

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
BEDEN ALGISI, ÖZ SAYGI VE DUYGU DURUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceren MEMİŞOĞLU

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İSTANBUL – 2022

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI,
BEDEN ALGISI, ÖZ SAYGI VE DUYGU DURUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceren MEMİŞOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Ceren MEMİŞOĞLU

07.11.2022

ÖN SÖZ

Öncelikle çalışmamı sahiplenerek sabırla ve titizlikle takip eden, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, her ihtiyacım olduğunda sevgi dolu yaklaşımı ile motivasyonumu sürekli kılan çok kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Öğrencisi olmaktan büyük kıvanç ve mutluluk duyduğum, mesleki gelişimimde büyük etkisi olan değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a, Uzm. Dr. Anıl GÜNDÜZ'e ve Dr. Öğr. Burcu SEVİM'e ve savunma sınavı sırasında çalışmamın son haline gelmesine büyük katkı sağlayan, bilgilerinden ve tecrübelerinden yararlandığım sevgili jüri üyelerine içten teşekkürlerimi sunarım.

Sadece bu süreçte değil tüm hayatım boyunca hem maddi hem manevi desteklerini hiç bir zaman esirgemeyen, sevgilerini ve şefkatlerini her zaman hissettiğim bir aile ortamında büyümemi sağlayan, tüm başarılarımı onlara borçlu olduğum, kelimelerle ifade edemeyecek kadar çok sevdiğim canım annem Feride GÜNEŞ'e, her zaman güçlü olmamı sağlayan canım babam Mehmet Levent GÜNEŞ'e, her daim beni koruyup arkamda duran canım abim Tahsin GÜNEŞ'e, beni hiç bir zaman yalnız bırakmayan canım yengem Ece GÜNEŞ'e sonsuz teşekkürler.

Aynı zamanda, verilerimi en hızlı şekilde toplamama yardımcı olan çok sevdiğim arkadaşlarıma, sevgili GÜNEŞ ve MEMİŞOĞLU ailelerine ve gönüllü olarak zaman ayırıp araştırmaya katkıda bulunan tüm katılımcılara çok teşekkürler.

Son olarak motivasyonumu ve inancımı kaybettiğim her anda beni cesaretlendiren, sevgisini ve desteğini hep hissettiğim, hayatımın her noktasında bana güç veren canım eşim Halim MEMİŞOĞLU'na çok teşekkür ederim.

Ceren MEMİŞOĞLU

07.11.2022

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı	6
1.1.1. Bağımlılık Kavramı ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	6
1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri	7
1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar	8
1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	9
1.2. Beden Algısı	11
1.2.1. Beden Algısı Kavramı	11
1.2.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler	13
1.2.3. Beden Algısı ile İlgili Kuramlar	14
1.2.4. Beden Algısı ile İlgili Araştırmalar	17
1.3. Öz Saygı	18
1.3.1. Benlik Kavramı ve Öz Saygı	18
1.3.2. Öz Saygıyı Etkileyen Faktörler.....	20
1.3.3. Öz Saygıyla İlgili Araştırma Bulguları	21
1.4. Duygu Durumu.....	22
1.4.1. Duygu ve Duygu Durumu Kavramı.....	22
1.4.2. Duygu Durumunu Etkileyen Faktörler	23
1.4.3. Duygu Durumu Kuramları.....	24
1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, Öz Saygı ve Duygu Durumu Arasındaki İlişki	26
BÖLÜM 2: YÖNTEM	31
2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	31
2.3. Veri Toplama Araçları.....	31
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	31

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF)	31
2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	32
2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	32
2.3.5. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği	32
2.4. Verilerin Toplanması.....	33
2.5. Verilerin Analizi.....	33
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	34
3.1. Betimsel İstatistikler.....	34
3.2. Korelasyon Çözümlemesi Bulguları	36
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar	43
3.4. Regresyon Çözümlemeleri Bulguları	56
BÖLÜM 4:TARTIŞMA.....	57
4.1. Korelasyon Çözümlemesi ile İlgili Tartışma.....	57
4.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar ile İlgili Tartışma	60
4.3. Regresyon Çözümlemesi ile İlgili Tartışma	63
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	90
ÖZGEÇMİŞ.....	97

KISALTMALAR

SGK	:Sosyal Görünüş Kaygısı
SGKÖ	:Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Sİ	:Sanal İletişim
SMB	:Sosyal Medya Bağımlılığı
SMBÖ-YF	:Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
ST	:Sanal Tolerans



TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	34
Tablo 2 : Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarıyla İlgili Değişkenlere Göre Dağılımı.....	35
Tablo 3 : Katılımcıların Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerine Göre Dağılımı	33
Tablo 4 : Katılımcıların Bağımlı Değişkenlere Göre Betimsel İstatistikleri	36
Tablo 5 : Sosyo-Demografik Değişkenlerle Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişki Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 6 : Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Analizi Sonuçları	40
Tablo 7 : Kadın ve Erkek Katılımcıların Bağımlı Değişken Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 8 : Hala Aktif Olarak Çalışan ve Çalışmayan Katılımcıların Bağımlı Değişken Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 9: Evli ve Bekâr Katılımcıların Bağımlı Değişken Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 10: Aylık Gelir Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	49
Tablo 11: Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılık Gösteren Değişkenlerle İlgili Post-Hoc Analizi	50
Tablo 12: Aylık Gelir Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	51
Tablo 13: Aylık Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	51
Tablo 14: Aylık Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı İle İlgili Post- Hoc Analizi	52
Tablo 15: Aylık Gelir Durumuna Göre Duygu Durumu Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	52
Tablo 16: Aylık Gelir Durumuna Göre Pozitif Duygu Durumu İle İlgili Post- Hoc Analizi	53
Tablo 17: Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişken Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	54
Tablo 18: Eğitim Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Post- Hoc Analiz	55

Tablo 19: Katılımcılarda Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı ve Duygu Durumunun Benlik Saygısını Yordaması	56
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, Öz Saygı Ve Duygu Durumu Arasındaki İlişki	
Tezin Yazarı: Ceren MEMİŞOĞLU Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	
Kabul Tarihi: 07.11.2022	Sayfa Sayısı: v(ön kısım) + 89(tez) +8(ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmaya Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan ve 18-65 yaş aralığında 321 (222 kadın ve 99 erkek) katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla oluşturulan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği ile kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik programı yardımıyla değerlendirilmiştir. Araştırmada katılımcıların fiziki görünümülerinden genel olarak memnun oldukları bulunmuştur. Araştırmaya göre yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı orta düzeyden daha az, benlik algısı düzeyi ise daha yüksektir. Ayrıca yetişkin bireylerde pozitif duygu durumunun orta, negatif duygu durumunun ise düşük olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin artması ile yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ve negatif duygu durumu artmakta; benlik saygısı ve pozitif duygu durumu düzeyleri düşmektedir. Bireylerde sosyal görünüş kaygısı artarken negatif duygu durumu da artmakta, buna bağlı olarak da benlik saygısı ve pozitif duygu durumu düzeyi düşmektedir. Regresyon analizi bulgularına göre öz saygı, sosyal görünüş kaygısı ve duygu durumu düzeyleri; sosyal görünüş kaygısı, sanal iletişim ve negatif duygu durumu tarafından, sosyal medya bağımlılığı ise sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve negatif duygu durumu tarafından yordanmaktadır.	
Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Benlik Algısı, Öz Saygı, Duygu Durumu	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Thesis Title: The Relationship Between Social Media Addiction, Body Image, Self-Esteem and Emotional Status in Adult Individuals	
Author: Ceren MEMİŞOĞLU	Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN
Date: 07.11.2022	Nu. of pages: v(pre text) + 89(main) + 8(ek)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction, body image, self-esteem, and emotional status in adult individuals. A total of 321 (222 female and 99 male) participants between the ages of 18-65 and living in various provinces of Turkey were included in this study. Personal Information form, Social Media Addiction Scale, Social Appearance Anxiety Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Positive and Negative Mood Scale were applied to collect data in the research. The obtained data were evaluated with the help of SPSS 25.0 statistical program. In the study, it was found that the participants were generally satisfied with their physical appearance. According to the research, social appearance anxiety is less than medium level and self-perception level is higher in adults. In addition. it was found that positive mood was moderate and negative mood was low in adults. With the increase in social media addiction levels, social appearance anxiety and negative mood increase in adult individuals; self-esteem and positive mood levels decrease. As social appearance anxiety increases in individuals, negative mood also increases, and accordingly, the level of self-esteem and positive mood decreases. According to the regression analysis findings, self-esteem, social appearance anxiety and mood levels; social appearance anxiety is predicted by Virtual communication and negative mood, and social media addiction is predicted by social appearance anxiety, self-esteem, and negative mood.	
Keywords: Social Media, Addiction, Self-Perception, Self-Esteem, Mood	

GİRİŞ

İnsanları küresel olarak etkileyen ve erişimi çok kolay olan internet; geçen yüzyılın en önem arz eden keşiflerinden biridir (Bakır ve Uzun, 2018). Çağımızda bilgiye erişim, bireysel ve sosyal başarıya ulaşmanın, gelişme ve ilerlemeyi desteklemenin vazgeçilmez bir koşulu olarak görülmektedir. Hayal etmesi zor bir bilgi birikimini içeren internet, bilgi birikimi ve hızlı erişimiyle insanları kendine çekmekte, iletişimi kolaylaştırmaktadır (Kırık, 2015). Söz konusu bilgi, kitle iletişim araçları (internet, televizyon, telefon, radyo vb.) aracılığıyla kolaylıkla topluma yayılabilmektedir (Bakır ve Uzun, 2018; Kırık, 2015).

Teknoloji, yaşamı kolaylaştırarak toplumun gelişimine olumlu katkı sağlamakta ancak bilinçsiz internet kullanımından kaynaklanan çeşitli tehlike ve problemleri beraberinde getirmektedir. Böylece bir yandan bireyi özgürleştiren internet, bir yandan özgürlüğünü alarak bağımlı bir varlığa dönüştüren bir araç haline gelebilmektedir (Bakır ve Uzun, 2018). İnternet teknolojisinin bir uzantısı olan sosyal medyaya olan ilgi artmakta ve yaygın olarak kullanılmaktadır. Dünyada ve Türkiye’de sosyal medya bağımlılığının arttığı vurgulanmaktadır (Kırık, 2015).

Sosyal medya bağımlılık düzeyinin internette geçirilen günlük süre ve sosyal medya profillerine ziyaretlerin sıklığı ile arttığı belirtilmektedir (Afacan, 2019; Kırık, 2015). Nitekim yaygın hale gelen sosyal medya, bireyde beğeni alma ve onaylanma ihtiyacını görünür kılmaktadır. Beğenilme ihtiyacı ve duyulan arzu, bireyin dış görünümü ile ilgili kaygı duymasına ve özgüven düzeyinin olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Sosyal medya platformlarda fiziksel görünümü görece iyi kabul edilen bireylerin daha çekici bulunarak etkileşim için daha yüksek düzeyde seçilir olması pozitif bir izlenim yaratmak isteyen bireylerin daha alımlı hale gelebilmek için çaba göstermesine sebebiyet vermektedir (Doğan, 2010). Dolayısıyla görünüş kaygısı, diğer bireyler üzerinde yaratılan etkinin hangi oranda ve nasıl olduğunu anlama kapsamında önem kazanmaktadır (Seki ve Dilmaç, 2015). Bu durum sosyal, kültürel ve toplumsal farklılıklara rağmen çeşitli coğrafyalarda yaşayan bireyler arasında giderek artış gösteren internet kullanımı neticesinde artan internet bağımlılığı ve beden imajı kaygısı ile azalan benlik saygısı gibi psikolojik olumsuzluklar ile karşılaşılabilceğini düşündürmektedir (Ezoe ve Toda, 2013; Zorbaz ve Dost, 2014).

Beden imajı, bir kişinin vücuduna bakış açısı olarak tanımlanmaktadır; kişinin kimliğinin ve benlik duygusunun bir parçasıdır. Bu durum bireyin zihinsel ve fiziksel refahını etkilemektedir (Dittmar, 2009). Bu nedenle beden algısının olumlu olması, kişinin bedeninden ve / veya beden imajından ne kadar memnun olduğunu yansıtmaktadır. Beden algısının olumsuz olması ise olumsuz düşüncelerin deneyimlenmesi ve kişinin bedenine saygı duymamasıdır (Dittmar, 2009). Gerçekleştirilen bir çalışma, bir kadının ince beden imajına maruziyeti düzeyinde negatif beden imajı seviyesinin yükseldiğini (Grabe ve ark., 2008) ve dolayısıyla bedeninden memnun olmadığını göstermektedir. Literatürde, sosyal medyaya maruz kalma süresinin uzamasına bağlı olarak bireylerde beden imajı algısının olumsuz yönde etkilendiği belirtilmektedir (Tiggemann, 2006). Kalnes (2013), yetişkin kadınların çoğu zaman kendilerini sosyal medyada görülen resimlerin inceliği ve çekiciliğiyle karşılaştırdıkları ve bu karşılaştırmaların vücut memnuniyetsizliği ile sonuçlanma eğiliminde olduğunu belirtmektedir (Kalnes, 2013).

