek yolları bulabilirim.						
17. Hiç kimse görünüşümü güzel bulmaz.						
18. Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda yardım etmeyi öneren ilk kişiyimdir.						
19. Sıklıkla kendimden utanırım.						
20. Genel olarak, fiziksel yeteneklerimden gurur duyarım.						
21. Durmadan 5 km koşabilirim.						
22. Sporları iyi yaparım.						
23. Kendim gibi kalmak isterim.						
24. Vücudum konusunda kendimi rahat hissederim.						
25. Bisiklete binme veya koşu gibi dayanıklılık gerektiren aktivitelerde gerçekten iyi değilimdir.						

ÖZGEÇMİŞ

İlk, orta ve yükseköğrenimini Gaziantep’te tamamladı. 2014 yılında girdiği Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji bölümünden 2017 yılında mezun oldu.

YAYIN VE ESERLER

Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 437-447.

Bay, Ü. S. ve Geri, S. (2023). Kilis 7 Aralık Üniversitesi Öğrencilerinde Fiziksel Benlik Algısının Serbest Zaman Değerlendirme Davranışları Bakımından İncelenmesi. Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 66-82.