Bireylerin sosyal medya kullanımında bağımlılık kazanmasına neden olan muhtemel tetikleyiciler, pekiştirici, eğilimsel ve sosyokültürel davranışsal faktörlerin bileşkesi olarak atfedilmektedir. Eğilimsel faktörlerden bireyin kendine yönelik temel öz değerlendirmesi (self-evaluation) ve öz saygısı sosyal medya bağımlılığının oluşmasında belirli bir role sahiptir. Düşük öz saygı ve sosyal medya bağımlılığının bağlantılı olduğunu belirten ampirik çalışmalar mevcuttur (Andreassen, 2015). Öz saygı kavramı olarak bireyin şahsi değerini öznel biçimde değerlendirmesini ifade etmektedir (Blascovich ve Tomaka, 1991; Orth ve Robins, 2014). Artan sosyal ağ platformlarının kullanımı neticesinde bireylerin öz saygı düzeylerinde azalma ve kişisel gelişim problemlerinde artış yaşadıkları ifade edilmektedir (Jan ve ark., 2017). Öz saygı ve sosyal medya arasındaki ilişkiyi çeşitli açılardan değerlendiren araştırmaların genelinde öz saygı düzeyi düşük bireylerin öz saygı ve imajlarını artırmak için sosyal medya platformlarını çok daha fazla kullandıkları belirtilmektedir (Blachnio ve ark., 2016; Gonzales ve Hancock, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı bilişsel, davranışsal ve iletişim açısından yaşanan problemler kapsamında; bireylerin tüm yaşam alanlarını (özel, sosyal, çalışma vb.) kapsayabilecek biçimde yalnızlık hissi, davranış değişimi, çatışma, duygu durum bozukluğu, meşguliyet, iletişim sorunları ve anti sosyal davranış sergileme problemleri gösterebildikleri psikolojik iletişimsel bir sıkıntı şeklinde tanımlanmaktadır (Ünlü, 2018). Yaşanan

bağımlılığın özellikle bireyde duygu durum bozukluklarına neden olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca öz saygı düzeyi pozitif ve negatif duygu durumları ile ortaya konulmaktadır. Yapılan araştırmalarda öz saygının yaşam doyumu (Yıldız ve Baytemir, 2016), mutluluk (Çevik ve Yıldız, 2016) ve öznel iyi oluş (Doğan ve Eryılmaz, 2014) ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir. Aygün (2019) gerçekleştirdiği araştırmada sosyal medya bağımlısı olan bireylerde sosyal medya bağımlılığının, pozitif ve negatif duygu durumu üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu gelişme ve bulgular sosyal medyanın birey üzerindeki etkilerinin araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu bağımlı değişkenler olarak ele alınmakta, sosyodemografik değişkenler (yaş, aylık gelir, kardeş ve arkadaş sayısı, eğitim durumu, internette geçirilen süre, sosyal medyada geçirilen süre, sosyal medya kullanım süresi, sosyal destek algısı) ile ilişkileri irdelenmektedir. Sosyodemografik bilgi temelinde gruplandırılan katılımcıların bağımlı değişken düzeyleri ile istatistiksel farkları araştırılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, beden algısı ve duygu durumunun öz saygı üzerindeki yordayıcı etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Önemi

Günümüzde sosyal medya gerek ergenlerin gerekse yetişkinlerin günlük yaşamlarında sıklıkla kullandığı, ulaşamadığında yoksunluk duygusu yaşadığı iş ya da sosyal yaşam ile ilgili birçok bilgiye uygulama olanağına sahip olduğu vazgeçilmez bir olgu haline gelmiştir. Türkçe alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili birçok çalışma olmasına rağmen sosyal medya bağımlılığının özellikle ergenlikten itibaren kişiler arası ilişkilerde iş ortamında ve toplumsal yaşamda oldukça etkili olan beden algısı, öz saygı ve duygu durumu değişkenleri ile arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma sayısı oldukça sınırlı kalmıştır. Şimdiye kadar gerçekleştirilen çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı geniş çerçevede ele alınırken bu çalışmada aynı zamanda kişilerin kendilerine olan saygıları, bedenlerini nasıl algıladıkları ve bunların sonucunda ortaya çıkan duygu durumları da detaylı bir şekilde ele alınıp incelenmiştir. Sosyal medyanın olumlu yanlarının olduğu kadar belli sınırlar çizilmediği takdirde kişide yarattığı olumsuzluklar

da belirlenmiştir. Bu konu ile ilgili uygulanan politikalara bilimsel destek sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma hipotezi; sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Alt hipotezler;

1. Bağımlı değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Bağımlı değişkenler ve sosyodemografik bilgiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
3. Bağımlı değişkenler ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
4. Bağımlı değişkenler ve aktif çalışma durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
5. Bağımlı değişkenler ve medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
6. Bağımlı değişkenler ve aylık gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
7. Bağımlı değişkenler ve eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
8. Katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı, beden algısı ve duygu durum öz saygıyı yordamaktadır.

Araştırmanın Sayıtları

- Araştırma örnekleminde evreni temsil etme yeteneği bulunduğu;
- Katılımcıların Demografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Algısı ve Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeğinde bulunan soruları gerçekleri yansıtır biçimde ve içtenlikle yanıtladığı;
- Araştırma kapsamında yararlanılan veri toplama araçlarının araştırılan nitelikleri doğru bir şekilde ölçeceği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıklar

- Araştırmanın örneklemini gönüllü katılım gösteren 321 yetişkin birey ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri Demografik Bilgi Formu, Sosyal medya bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Algısı ve Pozitif ve Negatif Duygu Durum ölçeklerinden toplanan verilerle sınırlıdır.



BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

1.1.1. Bağımlılık Kavramı ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık terminolojisi literatürde genellikle fizyolojik olarak kullanılmaktadır. DSM-IV'e göre herhangi bir madde ve uyarıcının patolojik kullanımı/ istismarı olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yaşamı, bedeni ve zihni bozan patolojik davranışlar olarak nitelendirilen (Demirci, 2016) bağımlılık, olumsuz davranışlar ve sonuçlar ile neticelenebilen, bilişsel bozukluk kaynaklı hatalı irade gücü hastalığı şeklinde ifade edilmektedir. Meydana gelen olumsuz davranışlar, sağlıklı bireylerde farklı biçimde vuku bulan ilintili arzu veya davranışlardır (Campbell, 2003).

Günümüzde internete ve teknolojik araçlara kolay erişim ile birçok yaş grubundan birey sosyal medyayı etkin bir şekilde kullanabilmektedir. Sosyal medya uygulamalarının kullanımı günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnternetin sağlıklı kullanımı, bireylerin bilgi toplama esnasında sınıflandırma, seçme, yazma, okuma çoklu becerileri kullanmalarına yardımcıdır. Öte yandan internet kullanımındaki kontrolsüzlük bireylerin bilişsel, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine olumsuz etki edebilmektedir (Mayda, 2015). Kişiye veya başkalarına zarar veren bir dürtüye ve bir eylemi gerçekleştirmeye yönelik teşvike karşı koyamama olarak tanımlanan davranışsal bağımlılık, internet, akıllı telefon, oyun, sosyal medya bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılık türlerini içermektedir (Şentürk, 2017). İnternetin dünya genelinde kullanım oranları 2021 yılının ilk çeyreği için bildirilen verilerde bir önceki yıla oranla yüzde 1,8 artış gösteren tekil mobil kullanıcısı küresel popülasyonun yüzde 68'ini; bir önceki yıla oranla yüzde 7,9 artış gösteren internet kullanıcısı yüzde 59,5'ini; bir önceki yıla oranla yüzde 13 artış gösteren aktif sosyal medya kullanıcısı yüzde 53'ünü oluşturmaktadır (We Are Social, 2021). Türkiye'de ise internet kullanımı günlük ortalama yedi saat olup, 48 milyon kişi günde yaklaşık iki saat sosyal medyada vakit geçirmektedir. Facebook ve Myspace gibi insanları birbirine bağlayabilen ve düşüncelerin paylaşılmasına olanak sağlayan sosyal medya araçları milyonlarca kullanıcı tarafından tercih edilmekte ve bu platformlar çeşitli şekillerde kullanıcıları cezbetmektedir (Ellisen, 2008). YouTube en yaygın kullanılan (yüzde 55) sosyal medya platformudur (We Are Social, 2021).

İnternet bağımlılığı kavramı "internetin problemli/patolojik kullanımı" olarak tanımlanmaktadır. DSM-IV'te madde kullanım bozukluğu, madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı olarak iki ayrı tanıya bölünürken, yeni revizyon olan DSM-5'te bu iki tanıyı birleştirerek tek bir madde kullanım bozukluğu tanı kategorisi oluşturmuşlardır (Balei ve Gülnar, 2009).

İnternet bağımlılığının ve dolayısıyla internet bağımlılığının bir alt kategorisi olan sosyal medya bağımlılığının belirtileri şu şekilde sıralanabilir: İnternet kullanımının artması ve sıklığı, kullanım miktarı ve süresi hakkında yalan söyleme, sürekli internet ve unsurları ile meşgul olmak, problemlerden kaçınmak için interneti kullanmak ve internetin aşırı kullanımının sonuçlarını bilerek sürekli kullanım sergilemek. Diğer davranışsal etkiler, fiziksel ve zihinsel bozukluklar, artan durgunluk, uykusuzluk ve öfkedir. Buna göre, sosyal etkiler, sosyal olduğu kadar mesleki ve boş zaman aktivitelerinin kaybına da neden olabilmektedir (Sally, 2006; Young, 1999; Balci ve Gülnar, 2009). Gündelik yaşamda dijital oyun, akıllı telefon, internet ve sosyal medya gibi araç ve teknoloji kullanımındaki artış depresyona neden olabilecek teknoloji bağımlılığı geliştirebilmektedir (Brunborg ve ark., 2014; Demirci ve ark., 2015; Woods ve Scott, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerin ardından mesleki, sosyal veya akademik olumsuzluklara neden olan bir tür psikolojik bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır (Tutgun-Unal, 2015). DSM-5 bu durumu ciddi ve yaygın tıbbi bir hastalık olarak belirtmektedir. Sorunlu ve aşırı sosyal medya ve internet kullanımı internette harcanan haftalık minimum 8,5 saate tekabül etmektedir Bir haftalık sosyal medya ve internet kullanımı ise çevrimiçi olmak kaydıyla 21,5 saati aştığı takdirde bağımlılık olarak nitelendirilmektedir (Yang ve Tung, 2007; Şahin ve Yağcı, 2017). İnternet bağımlılığı, sosyal medya araçlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle bireylerin yaşamlarında ciddi sosyal ve psikolojik sorunlara ve bozulmalara yol açabilmektedir (Younes ve ark., 2016).

1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri

Sosyal medya bağımlılığının oluşumu ve gelişimine yönelik farklı tanım ve modeller mevcuttur. Sosyal beceri yaklaşımında yoğun düzeyde sosyal medya kullanımı bulunan bireylerde düşük yüz yüze iletişim kabiliyeti saptanmakta ayrıca aşırı kullanımın

bağımlılık yaratabileceği varsayılmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımda ise yoğun sosyal medya kullanımı uyumlu bilişsellik neticesi olup bağımlılık yaratabilen çeşitli dış problemler vasıtasıyla daha da kötüleşmektedir (Türel ve Serenko, 2012).

Çeşitli araştırmalar kişilik ve demografik özelliklerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde aktif rol oynadığını ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı yatkınlığı, genç yaş gruplarında ileri yaş gruplarına oranla daha yüksek saptanmaktadır (Andreassen, 2012). Narsistik nitelikler taşıyan bireylerin benzer biçimde sosyal medya bağımlılığına daha yatkın oldukları tespit edilmektedir (Malik ve Khan, 2015). Bu durumun nedeni bireyin sosyal medya aracılığı ile kendini arzuladığı şekilde tanıtabilmesi, potansiyelini başarı ve hırsını diğer bireyleri gösterebilmesi, takipçi sayısı ve beğenilerin düzeyine bağlı olarak beğenildiğinde yönelik inanç geliştirmesi olarak görülmektedir (Alarcon ve Sarabia, 2012). Ayrıca sosyal medya platformlarını kendini gösterebilmek adına güvenli bir mecra olarak gören bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğu ifade edilmektedir (Forest ve Wood, 2012). Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı farklı bağımlılık türlerine benzer belirtiler taşımaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011);

- Sosyal medya kullanımı esnasında değişen ruhsal durum
- Bilişsel, duygusal ve davranışsal meşguliyet
- Kısıtlanan veya durdurulan kullanımda hissi ve fiziki yoksunluk belirtileri
- Yaşanan yoksunluk evresinin ardından aşırı kullanım düzeyine süratle dönme

Sosyal medya ve internet bağımlılıkları davranışla alakalı bağımlılık türlerinden olup bazı araştırmacılar tarafından aşamalandırılmaktadır. Bu aşamalar (Lynn ve Johnson, 2018);

- Belirli zaman diliminde kullanmak
- Kullanım süresini doyuma ulaşabilmek üzere zamanla arttırmak
- Geri çekilmek
- Daha az kullanma ve bırakmaya niyetlenmek

1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Bilişsel davranışçı modele göre bireyin işlev göstermeyen düşünceleri bulunmaktadır. Bu düşünceler arkadaş eksikliği ve sosyal izolasyon sonucunda sosyal medya kullanımında

bağımlılık oluşturup, kompulsif hale gelebilir. İşlevsiz düşünceler bireyin kendiyle ve/veya dünyayla ilgili düşünce örüntülerinden oluşabilir. Birey kendini gerçek hayatta değersiz ve yetersiz olarak görüp, sosyal medya ortamında kendini yeterli ve değerli olarak tanımlayabilmektedir. Bu durum bireyin gerçek hayatta sahip olduğu negatif düşüncelerini sanal dünyada sahip olduğu değerlilik ve yeterlilik düşüncesi sonucunda pozitif geribildirimle dönüştürebilmektedir. Dış dünyayla ilgili işlevsiz düşüncelerini ise yaşadığı bazı durumları genelleyerek tüm insanlara atfetme eğilimindedir. “İnsanlar beni sadece sosyal medyadayken seviyorlar”, “İnternet, insanların bana saygı duyduğu tek yer”, “İnternet dışındayken insanlar bana kötü davranır” gibi düşünceler bu duruma örnektir. “Ya hep ya hiç” tarzındaki bu düşünceler kişinin sosyal medya bağımlılığını körükleyen uyumsuz bozulmuş düşünceler olarak kabul edilmektedir (Davis,2001).

Sosyal Beceri Modeline göre bireylerin sosyal medyaya bağımlı hale gelmelerindeki neden yetersiz sosyal becerileridir. Bu nedenle sanal ortamdaki iletişim yüz yüze iletişime tercih edilmektedir. Bu davranış bir kere pozitif pekiştirileceyle desteklendiğinde, bağımlılık yaratan kullanıma sebep olabilmektedir. Sosyal iletişimde yetersiz olan bireyler algıladıkları kendi benlik sunum (kişinin kendisini karşı tarafa aslında olduğu şekilde değil olmak istediği şekilde sunması) becerilerini yükseltmek ve sosyal riskleri azaltmak için sanal iletişim araçlarına ihtiyaç duymaktadır. Böylece oluşabilecek kötü durumlar en aza indirgenmekte ve kişinin sınırlı olan sosyal becerisi artmaktadır (Çaplan, 2005). Çaplan (2005) yaptığı araştırmada, kendi sosyal becerilerini düşük olarak puanlayan kişilerin, diğerlerine göre yüz yüze iletişimdense sosyal medya üzerinden iletişimi daha fazla tercih ettiklerini belirtmektedir.

Sosyo-Bilişsel modele göre kişi sosyal medya kullanımından olumlu bir sonuç beklentisindedir (örneğin yalnızlık hissini gidermek). Sosyal medyayı kullanmadaki öz yeterliliği ve kişinin kendini kontrol etmede zorluk çekmesi ile, sosyal medya kullanımı obsesif bir hal alıp bağımlılığa dönüşme tehlikesi altındadır. Bu kurama göre, bağımlılık semptomları olarak nitelendirilen özellikler, aslında kişinin oto-kontrol mekanizmasının düşük olduğunun göstergeleridir (LaRose ve ark., 2003).

1.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Aşırı derecede sosyal medya kullanımına zorlanan bir internet bağımlılığı türü olarak görülen sosyal medya bağımlılığı (Starcevic, 2013), bireylerin genel olarak sosyal

medyaya yönelik endişe duymasına, platforma giriş yapma ve kullanmaya yönelik kontrol edilemez bir dürtü ile hareket etmesine neden olmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Gerçekleştirilen araştırmalar bağımlılık belirtilerinin bilişsel, duygusal ve fiziksel tepkiler, bireyler arası ilişkiler, psikolojik problemler ve ruh hali sorunları olduğunu göstermektedir (Balakrishnan ve Shamim, 2013; Blachnio ve ark., 2017; Kuss ve Griffiths, 2011; Tang ve ark., 2016; Zaremohzzabieh ve ark., 2014). Sosyal medya bağımlılığı prevalansı sosyal paylaşım sitelerinde aktif kullanıcılar bazında neredeyse %12'dir (Wu ve ark., 2013; Wolniczak ve ark., 2013; Alabi, 2012). Sosyal medyanın kullanımına ve ruh sağlığına etkilerinin araştırıldığı çok sayıda çalışmada Facebook gibi platformların uzun süreli kullanımı neticesinde kaygı, stres, depresyon gibi ruhsal problemlerle olumlu; uzun dönemli iyi oluş ile olumsuz yönde ilişki saptanmaktadır (Shakya ve Christakis, 2017; Marino ve ark., 2017; Toker ve Baturay, 2016; Malik ve Khan, 2015; Eraslan-Capan, 2015; Pantic, 2014; Hong ve ark. 2014).

Diğer bir yönden sosyal medya kullanım kategorileri düşük akademik performans ile ilişkilendirilmektedir. (AlMenayes, 2015, 2014; Karpinski ve ark., 2013; Junco, 2012; Kirschner ve Karpinski, 2010). Lau (2017), akademik amaçlarla yararlanılan sosyal medyanın kümülatif not ortalaması ile endekslenen akademik performansı etkilemediğini fakat sosyal medyayı akademik olmayan amaçlar (özellikle video oyunları) ile kullanmanın çoklu görev ve akademik performansı olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 1893 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmada Facebook'ta geçirilen zaman, toplam not ortalamaları ile negatif ilişkili bulunmaktadır (Junco, 2012). Wood ve ark. (2012) Facebook, MSN, e-posta ve mesajlaşma vasıtasıyla yapılan çoklu görevlerin gerçek zamanlı öğrenme performansına olumsuz etkilerini saptamaktadır.

Jiang ve ark. (2016), Weibo (Twitter'ın Çin eşdeğeri) kullanımının bilgiyi anlama düzeyinde olumsuz etki gösterdiğini; Griffiths (2010) sosyal medya sık kullanımının her daim bağımlılık göstermediğini belirtmektedir. Bu nedenle sosyal medya her zaman bireylerin ruh sağlığını (Jelenchick ve ark., 2013) veya akademik performansını olumsuz biçimde etkilememektedir (Pasek ve Hargittai, 2009). Birçok bireyin ara sıra yaşadığı sosyal medyaya aşırı katılımı ile sosyal medya bağımlılığı arasında keskin bir sınır mevcuttur. Bu sınır kontrol edilemeyen çevrimiçi sosyal ağ ve meydana gelen olumsuz sonuçların sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilmesidir (Andreassen, 2015).

Genelde Facebook bağımlılığına odaklanan sosyal medya bağımlılığı araştırmacıları (Hong ve ark., 2014; Koç ve Gulyagci, 2013; Andreassen ve ark., 2012), uykusuzluk, anksiyete ve depresyon ile pozitif ilişki (van Rooij ve ark., 2017; Shensa ve ark., 2017; Bányai ve ark., 2017; Koç ve Gulyagci, 2013); yaşam doyumu, öznel canlılık ve öznel iyi oluş ile negatif ilişki (Hawi ve Samaha, 2017; Blachnio ve ark., 2016; Uysal ve ark., 2013) saptamaktadır. Ayrıca Facebook bağımlılığının da sosyal medya bağımlılığı gibi akademik performans üzerinde olumsuz etkisi bildirilmektedir (Nida, 2018; Huang, 2014).

1.2. Beden Algısı

1.2.1. Beden Algısı Kavramı

“Beden algısı” terimini ilk kullanan Schilder (1950), onu "zihnimizde oluşturduğumuz kendi bedenimizin resmi, yani bedenin kendimize nasıl görüldüğü” olarak tanımlamaktadır. Araştırmacılar, kavramın “görünüş değerlendirme, kilo tatmini, beden algılama doğruluğu, görünüş tatmini, beden tatmini, görünüş değerlendirme, beden saygısı, beden kaygısı, beden şeması ve beden algısı” olmak üzere 16 farklı tanımını yapmaktadır (Grogan, 2016, s.3).

Beden algısı hastaların vücutlarına ilişkin kusurlu algılara sahip olduğu veya yeme ve kilo bozuklukları yaşadığı nörolojik bozuklukların araştırılmasında klinik çalışmalarda yaygın olarak uygulanmaktadır. Klinik psikolojideki uygulama, beden algısı kavramını, beden boyutu ve şeklinin yanlış algılanmasına dayanan algısal bir fenomen olarak ele almış ve böylece kavramla ilgili diğer boyutları hafife almıştır. Bu yaklaşım, kültürel, tarihsel, sosyal, bireysel ve biyolojik değişkenlerin beden algısının oluşumu üzerinde etkileri olduğu gerekçesiyle sorgulanmıştır (Slade, 1994). Daha sonraki çalışmalar, terimi insanların bedenlerinin büyüklüğü, şekli ve formları ile ilgili zihinlerindeki imajı belirtmek için genişletmiştir (Slade, 1988). Beden algısının bu şekilde tanımlamak, terimin algısal ve tutumsal bileşenlerini vurgulamaktadır. Bu da algısal yargıların yanı sıra beden algısının oluşumunu etkileyen tutumsal ve bilişsel faktörlerin birlikte değerlendirilmesine izin vermektedir (Slade, 1994).

Cash'in (2012) beden algısı kavramına ilişkin nüanslı anlayışı, literatürün gelişimine yeni ışıklar tutmuştur. Cash'e göre insan görünümü iki unsurdan oluşmaktadır: iç görünüm ve dış görünüm. Dış görünüm başkaları tarafından görülebilen özellikler iken, iç görünüm

kişinin kendi bedenini algılamasıdır. Beden algısı terimi iç görünüm ile ilişkilendirilmekle birlikte aslında bu iki kavram birbiriyle etkileşim halindedir (Cash, 2012). Başkalarının vücudunu görme şekli, kişinin kendi bedeniyle ilgili bakış açısını etkilemektedir. Bu, kişinin iç görüşünün diğerlerinin görüşleri üzerindeki etkilerine ektir. Bu nedenle beden imajı, yalnızca kişinin inançlarını, tutumlarını, duygularını, düşüncelerini ve görgülerini değil, aynı zamanda başkalarıyla olan etkileşimlerini de içermektedir (Cash, 2004). Grogan (2016), beden algısını belirli bir kültürel çevrede işleyen öznel bir sosyal deneyim olarak ele alarak, onu sosyal etki yoluyla değişime açık hale getirerek kavramı daha da geliştirmiştir. Bu nedenle, Grogan beden imajını, kavramın kültürel çerçeveler içinde değerlendirilmesini gerektiren sosyal bir yapı olarak ele almaktadır. Bu yaklaşım, Schilder'in beden imajı tanımının ana ilkeleriyle paralellik göstermektedir. Çünkü Schilder beden imajını salt bilişsel bir yapı olarak görmez, daha ziyade başkalarıyla etkileşimlerden kaynaklanan sosyal etkilerin önemini altını çizmektedir.

Kişinin beden algısı ve bedenini nasıl algıladığı, görünüşünü idealize edilmiş beden şekliyle nasıl ilişkilendirdiğinden etkilenmektedir. Batı toplumlarında bu durum kadınlarda fiziki olarak ince olma ve erkekler için ideal vücut şekilleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Grogan, 2016). Fazla kilo genellikle tembellik, irade eksikliği, öz kontrol ve öz disiplin gibi olumsuz kalıp yargılarla ilişkilendirilirken, zayıf olmak olumlu kalıp yargılar taşımaktadır (Tiggemann ve Rothblum, 1988). Zayıflığın idealleştirilmesinin nedenleriyle ilgili olarak, biyolog yaklaşımlar, sağlıklılık ve zayıflık arasındaki belirtilen ilişkiye işaret ederken, kültürel bakış açıları, ideal vücut formlarının öğelerini belirlemede kültürün oynadığı rolü vurgulamaktadır (Fallon, 1990).

Schilder'den önce beden imajı üzerine yapılan araştırmalar, beyin hasarlarından kaynaklanan çarpık algılara özellikle dikkat çeken nöropatolojik tipler üzerinde yoğunlaşmış ve bu da ampute veya beyin hasarı olan kişilerin araştırılmasına yol açmıştır (Aktaran, 2018). Beden algısı araştırmalarının yönü, psikolojik ve sosyolojik yönleri ortaya koyan Schilder'in çabalarıyla önemli ölçüde değişmiştir. Daha sonraki çalışmalar, öncelikle genç kadınlarda gözlenen yeme bozukluğuna odaklanmıştır (Thompson, 2001). Bu araştırmalar, kadınların büyük çoğunluğunun vücut şekillerinden memnun olmadıklarını ve diyet, egzersiz ve plastik cerrahi yoluyla ince bir vücuda sahip olmaya çalıştıklarını göstermiştir. 1980'lerden itibaren beden imajı üzerine yapılan araştırmalar

erkeklerin beden şekli ve boyutlarına ilişkin deneyimleri ile ilgilenmeye başlamıştır. Bu zaman dilimi, erkekleri kaslı ve ince bir vücuda sahip olmaya zorlayan, giderek artan bir toplumsal baskıyla da örtüşmektedir (Grogan, 2016).

1.2.2. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı üzerinde etkili olan çok sayıda unsur mevcut olup dolaylı veya doğrudan etki gösterebilmektedir. Son dönemlerde bedenin olumsuz algılanma düzeyi artış göstermektedir. Özellikle kadınların prevalansında gözlenen bu artış cinsiyet önem arz etmeksizin beden algısı oluşumunda etkili unsurların araştırılmasını gerektirmektedir. Erkek ve kadınlar için benzer unsurlar söz konusu olup bireyin yaşamına entegre olmayı başardıkları gözlenmektedir. Beden algısı en fazla sosyokültürel unsurlardan etkilenmektedir (Cash, 2012). Ayrıca medya, akranlar ve ebeveynlerden meydana gelen 3 unsurun beden algısı üzerindeki olumsuz etkisi bildirilmektedir (Tiggemann, 2011).

Ebeveynler çocukların beden algılarını yemek veya görünüm kuralı dayatma gibi yollarla doğrudan; kendi yemek ve kilo kaygısının çocuğa rol model olması yoluyla dolaylı olarak etkilemektedir (Tiggemann, 2011). Aile içi sözsüz veya sözlü mesajlar, görüşler ve beklentiler beden algısını etkilemekte, önemsenen fiziksel görünüm ve etkilenen çocuk nedeniyle çocuk üzerinde bedensel kuşku ve memnuniyetsizlik yaratabilmektedir. Daha iyi görünmek ve farklı görünmek ile alakalı ebeveyn baskıları yaşamda en değer verilen bireyler arasında dahi (aile) standartların karşılanmadığını dolayısıyla bedenin kabul edilemez olduğunu düşündürebilmektedir (Cash, 2012).

Akranlar açısından etki genelde puberte araştırmaları olup genç yaş grubu kadınları da araştırılan gruplar arasındadır. Vücut ağırlığı hakkındaki konuşmaların genelde akranlar arasında yapılması, bireyin kilo almaya başlama anksiyetesini veya şişmanlama ihtimalini düşürebilmek için başvurduğu bir yol olarak değerlendirilmektedir (Tiggemann, 2011).

Medya açısından etki ünlülerin yaşamını ve güzel bedenleri modelleyen görüntüler vasıtasıyla sunulmaktadır (Sönmez ve Özgen, 2017; Featherstone, 2010; Jung ve Lennon, 2003). Söz konusu yaşamlar lüks, enerjik ve rahat, genç ve dinamik ortamlar ile lüks tüketim malları görüntüsünde ekrana yansıtılmaktadır (Featherstone, 2010). Aktarılan bu görüntüler bireylerin beden görünümüne yönelik yanıltıcı ve tasarlanmış yansımalar sunmaktadır. Güzel nitelik taşıdığı iddia edilen formların ve belirlenmiş kalıpların dayatılması, bireyin bedenine ait algısını olumsuz etkilemektedir.

1.2.3. Beden Algısı ile İlgili Kuramlar

Sosyokültürel kuram anlayışında kültüre bağlı olarak bir güzellik standardının olduğu ortaya konulmaktadır. Bireylerin beden ve çekicilik ile ilgili algılarının bireysel davranış ve değerlerini etkilediği prensibine dayanmaktadır (Henderson, 2012). Nitekim akran, aile ve medyadan gelen baskının beden memnuniyetsizliği gelişimi ve korunumuna neden olduğu öne sürülmektedir (McLean ve ark., 2015). Kuramda bedensel imaj gelişiminde etkili unsurlar güzellik ve görünüm ile alakalı sosyokültürel mesajlar ve sosyal karşılaştırmalardır. Bireysel deneyim ve değerlere yansıyan Kültürel değerlerin hangi yolu izlediği, biliş ve eylemleri nasıl etkilediği incelenmekte, davranış anlamlandırılmaya çalışılmaktadır. Çekici olarak algılanan bireylerin farklı muamele gördüğü bilinmektedir. Görülen muameleye verilen yanıt farklılıklar barındırmakta ve söz konusu farklılıklar davranışsal olarak benlik kavramını şekillendirebilmektedir (Dotse ve Asumeng, 2015). Buna göre toplum tarafından tanımlanmış olan güzellik ideali şahsi bir amaç biçiminde içselleştirildiğinde olumsuz beden imajı oluşmaktadır (Henderson, 2012). Bu kapsamda kadınlar tarafından duyulan beden memnuniyetsizliği çeşitli nedenlere bağlanmaktadır (Morrison ve ark., 2004):

- Batılı toplumlarda tanıtılan beden ideallerinin ince ve zayıf olması
- Doğal bir yapıdan ziyade nesne olarak benimseme eğilimi gösterilen kadın bedeni
- Çekici olma gibi ödüllere sahip zayıf olma idealinin zayıf olmama durumunda çekici olmama ile bazı maliyetleri beraberinde getirmesi

Erkeklerin beden imajı özellikleri ise (Morrison ve ark., 2004);

- Kitle iletişim araçları tarafından tanıtılan beden idealinin kaslı olması
- Doğal bir yapıdan ziyade nesne olarak benimseme eğilimi göstermeye yardımcı bir biçimde söz konusu idealin yayılması
- Çok kilolu ve ya çok ince olan erkeklerin olumsuz beden imajı geliştirmesi

Kuramda sosyal söylemlerin ideal beden arayışında teşvik edici rolü vurgulanmakta (Rodgers, 2016), Kültürel kapsamda atfedilen güzellik idealinin meydana getirilmesi ve sürdürülmesinde medyanın rolü aktarılmakta (Henderson, 2012), şekil ve vücut ağırlığı açısından toplumsal idealin ince bir bedene tekabül ettiği ifade edilmektedir (Coomber ve King, 2008). Dolayısıyla görünümünün karşılaştırılması, özellikle kadın beden imajı üzerine olumsuz etkiler sunmaktadır (Fardoulv ve Rapee, 2019). Bir diğer yönden bazı

sosyokültürel kanallar vasıtasıyla toplumsal güzellik ideallerinin aktarıldığını, içselleştirilen bu idarelerin görünümünden memnuniyetsizlik veya memnuniyet yaratabildiğini belirtmektedir (Tiggemann, 2011). Batılı toplumlarda kabul görme, mutluluk ve başarıyla ilişkilendirilen incelik aksi bir durumda kontrolden çıkma, eksik irade ve tembellik ile yorumlanmaktadır. Dolayısıyla kadınların ve zayıf erkeklerin tamamı kaslı olma ideali taşımaktadır (Grogan, 2016). Genelde ince bir fiziki yapıya sahip olma ideali sağlıklı yöntemlerle imkansız olarak görünmekte buna rağmen çok sayıda birey tarafından kabul görerek içselleştirilmektedir. İçselleştirilen ve erişilemeyen idealler hayal kırıklığı ve beden memnuniyetsizliği yaratmaktadır (Tiggemann, 2011).

Sosyal karşılaştırma kuramı, psikolojik bir süreci ifade etmektedir. Süreç kendi nitelikleri doğrultusunda, diğer bireylerle karşılaştırma halinde yapılan, bilişsel yargıyı kapsayan sosyal karşılaştırma ve öz değerlendirmeye yöneliktir (Jones, 2004). Bireyin kendi değerini belirlemek üzere sıklıkla diğer bireylerle kendini karşılaştırması ve bu karşılaştırmanın nesnel standartlardan uzak olmasını ifade etmektedir. Nitekim nesnel standartlara sahip olmayan beden imajı yapılan sosyal karşılaştırmanın esas nedeni kendini daha iyi tanımlamak, belirsizlik ve eksiklikleri azaltmak olarak belirtilmektedir. Aşağı ve yukarı yönlü olmak üzere iki farklı sosyal karşılaştırmadan bahsetmek mümkündür (Festinger, 1954). Aşağı yönlü karşılaştırmalar, birey kendisinden daha kötü biriyle karşılaştığında yaşanmakta genelde olumlu sonuçlar yaratmaktadır (Fardouly ve ark., 2017). Öz güven düzeyinde artış olumlu sonuçlara, düşüş ise olumsuz sonuçlara örnek oluşturmaktadır (Myers ve Crowther, 2009). Yukarı yönlü karşılaştırmalar, bireyin kendisinden daha iyi biri ile karşılaştığında yaşanmakta zararlı bir etki yaratarak olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Gibbons, 1986). Fiziksel görünüme yönelik sosyal karşılaştırmalar yukarı yönlü olma eğilimi göstermekte dolayısıyla bireyin kendisini çekici olarak algılamasında negatif etki yaratmaktadır (Morrison ve ark., 2004). Özellikle kadınlar kendilerinden çekici buldukları ve algıladıkları birey ile karşılaştırma gerçekleştirmektedir (Betz ve ark., 2019).

Bu kapsamda özellikle medya beden imajına yönelik olumsuz etkilerde önem arz eden bir mekanizma niteliği taşımaktadır (Clay ve ark., 2005). Medyanın yansıttığı görüntüler karşılaştırmalar için standart olarak kullanılabilmektedir (Grogan, 2016).

Gerçekleştirilen bir araştırma beden imajı olumsuzluğu ve yukarı yönlü görünüm karşılaştırmalarında pozitif ilişki saptamakta, her türlü sosyal karşılaştırmının bedene yönelik olumsuz duygu ve düşünceler yaratabileceğini bildirmektedir (Myers ve ark., 2012). Benzer bir araştırmada sosyal medyada gerçekleşen yukarı yönlü görünüm karşılaştırmalarından genç kadınların beden imajı hakkındaki endişeleri artmaktadır (Hogue ve Mills, 2019). Beden memnuniyetsizliği ve sosyal karşılaştırma arası ilişkinin meta analiz yöntemi ile incelendiği bir araştırmada 156 çalışma değerlendirmektedir. Buna göre yüksek beden memnuniyetsizlikleri sosyal karşılaştırma ile ilgili saptanmakta; neden memnuniyetsizliği ve sosyal karşılaştırma etkileri kadınlar için daha güçlü bulgulanmaktadır (Myers ve Crowther, 2009).

Üçlü etki modelinde ise düzensiz yeme ve beden memnuniyetsizliği sosyokültürel unsurların etkisinde görülmektedir (Rodgers ve ark., 2011). Üç temel etki, beden imajı gelişiminde etkilidir (Shroff ve Thompson, 2006; van den Berg ve ark., 2002). Sosyokültürel unsurlardan etkilenme sosyal karşılaştırma, beden imajı memnuniyetsizliği ve içselleştirme vasıtasıyla mümkündür (Coomber ve King, 2008). Dolayısıyla akran, ebeveyn ve medyadan görülen baskı düzensiz yeme alışkanlığı, beden memnuniyetsizliği gibi çeşitli olumsuzluklara yol açmakta, sosyal karşılaştırma ve içselleştirmelere toplumsal görünüm idealleri neden olmaktadır (Rodgers ve ark., 2011).

Batılı toplumlarda kabul edilen ince ideale adaptasyon hakkında görülen sosyokültürel baskılar beden imajı iletilerine karşı savunmasız puberte dönemindeki bireyler üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmaktadır (Rodgers ve Chabroll, 2009).

Fransız ve Avustralyalı genç yetişkin kadınlar ile gerçekleştirilen bir araştırmada yeme bozuklukları ve beden imajı üçlü etki modeli sınırlarında incelenmektedir. Her iki grup katılımcıların medya ve akran gruplarından etkilendiği, sosyal görünümü karşılaştırdığı ve toplumsal görünüm idarelerini içselleştirdiği araştırma sonucunu oluşturan değerlendirmelerdir (Rodgers ve ark., 2011).

Beden imajına yönelik gerçekleştirilen araştırmaların geneli bilişsel davranışçı paradigmadan türemiş olup (Cash, 2011), beden imajı gelişiminde sosyokültürel unsurlar güçlü yordayıcılar olarak atfedilmektedir (Cash, 2005). Nitekim paradigma beden imajına yönelik işleyiş ve gelişimi etkileyebilen gelişimsel ve kronolojik unsurların mevcudiyetini savunmaktadır. Bu kapsamda bireyin bedenine yönelik düşüncelerinin

yönü, nasıl hissetmesi ve hareket etmesi gerektiği, söz konusu eğilimleri belirleyebilen ve etkileyebilen deneyimler, nitelikler ve geçmiş olayların varlığını ifade eden model kişilik özellikleri, fiziksel özellik ve değişiklikler, bireyler arası deneyimler ve kültürel toplumsallaşma olmak üzere dört değişken ihtiva etmektedir. Küresel kültür ve alt kültürler bireyin görünümünün olması gerektiği biçime ait bilgiye sahip olup iletim sağlamaktadır. Dolayısıyla kültürel mesajlar toplum nezdinde değer atfeden ve atfetmeyen niteliklerin neler olduklarını, söz konusu niteliklerden yoksunluk veya sahiplik hakkında tanımların, standart görünümünün ve beklentilerin tümünden oluşmaktadır. Bu nedenle fiziksel olarak çekiciliği bulunan veya bulunmayan normatif kavramların ifadesi ve güçlendirilmesinin yanı sıra erkekliğin ve kadınlığın çeşitli fiziksel niteliklere bağlandığı cinsiyet tabanlı beklentileri de ifade edebilmektedir. Kültürel toplumsallaşma bu noktada söz konusu iletilerin toplum ve kültür vasıtasıyla bireye aktarılması sürecini açıklamaktadır. Bireyler arası deneyimlerde yabancılar, yakın arkadaşlar, akranlar ve aile üyeleri etkileşim neticesinde iletilen sözsüz ve sözlü tüm mesajları ihtiva etmektedir. Kişilik özellikleri ise beden imajına yönelik sorunların gelişiminde risk unsuru olarak değerlendirilmektedir. Düşük özgüven ve benlik saygısı, kırılgan ve hassas yapıda olma, düşük psikolojik sağlamlık ve mükemmeliyetçilik olumsuz beden imajı; iyimserlik, yüksek psikolojik sağlamlık, yüksek özgüven ve olumlu benlik saygısı olumlu beden imajı gelişimine kaynaklık etmektedir (Cash, 2011).

1.2.4. Beden Algısı ile İlgili Araştırmalar

Thompson (2004)'a göre beden imajı, kilo tatmini, beden algısının doğruluğu, beden tatmini, beden saygısı, beden algısı, ideal beden ve beden imgesi bozukluğu olan bir dizi bileşen içermektedir. Beden imajı, benlik saygısı ve psikososyal uyumla (örneğin, yeme bozuklukları, depresyon, sosyal kaygı ve cinsel işlevsellik) orta düzeyde bir ilişkiye sahiptir.

Damasceno ve ark.(2005), 186 kişiden (87 kadın ve 98 erkek) oluşan bir çalışma grubu arasında ideal vücut tipini ve vücut memnuniyet düzeyini tanımlamaktadır. Araştırma sonucunda erkeklerin daha az vücut yağına sahip daha güçlü vücutları tercih ederken, kadınların daha ince bir vücudu tercih ettiği; çok az insanın arzu ettiği bedene sahip olduğunu ve bunun hem kadınlar hem de erkekler arasında beden imajı memnuniyetsizliğine yol açtığı saptanmaktadır. Ancak bazı yazarlar erkeklerin

kadınlardan daha olumlu bir beden imajına sahip olabileceğini ve bu cinsiyet farkının da yaşam boyu devam ettiğini ortaya koymaktadır (Peat ve ark., 2008).

Farklı araştırmalarda fiziksel görünümle ilişkili olarak beden imajının yaşla birlikte önemli kalmasına rağmen, beden imajının bu yönünün orantılı olarak azaldığı, beden yeterliliğinin özellikle yaşlılar için önemli bir vücut imajı alanı olduğu ve yaşla birlikte önemli ölçüde arttığı ileri sürülmektedir. Bu sonuçlar, yaşlı yetişkinler arasında refahın görünümünden ziyade vücut işleyişinden duyulan memnuniyete bağlı olduğunu göstermektedir (Baker ve Gringart, 2015).

Kişinin kendi bedeniyle ilgili algısı, toplum tarafından dayatılan kavram ve değerlerden etkilenmekte ve sosyal etkileşim yoluyla oluşmaktadır. Birey bu imajı kendi duyumlarından oluşturmaya rağmen toplumun ne yaptığından büyük ölçüde etkilenmektedir (Gosselink ve ark., 2018). Sonuç olarak beden imajının gerçek bir bedenle gerçekten ilişkili olabilmesi için belirli sosyokültürel unsurların aşılması gerekmektedir (Rocha ve Terra, 2013).

1.3. Öz Saygı

1.3.1. Benlik Kavramı ve Öz Saygı

Benlik, bireylerin fiziksel ve zihinsel nitelikleri ve kendilerini değerlendirme durumu (Lavvrence, 1988) biçiminde tanımlanmakta, bireyi diğerlerinden ve herkesin sahip olduğu özelliklerden ayıran kendilik imajı olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2002). Farklı bir tanımda bireylerin kendi varlıklarını algılama biçimleri, kendilerini nasıl gördükleri ve nasıl değerlendirdikleri söz konusudur (Marm vd., 2004). Bireyin kendisine yönelik algılamaları, geleceğe yönelik beklentileri, geçmiş yaşantıları, sosyal rolleri ve kişisel atıfları doğrultusunda zihinde meydana gelen “ben” kavramı vasıtasıyla oluşmaktadır (Bilgin, 2011).

Benlik saygısı ise psikoloji ve psikiyatri literatüründe self-confidence, self-regard, self-respect ve self-esteem terimleri ile yer almaktadır. Türkçe karşılığı dolayısıyla öz saygı ve kendilik saygısı olmaktadır. Genel kapsamda kendisini değerlendiren bireyin ulaşabildiği olumsuz veya olumlu duygu durumu olarak tanımlanmakta (Budak, 2000), benlik kavramının denetleyicisi ve parçası olarak görülmektedir (Rhodewalt ve Paterson, 2008). İdeal benlik ile benlik imgesinin arasındaki farkın değerlendirilmesi anlamına

gelen öz saygı, kendiliğin algılandığı benlik ve olmak istenen benlik arasındaki fark ile düzeye kavuşmaktadır (Pişkin, 2006).

Aktarılanlar doğrultusunda benlik kavramının sahip olunan nitelikler doğrultusundaki farkındalığı ihtiva ettiği, benlik saygısının ise algılanan ve sahip olunan düşünce ve duyguları içerdiği söylenebilmektedir. Nitekim birey, kim olduğuna yönelik çeşitli duygu ve düşüncelere sahip olup kendisine yönelik kabul veya reddedilme beklentilerinin sonucunda benlik saygısı oluşturmaktadır (Erşan vd., 2009). Söz konusu beklenti bireylerin kendilerine yönelik olumsuz veya olumlu tutum geliştirmelerini sağlamakta; neticesinde kendilerini hangi düzeyde önemli, güvenli ve yeterli algıladıklarını belirlemektedir (Bavbek ve Yavuz, 2005). Kendini farklı biçimlerde yorumlama neticesinde olumsuz veya olumlu benliklerini kabul eden bireyler, düşük benlik saygısına sahip olmaları halinde kendilerini olumsuz algılamakta ve kendi düşüncelerinden ziyade farklı bireylerin kendileri için yaptıkları yorumu merak etmektedir (Köknel, 2005). Genelde sorumluluk ve görevden kaçma eğilimi gösteren bu bireyler küçük hayal kırıklığında dahi yapmakta oldukları işi sonlandırmaktadır. Yaşadıkları eğilimler eleştiri veya övgü karşısında güçlük çekme, dış unsurlara bağlanan mazeret sunma, olumsuz durum yaşama hissi karşısında yalan söylemedir. Ayrıca arkadaşlıklarını kaybetmelerine neden olan sosyal geri çekilmeleri oldukça fazla olan (Yavuzer, 2003) bu bireyler, karar vermede güçlükler yaşamakta, diğer bireylerden etkilenecek kolaylıkla pes etme tutumu göstermektedir (Andre ve Lelord, 2002).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler ise psikolojik bakımdan sağlıklı olmakta, kendi kişiliklerine değer vererek özgüvenlerini arttırmakta, olaylara optimist yaklaşım sergileyerek başarı için mücadele göstermekte ve güçlükler karşısında oldukça sağlam adımlar atmaktadır (Kliwer ve Sandler, 1992). Kendilerine yönelik kararlı, istikrarlı ve net tutumları planladıkları hedefe ulaşmalarını sağlamakta dolayısıyla bu durum benlik saygılarını daha da yükseltmektedir. Kendilerine duydukları saygı ve toplum nezdinde değerli olduklarını hissetmeleri söz konusudur (Rosenberg, 1965).

Özetle benlik saygısı bireyin kendisi hakkındaki öznel yargıları olup olumsuz veya olumlu değerlendirmesi, kendini beğenmemesi veya beğenmesini yansıtmaktadır (Rosenberg, 1965). Benliğe ait tüm unsurlar gibi dinamik yapıya sahip olan benlik saygısı durum ve koşullara göre farklılık göstermekte (Çevik, 2013) dolayısıyla bireyin kendisini

her daim açık biçimde değerlendirmesi mümkün olmamaktadır. Bu durum bazı konularda net ve açık değerlendirmenin mümkün olabileceğini göstermektedir (Aydın, 1996).

Branden (1969)'e göre benlik saygısı iki bileşenden oluşmaktadır:

- Kendini etkili olarak görme (seçme, öğrenme, düşünme, doğru karar verme yeteneğine güvenme, zorlukları aşma vb.)
- Kendine saygı duyma (sevgi, saygı, mutluluk ve kendini gerçekleştirme için layık olduğuna güvenme)

Deci ve Ryan (1995) gerçek ve koşullu benlik saygısı için ayrım yapmaktadır. Koşullu benlik saygısı, bazı mükemmellik standartlarına uyma veya bazı kişiler arası veya intrapsişik beklentilere göre yaşamının sonucu olan ve buna bağlı olan, kendisiyle ilgili duyguları ifade etmektedir. Bu, bazı tür sonuçlara egoyla dahil olmakla ve onları görev bilinciyle başarmakla ilişkili bir tür kendini büyütmedir. Buna karşılık, gerçek benlik saygısı daha istikrarlıdır ve sağlam ve güvenli bir benlik duygusuna dayanmaktadır. Değerleri kişinin benliğinin bütünleşik bir yönü olmakta; eylemlilik, proaktiflik ve canlılığa yansımaktadır.

Reasoner (2005)'e göre değer ve yeterlilik olmak üzere iki boyuttan oluşan benlik saygısı, hayattaki zorlukların üstesinden gelme ve mutluluğa layık olma deneyimi şeklinde tanımlanmaktadır.

1.3.2. Öz Saygıyı Etkileyen Faktörler

Öz saygı üzerinde etkisi bulunan unsurlar yaş, kişilik, gündelik yaşam koşullarına bağlı olarak etki göstermektedir. Söz konusu unsurlar kişisel ve çevresel unsurlar olarak kategorize edilmektedir. Beden imajı, zeka ve kaygı kişisel unsurları; sosyal çevre ve aile çevresel unsurları ifade etmektedir.

Beden imajı ve dış görünüş, benlik ve öz saygı üzerinde önem arz eden bir role sahiptir. Fiziksel sakatlık, ten rengi, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı beden imajını oluşturan unsurlar olup etki düzeyleri cinsiyete göre değişmektedir (Dweider, 1999). Fiziksel organ eksikliği, kendisine verdiği değeri azaltma ve güvensizlik duygusunda artmaya neden olduğundan bireylerin psikolojik sağlığını her daim etkilenmektedir (Tahan, 1995).

Zeka, yaş, eğitim düzeyi ve kişilik özellikleri benlik saygısını etkilemektedir (Mahdi, 2000). İyi düzeyde farkındalık ve yüksek düzeyde zeka vasıtasıyla olayları ilişkin anlayış geliştiren bireyler, düşük zeka düzeyine sahip bireylerden kendilerini daha iyi görmektedir. Bu durum olumlu ve olumsuz olarak toplum ve toplumsal rollerden etkilenmektedir (Zahran, 2005).

Kaygı yokluğu durumunda normal nitelik taşıyan bireylerin yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmektedir. Artan kaygı düzeyinin benlik saygısı üzerinde olumsuz ve ciddi bir değişiklik yarattığı belirtilmektedir (Kaoud, 1992).

Aile, bireylerin kişiliklerini meydana getirmesinde ve kendilerini önemli olarak hissetmesinde önem arz eden bir role sahip olup hane içerisindeki hassasiyetle sevgi düzeyi, ebeveynlerin davranış türü ve etkileri, çocuk yetiştirmenin nasıl gerçekleştiği ile gösterilmekte ve benlik saygısına yansımaktadır (Al- Anwar, 2005).

Sosyal çevre ve toplum bireye bakış açısıyla benlik saygısını etkilemektedir. Kabul edilme ve saygı görme yokluğunda birey kendisine güvensiz aşağılık ve hüsrana uğramış hissetmektedir. Bu durumda takdir edilme ihtiyacını tatmin etmeyen çok sayıda sosyal ilişkiden uzaklaşmaktadır. Diğer bir yönden hakim sosyal normlar bireylerin toplumsal etkileşimlerini dolayısıyla kendileri hakkında imaj oluşturmalarını etkilemektedir (Zahran, 2005). Genel olarak benlik saygısının bireyi çevreleyen çevresel koşullardan etkilendiği ifade edilebilmektedir. Çevre koşulları olumluysa, benlik saygısı olumlu olmaktadır. Bununla birlikte, çevre sinir bozucu ise, birey kendini aşağı hissetmekte ve kendini hafife almaktadır (Morgan ve Byron, 1990). Bireyin kendisi için psikolojik öneme sahip kişilerle olan ilişkileri, benlik saygısını etkilemektedir. Çünkü birey bu insanlarla sürekli etkileşim halindedir ve bu etkileşim sayesinde birey aidiyet, yeterlilik ve takdir duygusunu desteklemektedir (Kafafi, 1989). Benlik saygısı, bireyin içsel psikolojik faktörlerinin deneyimlerle ortaya çıkan tepki verme biçimine ek olarak, başkalarıyla olan gerçek deneyimler yoluyla yavaş yavaş büyümektedir (Malkah, 1989).

1.3.3. Öz Saygıyla İlgili Araştırma Bulguları

Benlik saygısının yüksek düzeyde seyri bireye güçlü yanlarını geliştirme, yakın ilişkiler kurma, zorlukla mücadele etme, nahoş durumlarla baş edebilme, mutlu anları kabul etme yeteneği sağlamakta; olumsuz yaşamsal olay deneyimlerinde işlevsel olmayan şemaları

ve depresif belirtileri minimize etmektedir (Stavropoulos ve ark., 2015). Düşük benlik saygısına sahip bireylerin aksine başarısızlık karşısında ısrarcı olan yüksek benlik saygısına sahip bireyler, öz düzenleyici amaca yönelik davranışlarda daha etkili görünmektedir (Di Paula ve Campbell, 2002). Benlik saygısı, kendini düzenleme ve yaşam kalitesi için önemlidir ve benlik saygısının pozitif psikoloji için önemi vardır. Benlik saygısı, insan davranışını harekete geçirmek için gereken enerjiyi sağladığı gibi, onun yönüne de katkıda bulunur (Mackinnon, 2015). Benlik saygısı düşük olan insanlar, değersizlik duygusundan ve duygusal dengesizlikten muzdarip olup, bu durum yaşamdan memnuniyetsizliğe yol açmaktadır. Ayrıca, düşük benlik saygısı puanlarına sahip katılımcıların, diğer insanlar ve kişisel koşullar dahil olmak üzere birçok şeye karşı genel olarak olumsuz bir tutuma sahip olma eğilimi vardır (Mackinnon, 2015).

1.4. Duygu Durumu

1.4.1. Duygu ve Duygu Durumu Kavramı

Duygular, belirli sosyal ve fiziksel zorluklardan kaynaklanan biyolojik temelli ve epizodik fizyoloji, algı, eylem ve deneyim kalıpları olarak açıklanmaktadır (Keltner ve Gross, 1999). Akıl sağlığı, hafıza, hastalık, biliş ve intrapsişik dinamikler gibi çok çeşitli insan süreçlerinde çok önemli bir role sahip (Levenson ve ark., 1991) olup kişilerarası ilişkilerin kurulmasında ve düzenlenmesinde yer almaktadır (Ekman, 1992). Uyarı değerlendirme, izleme (Moors, 2010) ve durumlara uyarlanabilir yanıt vermeyi motive etme (Salmela, 2014) işlevlerine hizmet etmektedir. Duyguların işlevi, düzenlenmesi ve etkinleştirilmesi, son zamanlarda psikolojinin birçok farklı alanında büyük ilgi görmektedir (Clzard, 2010).

Literatürde olumlu duyguların stres karşısında (Ong ve ark., 2006), krizler sonrasında (Fredrickson ve ark., 2003) ve yas sürecinde olumlu etkileri araştırılmaktadır. Olumlu duyguların, duygusal iyilik halindeki iyileşmeyi öngördüğü belirtilmektedir (Fredrickson ve Joiner, 2002). Olumlu duyguların yaşam doyumundaki artışla (Cohn ve ark., 2009) ve yaşamdaki anlam deneyimiyle (King ve ark., 2006) ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, paylaşılan olumlu duygular, arkadaşlıklar, aile bağları ve ittifaklar oluşturmada önemli bir role sahiptir (Fredrickson, 1998). Öte yandan olumsuz duygular da kaçma, saldırma veya zararı önleme yoluyla bireyleri talihsizlikten kaçınmaya motive etmede önemli bir rol oynamaktadır (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Duygu, bireyin coşkulu, öfkeli, kederli, mutlu veya korku içinde olduğunu aktaran bir kavramdır. Herhangi bir düşünceden meydana gelebilmekte; bireyin uyarılması sonucunda gözlenen deneyim veya bilinç düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Kişilerin dış uyaranlar tarafından maruz kaldıkları uyarıcılara verdiği tepkiler sonucunda duygu deneyimi söz konusu olmaktadır (Budak, 2005). Bireyin duyguları iki faktörlü değerlendirilmektedir. Aktif olan duygu halinde söz konusu faktör düşüktür. Bu durumda her iki duyguyu ayrı biçimde düşük veya yüksek olarak değerlendirebilmek mümkündür. Duygu yapısındaki her iki faktörün de farklı özellikler taşıdığı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Zevon ve Tellegen (1982), pozitif duygu puanlarının hemen hemen normal dağılım gösterirken, negatif duygu puanlarının daha dar bir ranjda ve nispeten düşük puanlarda dağılım gösterdiğini ifade etmektedir. Ayrıca, bu iki farklı boyut değişik kişilik boyutlarıyla da farklı ilişkiler vermektedir. Negatif ve pozitif şeklinde ayrıştırılan duygu yapısı lateralizasyon çalışmalarında önemlidir. Bu çalışmalara göre, sol hemisfer negatif duyguların yaşanması ve transferinden; sağ hemisfer pozitif duyguların yaşanması ve iletilmesinden sorumludur (Davidson, 1992). Dolayısıyla duygu değerlendirmesinde bu iki farklı faktör için ayrı ayrı bilgi alınmasının öneminin oldukça büyük olduğu gözlenmektedir. Duygu yapısının bu iki faktörü barındırdığı göz önüne alındığında psikopatoloji konusunda da çok önemli ipuçlarına yaklaşılmaktadır.

Watson ve ark. (1988) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada negatif duygu ile kaygı ilişkilendirilirken; beklenen aksine negatif duygudan ziyade pozitif duygu ile depresyon ilişkilendirilmektedir. Bu bulgu, sıklıkla birlikte gözlenen ve ayırımında zorluk barındıran kaygı bozuklukları ve depresyon için üç bölümlü (tripartite) kuramsal modelinin meydana gelmesinde öncü role sahiptir (Bakish, 1999). Clark ve Watson'm (1991) bu modelde kaygı bozuklukları ve duygulanım için ortak özellik olarak negatif duyguyu saptamakta; azalan pozitif duyguda kaygı bozukluğuna yönelik bazı semptomların, fizyolojik reaksiyonlarda ve duygulanım bozukluğunda artışın görüldüğünü ifade etmektedir. Modelin geçerliliğine analitik çalışmalarda sıklıkla yer verilmektedir (Joiner ve ark., 1996; Watson ve ark, 1995).

1.4.2. Duygu Durumunu Etkileyen Faktörler

Duygudurum (mood) bazı duyguların uzun dönem baskın olarak yaşanması durumu olup depresyondaki uzun süren üzüntü, sıkıntı, karamsarlık durumu çökkün duygudurum;

manideki aşırı neşeli ya da öfkeli coşkularla dolu durum taşkın duygudurum olarak ifade edilmektedir. (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Pozitif ve negatif duygudurum unsurları değerlendirildiğinde, pozitif duyguların daha sağlıklı bir benlik algısı, iyilik hali, kendine güven duygusu, yeterlilik, otantiklik ve dayanıklılık gibi özellikleri geliştirebileceği ifade edilmektedir (Lyubomirsky ve ark, 2005). Pozitif duygular, kişilerin yaşamlarını iyi bir biçimde sürdürmelerine ve öznel iyi oluş halinin artmasına yardımcı olmakta, neşe, enerji, mutluluk gibi ifadelerle tasvir edilmektedir (Diener ve ark, 1998). Pozitif duygulanımı yüksek olan bireylerin hayattan daha fazla zevk aldığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, pozitif duygulanımın düşük olmasının negatif duygu deneyimlenmesi anlamı taşımadığı ifade edilmektedir.

Negatif duyguların ise bireyler üzerinde olumsuz etkisi olduğu, bu etkinin hem duygusal hem de bedensel olarak belirtileri olabileceği öne sürülmektedir (Crovford ve Henry, 2004). Olumsuz duygular, bireylerin psikolojik sıkıntıları ve depresif belirtilerini arttırabilmektedir. Bunun sonucunda yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş halleri olumsuz etkilenmektedir (Dua, 1993; Fredrickson, 2000). Negatif duyguları tanımlayan duygu ifadeleri öfke, sıkıntı, kaygı, acı, üzüntü, hayal kırıklığı olarak örneklendirilmektedir (Doğan, 2005). Ayrıca negatif duygular depresyon ve anksiyeteyi yordamaktadır. Nitekim hem negatif hem pozitif duyguların depresyonu yordadığını öne süren çalışmalar mevcuttur (Dyck ve ark, 1994).

Negatif ve pozitif duygular birbirine zıt ve aynı zamanda birbirleriyle bağlantılı olarak düşünülse bile her iki duygu farklı zamanlarda deneyimlenebilmektedir ve birbirinden bağımsızdır (Russell ve Carroll, 1999). Kişilik özelliği olarak kişilerin daha çok pozitif duygular içerisinde olması, işlevselliklerini etkin bir biçimde sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde işlevsellik, iyi oluş hali ile kendisini gösteren pozitif duygular kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kişilerin pozitif duyguları deneyimleme biçimleri bulundukları koşullar ve kişilik özelliklerine göre değişkenlik göstermesine rağmen önemli olan hususun işlevsellik ve iyi oluş olduğu ifade edilmektedir (Clark ve Watson, 1991).

1.4.3. Duygu Durumu Kuramları

James-Lange Duygu Teorisi, Psikolog William James ve fizyolog Cari Lange'in bağımsız olarak önerdiği bir teori olup olaylar karşısında verilen fizyolojik tepkilerin neticesinde

duyguların meydana geldiğini savunmaktadır. Buna göre dış uyaran fizyolojik tepkimeye neden olmaktadır. Bu yanıtın yorumlanma biçimi duygusal tepkiyi yansıtmaktadır (James, 1984). Bedensel değişimler direkt olarak heyecan yaratan gerçeğin algılanmasını takip etmektedir. Böylece meydana gelen duygular aynı biçimde değişime uğramaktadır (Plutchik ve Kellerman, 2013).

Cannon-Bard Duygu Teorisi, James-Lange duygu teorisine tepki niteliği taşımaktadır. Teori ilk kez 1920'li yıllarda önerilmiş 1930'lu yıllarda fizyolog Bard tarafından genişletilmiştir (Friedman, 2010). Buna göre birey duyguları gerçekten hissetmeksizin duygularla ilintili fizyolojik tepki yaşayabilmektedir. Korkmaktan ziyade, egzersiz anında hızlanan kalp ritmi bu duruma örnektir. Çevrede karşılaşılan tehlike esnasında hızlanan kalp atışı ve soluk alma-verme gibi korkuya yönelik fiziksel semptomların yaşanmasından önce korku duyulmaktadır. Ayrıca duygusal tepkiler fizyolojik durumların basit birer ürünü olamayacak biçimde hızlı gerçekleşmektedir (Cannon, 1987). Spesifik olarak talamus uyarana cevap niteliğinde beyine ileti göndermekte ve duygular fizyolojik reaksiyon neticesinde meydana gelmektedir. Bu esnada beyinde duygusal deneyimin tetiklendiği sinyaller alınmaktadır (Plutchik ve Kellerman, 2013). Nitekim duygular hissedilmekte ve aynı anda kas gerginliği, titreme ve terleme gibi fizyolojik yanıtlar verilmektedir. Dolayısıyla psikolojik ve fizyolojik duygu deneyimi aynı esnada gerçekleşmekte ancak biri diğerine yol açmamaktadır (Friedman, 2010).

Schachter-Singer İki Faktörlü Duygu Teorisi, bilişsel bir kuram olup fizyolojik uyarılma gerçekleşmesinin ardından birey tarafından belirlenen uyarılma nedenini ve söz konusu nedenin duygu biçiminde etiketlenmesini kapsamaktadır. Uyaran, bilişsel biçimde yorumlanma ve etiketlenme neticesinde duygu ile sonuçlanan fizyolojik bir tepki yaratmaktadır. Daha önce aktarılan her iki kuramdan yararlanan teoriye göre bireyler fizyolojik tepki tabanlı duyguları meydana getirmektedir (Schachter-Singer, 1962). Burada kritik unsur bireyin duyguyu etiketlemede yararlandığı durum ve bilişsel yorumdur. Önemli bir sınava esnasında yaşanan kalp çarpıntısı ve avuç terlemesi muhtemelen kaygı duygusu olarak tanımlanmaktadır. Ancak aynı fiziksel tepkiler olumlu bir ortamda yaşandığında sevgi ve şefkat duygusu olarak yorumlanmaktadır (Plutchik ve Kellerman, 2013).

Duygu değerlendirme teorilerine göre duyguyu deneyimlemeden önce dşnme gerçekleşmelidir. Alanda bir nc olan Lazarus'un Kuramı olarak bilinen bu teoride olaylar dizisi uyarı ardından dşnnce içermekte ve bu durum fizyolojik yanıt ile duygunun eř zamanda deneyimine yol açmaktadır. Bu duruma örnek olarak, bir ayı ile ormanda karşılaşma anı verilmektedir. Bu esnada derhal tehlikede olma dşnncesi hakim olmakta, ardından duygusal korku deneyimi ile savaş/kaç tepkisine yönelik fiziksel tepkiler verilmektedir (Plutchik ve Kellerman, 2013).

Duyguların Yüz Geri Bildirimi Teorisi, duyguların deneyimlenmesi ile yüz ifadelerini bağlantılı görmektedir. Darwin ve James fizyolojik tepkinin duyguya ait bir netice olmaktan ziyade duygular üzerinde doğrudan etkili olduğunu belirtmekte, dolayısıyla duygular doğrudan yüz kaslarında yaşanan değişikliklere bağlı görülmektedir. Örneğin; sosyal etkinliklerde hoş biçimde tebessüme zorlanan bireylerin esasında nötr yüz ifadesi ve atık kaç ile daha iyi vakit geçireceği dşnnlmektedir (Dawis ve ark., 2009).

Birçok araştırmacı, uyarılma teorisinin bir duygu teorisinin temelini oluşturabileceğini belirtmektedir. Uyarılma, kişinin farkındalığını artıran spesifik olmayan bir fizyolojik tepkidir. Matidler (1982), devam eden dşnnce süreci veya davranış dizilerinin kesintiye uğramasının Otonom Sinir Sistemini harekete geçirmek için yeterli olduğunu öne sürmektedir. Bu, uyarının bilişsel yorumuna dayalı olarak daha sonra duygusal bir etiket verilen genel fizyolojik uyarılma durumunu yaratmaktadır. Bu, tüm fizyolojik ve tüm duygusal tepkilerin aynı olduğunu ve farklılaşmanın yalnızca bilişsel düzeyde ortaya çıktığını göstermektedir. Ancak üzüntü ve depresyon, sadece uyarılma eksikliği değil, parasempatik tepkiler olarak görülen iki duygudur (Plutchik ve Kellerman, 2013).

1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, z Saygı ve Duygu Durumu Arasındaki İlişki

Beden algısı üzerine yapılan çalışmalar önceleri geleneksel medyanın etkisine odaklanmış olsa da son zamanlarda esas olarak sosyal medyanın beden algısı üzerindeki etkisiyle ilgilenen, gelişen bir literatürü ifade etmektedir. Sosyal medya kullanımı ile beden imajı arasındaki ilişkiyi araştıran literatür kapsamlıdır ancak tutarlı bulgular sunmamaktadır. Bazı korelasyonel araştırmalar, sosyal medya kullanımının beden imajı bozukluğu ile (Manago ve ark., 2015; Suplee, 2016); diğerleri ise sosyal medya kullanımının olumlu bir beden imajıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir (Chae, 2017;

Ridgway ve Clayton, 2016). Nitekim iki değişken arasında bir ilişki bulunmadığını ifade eden çeşitli araştırmalar da mevcuttur (Cohen ve ark., 2017; Xiaojing, 2017).

Puglia (2017), genç yetişkin yaş grubunda sosyal medya platformlarında bulunulan süre ile beden memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca belirli sosyal medya platformlarının vücut memnuniyet puanı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı da gösterilmektedir (Puglia, 2017). Yine de, diğer araştırmalar, sosyal medya kullanımı ve beden imajının farklı boyutlarını analiz ettikten sonra önemli sonuçlar ortaya koymaktadır.

Fardouly ve ark. (2015), deneysel bir çalışmada Facebook'un genç kadınların beden imajı kaygıları ve ruh halleri üzerindeki etkisini incelemektedir. Elde ettikleri sonuçlar, Facebook'un diğer web sitelerine kıyasla katılımcıların ruh hali ve beden algısına yönelik olumsuz etki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Fardouly ve ark., 2015). 13-15 yaş grubu genç kızlarda beden imajı kaygısı ve internet tüketimi arasındaki ilişkiyi irdeleyen farklı bir araştırmada, internette geçirilen zamana paralel ince beden idealinin içselleştirdiği görülmektedir (Tiggemann ve Slater, 2013).

Araştırmalar, Facebook'ta yüksek görünüşe maruz kalmanın (örneğin, gönderi paylaşma, görüntüleme ve resimlere yorum yapma), liseli kız öğrenciler arasında daha fazla kilo memnuniyetsizliği, zayıf olma dürtüsü, ince ideali içselleştirme ve kendini nesneleştirme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Meier ve Gray, 2014). Çevrimiçi sosyal bakım davranışlarının (örneğin, akranların Facebook profillerini görüntüleme ve yorum yapma) hem erkek hem de kız lisans öğrencileri arasında zayıf olma dürtüsü ile önemli ölçüde ilişkili belirtilmektedir (Kim ve Chock, 2015). Buna ek olarak, Facebook'un kişinin sosyal yaşamı için önemi, her iki cinsiyet grubundan lisans öğrencileri için beden gözetimi ve görünüş öz-değeri (nesnelleştirilmiş beden bilinci) ve beden utancı ile ilişkilendirilmektedir (Manago ve ark., 2015).

Bazı sosyal medya platformlarında yayınlanan çok sayıda görsel, kullanıcılara görünümle ilgili sosyal karşılaştırma yapmalarını sağlamaktadır (Mayer-Schonberger ve Cukier, 2013). Bu durum kişide olumsuz beden imajına yol açabilmektedir (Myers ve Crowther, 2009). Kız lisans öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, birinin görünüşünü başkalarıyla (özellikle akranlarıyla) karşılaştırma eğiliminin, Facebook kullanımı ile beden imajı endişeleri (Fardouly ve Vartanian, 2015) ve Facebook kullanımı ile kendi

kendini nesneleştirme (Fardouly ve ark., 2015) arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Benzer şekilde, görünüş karşılaştırma eğilimi, erkek ve kız lisans öğrencileri arasında Facebook sosyal davranışları ve zayıflığa yönelme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımı ile beden imajı kaygıları arasındaki ilişkide görünüş karşılaştırmalarının önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu korelasyonel araştırmalar, sosyal medya kullanımını (ağırlıklı olarak Facebook) gençlerin beden imajı endişeleriyle ilişkilendiren bazı kanıtlar sağlamaktadır (Kim ve Chock, 2015).

Sosyal medya kullanımına ve beden algısına ilişkin nispeten az sayıda boylamsal çalışma bulunmaktadır (Hummel ve Smith, 2015; Vries ve ark., 2015; de Vries ve ark., 2014; de Ferguson ve ark., 2014; Smith ve ark., 2013). Yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanım süresinin uzun olduğu bireylerde daha fazla beden memnuniyetsizliği ve görünüşle ilgili akranlarla tartışmaların daha çok olduğu bulunmuştur (de Vries ve ark., 2015). Araştırma sonucunda sosyal medyanın beden memnuniyetsizliği yüksek olanlar tarafından aranmasından ziyade sosyal medyanın insanların vücut imajını olumsuz etkilediğini öne sürülmüştür. Kadın cinsiyet grubu ve yükseköğretim öğrencilerini kapsayan bir araştırmada özellikle uyumsuz Facebook kullanımı incelenmektedir. Genel sosyal karşılaştırma ve farklı bireylerden olumsuz sosyal değerlendirme aramayı içeren uyumsuz kullanımda dört hafta sonra artan vücut memnuniyetsizliği bildirilmektedir (Smith ve ark., 2013). Bu iki çalışmanın aksine, kız lise öğrencilerinin bir dizi farklı sosyal medya platformunu (örneğin, çevrimiçi oyunlar, bloglar, Twitter ve Facebook) kullanımlarını inceleyen bir araştırma, sosyal medya kullanımı ile beden imajı endişeleri arasında bir ilişki varlığı bildirmemiştir (Ferguson ve ark., 2014). Yapılan bir çalışmada Instagram'dan alınan "fitspirasyon" görüntülerine (insanları egzersiz yapmaya ve sağlıklı beslenmeye teşvik etmek için tasarlanmış görüntüler) maruz kalan kız lisans öğrencilerinde daha olumsuz bir ruh hali ve vücut memnuniyetsizliği görülmüştür (Tiggemann ve Zaccardo, 2015). Sosyal medya platformları, içerdikleri görüntülerin ve görünümle ilgili içeriğin oranlarında farklılık gösterdiğinden, tüm sosyal medya platformlarının insanların beden imajı endişelerini etkilemediğini ve araştırmacıların her bir sosyal medya platformunun etkisini ayrı ayrı ele alması gerekmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı ile ilgili çalışmalar, bağımlılık kullanımının ampirik olarak olumsuz bir benlik kavramıyla ve dolayısıyla düşük benlik saygısıyla

bağlantılı olduğunu göstermektedir. Öte yandan, sosyal medya, daha az yalnız ve daha bağlı hissetmek için bir sosyal sermaye arasında köprü kurmak için kullanılmaktadır. Bağımlılık yaratan kullanım araştırmalarında bu durum benlik saygısı ile ilişkili saptanmaktadır (Andreassen ve ark., 2017). Shaw ve Gant'ın (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyal medyanın; sosyal destek aramak, yalnızlığı azaltmak, yeni insanlarla tanışmak, ruh halini değiştirmek için düşük benlik saygısına sahip bireyler tarafından kullanıldığı belirtilmektedir. Steinfield ve ark. (2008), Facebook kullanım yoğunluğunu düşük benlik saygısına sahip gruplar için daha yüksek tespit ederek önceki araştırmaları desteklemektedir.

Faraon ve Kaipainen (2014) benzer biçimde Facebook kullanım yoğunluğu yüksek saptanan bireylerin nispeten düşük benlik saygısına sahip olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bağımlılığa neden olan sosyal medya kullanımı düşük benlik saygısı ile ilişkili saptanmaktadır (Baturay ve Toker, 2017; Andreassen ve ark., 2017; Hong ve ark., 2014; Wilson ve ark., 2010).

Köse ve Doğan (2019)'ın araştırmasında kadınların, duygudurum değişikliği ve meşgul olma maksadıyla daha fazla bağımlı oldukları ve Instagram takipçi sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı belirtilmekte; sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif ve orta düzeyde ilişki varlığı bildirilmektedir.

Koçak ve ark. (2021)'ın araştırmasında benlik saygısı ve eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığına etkisinde yaşam doyumunun aracı rolü olduğu görülmektedir. Havi ve Samaha (2017)'nın sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında negatif ilişki bildirilmekte; benlik saygısının aracılık rolünün sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde olduğu belirtilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığında görülen bazı bağımlılık unsurları arasında bilişsel meşguliyet, yetersiz öz düzenleme, ruh halini değiştiren deneyimler, kişisel yaşamın ihmal, hoşgörü, bağımlılık yapan davranışların gizlenmesi, kaçış, kontrol kaybı, geri çekilme ve kişilerarası çatışma yer alır (Elphinston ve Noller, 2011; Kuss ve Griffiths, 2011).

Epstein (2012), puberte dönemi ve erken erişkinlikte negatif ve pozitif duyguların birlikte yaşandığını, artan sosyal medya kullanımı ile duyguların sanal platformlarda ziyadesiyle deneyimlendiğini ileri sürmektedir.

Yapılan çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik iyi oluş ölçütlerinde azalma ve depresif belirtilerinde artma yarattığı belirtilmektedir (Raudsepp ve Kais, 2019; Kurcaburun ve ark., 2019; Worsley ve ark., 2018; Dhir ve ark., 2018; Bányai ve ark., 2017; Pontes, 2017). Ayrıca sosyal medya bağımlılığının kaygı (Dhir ve ark., 2018; Pontes, 2017) ve genel psikolojik sıkıntı (Pontes, 2017) ile ilişkili olduğu da ifade edilmektedir.

Bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile duygusal semptomlar arasındaki nedensel hala belirsizdir ve iki yapı arasında iki yönlü bir ilişki olması muhtemeldir (Cerniglia ve ark., 2019; Ciarrochi ve ark., 2016; Li ve ark., 2018; Raudsepp ve Kais, 2019). Angsana (2013) yaptığı çalışmada aynı zamanda tüm duygusal deneyimlerin yaşam doyumuna olumlu katkıda bulunmadığını göstermektedir. Nitekim negatif duygulanımdan uzaklaşma yöntemi olarak sosyal medya bağımlılığı gelişebilmektedir (Vidvachathoth ve ark., 2014; Morahan-Martin, 2008).

Aygün (2019)'ün araştırmasında da pozitif ve negatif duygu durumu ile sosyal medya bağımlılığı arası pozitif yönlü ilişki bildirilmektedir. Nie ve Erbring (2002) internet faaliyetlerinden olumlu etkilenmenin yaşam doyumunu arttırdığını, internet dışı faaliyetlerden de olumlu etkinin yaşam doyumunu azalttığını saptamaktadır.

Enginyurt (2019)'un da pozitif ve negatif duygu durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi Doğu Karadeniz bölgesinde incelediği bir çalışmada anlamlı ilişki tespit edilmektedir. Dolayısıyla artan sosyal medya bağımlılığına yönelik risk unsurları belirlenmeli ve müdahale çalışmaları gerçekleştirilmelidir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. Araştırma için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulundan (Tarih No:...) onay alınmıştır (EK-1).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni Türkiye'de yaşayan 18-65 yaş arası katılımcılardan oluşmaktadır. Örneklem ise Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan ve 18-65 yaş aralığında 321 (222 kadın ve 99 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem oluşturulmasında kartopu örnekleme tekniğinden yararlanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu katılımcıların demografik özellikleri hakkında (cinsiyet, medeni durum, aylık gelir, çalışma durumu, eğitim durumu, kardeş sayısı, yaş, samimi arkadaş sayısı, kullanımda ilk tercih edilen sosyal medya sitesi, internete ayrılan günlük süre (saat), sosyal medya günlük süre (saat), sosyal medya tanıma yılı ve çevreden görülen destek) bilgi edinme amacı taşımaktadır (EK-2).

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF)

SMBÖ-YF, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının değerlendirilmesi amacı ile geliştirilen, 5'li Likert tipinde, 20 betimlemeye sahip ölçektir. İki alt boyutu mevcuttur: sanal tolerans (1-11 Madde) ve sanal iletişim (12-20 Madde). 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek neticesinde alınması muhtemel düşük puan 20, en yüksek puan 100'dür. Yüksek puan tespiti bireyin kendini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı yönünde değerlendirmeye tabidir. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha sanal tolerans alt boyutu için 0.92, sanal iletişim alt boyutu için 0.91, ölçek geneli için 0.94'tür. Bu araştırmada ise sanal tolerans 0,848, sanal iletişim 0,808, ölçek geneli 0,889 olarak saptanmaktadır (EK-3).

2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

SGKÖ, bireylerin sosyal görünüşe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, 5'li Likert tipinde, 16 betimlemeye sahip tek boyutlu ölçektir. 1. madde ters puanlanmaktadır. Yüksek puan tespiti yüksek görünüş kaygısını ifade etmektedir. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha 0,93 olup bu araştırmada 0,951 olarak saptanmaktadır (EK-4). Ölçeğin Türkçe formu madde-toplam korelasyon katsayıları 32 ile 82 arasındadır.

2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

RBSÖ, benlik saygısı düzeyini belirlemek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen, Çuhadaroğlu (1985) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, 3'lü Likert tipinde 63 betimleme, 11 alt boyuta sahip ölçektir. Farklı değerlendirme kriterlerine bağlıdır. Bu araştırma kapsamında 10 betimleme içeren benlik saygısı alt ölçeğinden yararlanılmaktadır. Yüksek puan tespiti yüksek benlik saygısını ifade etmektedir. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha 0,875 olarak saptanmaktadır (EK-5).

2.3.5. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği

PNDÖ, duygu durumunu belirlemek amacıyla Watson ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, Gençöz (2000) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, 5'li Likert tipinde 20 (10 negatif, 10 pozitif) betimlemeye sahip ölçektir. Her duygu için alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir. Yüksek puan tespiti duygu durumu varlığının düzeyini göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha pozitif duygu durumu alt boyutunda 0.86 ve negatif duygu durumu alt boyutunda 0.83 olarak belirtilmektedir. Bu araştırmada ise ölçek Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı pozitif duygu durumu alt boyutunda 0,893 ve negatif duygu durumu alt boyutunda 0,853 olarak saptanmaktadır (EK.-6).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma ölçekleri araştırma ve ölçeklerin doldurulması hakkında kısa bilgi veren bir yönerge ile katılımcılara önce Gönüllü Onam Formu onaylatılarak doldurulmuştur. Verilerin toplanmasında yararlanılan araçlar (kişisel bilgi formu, sosyal medya bağımlılık ölçeği, beden algısı ölçeği, öz saygı ölçeği ve duygu durumu ölçeği) belirtilen sıra ile katılımcılara internet üzerinden online olarak iletilmiştir. Ölçekler Survey Monkey isimli anket oluşturma programından oluşturup Whatsapp platformu üzerinden aileye ve yakın arkadaşlara iletilmiştir. Sonrasında Instagram platformu üzerinden yakın çevreye gönderilerek doldurulması istenmiştir. Formlar aynı zamanda araştırmacının üye olduğu bazı derneklerin mail adresinden üye olan diğer katılımcılara mail yolu ile gönderilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS 25.0 paket programı vasıtasıyla analize tabi tutulmuş, tanımlayıcı ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Değerlendirme $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde yüzde 95 güven aralığında gerçekleştirilmiş; betimsel verilerin analizi ise ortalama, yüzde, sıklık, standart sapma üzerinden gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normallik varsayımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir. Shapiro-Wilk Testinde 0.05'ten daha düşük p değeri, normal dağılım göstermeyen verileri işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada Shapiro-Wilk Testi p değerleri 0.05'ten daha düşük saptandığından nonparametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde değişkenler arası birlikte değişim ilişkisi Spearman Brown korelasyon çözümlemesi ile değişkenlere ait grupların ortalamalarının karşılaştırılması ise iki grup için Mann Whitney-U Testi; üç ve daha fazla gruplar için Kruskal Wallis- H Testi kullanılmaktadır (Serdar ve Soysal, 2018). Bu bağlamda araştırmada söz konusu testlerden yararlanılmıştır. Ayrıca Kruskal Wallis- H Testi ile anlamlı saptanan değişken grupları arasındaki farklılığın ortaya konulmasında Post Hoc Bonferroni Testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcı rolün belirlenmesinde Regresyon Analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 1

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	222	69,2
	Erkek	99	30,8
	Toplam	321	100,0
Medeni durum	Evli	135	42,1
	Bekâr	186	57,9
	Toplam	321	100,0
Aylık gelir	Yok	56	17,4
	1-3000	70	21,8
	3001-7000	109	34,0
	7001-12.000	41	12,8
	12.001 ve üstü	45	14,0
	Toplam	321	100,0
Çalışma durumu	Çalışıyor	201	62,6
	Çalışmıyor	120	37,4
	Toplam	321	100,0
Eğitim durumu	Lise ve altı	69	21,5
	Yüksekokul ve Üniversite	195	60,7
	Lisansüstü	57	17,8
	Toplam	321	100,0
Kardeş Sayısı	Yok	26	8,2
	1	122	38,6
	2	75	23,7
	3	40	12,7
	4 ve üzeri	53	16,8
	Toplam	316	100,0
N		ort	ss
Yaş	321	32,75	11,76
Samimi arkadaş sayısı	321	5,87	4,79

Araştırmaya dâhil olan 321 katılımcının % 69,2'si kadın ve % 30,8'i erkektir. Katılımcıların %42,1'i evli ve % 57,9'u bekârdır. Aylık gelir durumu değerlendirmesinde katılımcıların % 17,4'ünün aylık geliri olmadığı, % 21,8'i 1-3000 TL, % 34'ü 3001-7000 TL, % 12,8'i 7001- 12.000 TL ve % 14'ü 12.001 ve üstü gelir durumuna sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcıların % 62,6'sı çalışmakta ve % 37,4'ü çalışmamaktadır. Eğitim durumuna bakıldığında % 21,5'inin lise ve altı, % 60,7'sinin yüksekokul ve üniversite ve

% 17,8'inin lisansüstü mezunu olduğu bulunmuştur. Katılımcıların % 8,2'sinde kardeş bulunmazken, % 38,6'sında 1 kardeş, %23,7'sinde 2 kardeş, %12,7'sinde 3 kardeş ve % 16,8'inde 4 ve üzeri kardeş bulunmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $32,75 \pm 11,76$ yıl olarak bulunmuştur. Samimi arkadaş sayısı ortalaması $5,87 \pm 4,79$ kişidir (Tablo 1).

Tablo 2

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarıyla İlgili Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Kullanımda ilk tercih edilen sosyal medya sitesi	Facebook	23	7,2
	Instagram	219	68,2
	Twitter	22	6,9
	Youtube	40	12,5
	Diğer	17	5,3
	Toplam	321	100,0
	N	ort	ss
İnternete ayrılan günlük süre (saat)	319	4,28	3,10
Sosyal medya günlük süre (saat)	319	2,53	2,13
Sosyal medya tanıma yılı (yıl)	321	9,45	4,01

Kullanımda ilk tercih edilen sosyal medya sitesi % 7,2 oranında Facebook, % 68,2 oranında Instagram, % 6,9 oranında Twitter, % 12,5 oranında Youtube ve % 5,3 oranında diğer olarak belirtilmiştir. Katılımcıların internete ayırdıkları günlük süre ortalama $4,28 \pm 3,10$ saat, sosyal medyada geçirdiği günlük süre $2,53 \pm 2,13$ saat ve sosyal medya tanıma yılı ortalama $9,45 \pm 4,01$ yıl olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3

Katılımcıların Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerine Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Çevrenizden gördüğünüz desteği nasıl değerlendirirsiniz?	Hiç destek görmüyorum	10	3,1
	Çok az destek görüyorum	26	8,1
	Normal düzeyde destek görüyorum	116	36,1
	İyi düzeyde destek görüyorum	136	42,4
	Çok destek görüyorum	33	10,3
	Toplam	321	100,0

Katılımcılar çevreden gördüğü desteğe % 3,1 oranında hiç destek görmüyorum, % 8,1 oranında çok az destek görüyorum, % 36,1 oranında normal düzeyde destek görüyorum, % 42,4 oranında iyi düzeyde destek görüyorum ve % 10,3 oranında çok destek görüyorum şeklinde belirtilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4
Katılımcıların Bağımlı Değişkenlere Göre Betimsel İstatistikleri

Değişken	N	ort	ss	Min.	Max.
Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB)	321	49,21	12,77	20,00	88,00
Sanal Tolerans (ST)	321	28,62	8,24	11,00	54,00
Sanal İletişim (Sİ)	321	20,59	5,89	9,00	45,00
Sosyal Görünüş Kaygısı (SGK)	321	30,79	12,66	16,00	76,00
Benlik Algısı Ölçeği	321	31,89	5,26	15,00	40,00
Pozitif ve Negatif Duygu Durum					
Pozitif Duygu Durumu	321	29,91	7,93	10,00	50,00
Negatif Duygu Durumu	321	19,40	6,67	10,00	48,00

Katılımcılar sosyal medya bağımlılığından toplam ortalama $49,21 \pm 12,77$ (Min: 20,0; Max: 88,0), sanal tolerans alt boyutundan ortalama $28,62 \pm 8,24$ (Min: 11,0; Max: 54,0), sanal iletişim alt boyutundan ortalama $20,59 \pm 5,89$ (Min: 9,0; Max: 45,0), sosyal görünüş kaygısından ortalama $30,79 \pm 12,66$ (Min: 16,0; Max: 76,0), benlik algısından ortalama $31,89 \pm 5,26$ (Min: 15,0; Max: 40,0), pozitif duygu durumu alt boyutundan $29,91 \pm 7,93$ (Min: 10,0; Max: 50,0) ve negatif duygu durumu alt boyutundan ortalama $19,40 \pm 6,67$ (Min: 10,0; Max: 48,0) puan almıştır (Tablo 4).

3.2. Korelasyon Çözümlemesi Bulguları

Sosyo-demografik değişkenlerle (yaş, aylık gelir, samimi arkadaş sayısı, kardeş sayısı, eğitim düzeyi, internette geçirilen süre, sosyal medya kullanım süresi, sosyal destek algısı) bağımlı değişkenler (sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu) arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için uygulanan Spearman Brown korelasyon sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5**Sosyo-Demografik Değişkenlerle Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişki Analizi Sonuçları**

	Yaş	Aylık gelir	Samimi arkadaş sayısı	Çalışma yılı	İnternete ayrılan günlük süre	Sosyal medya günlük süre	Sosyal medya tanıma yılı	Sosyal destek algısı
Sanal tolerans	-,401**	-,251**	-0,001	-,199**	,392**	,542**	-0,025	-0,006
Sanal iletişim	-,310**	-,160**	-0,034	-,151*	,320**	,367**	0,019	-0,066
SMB toplam	-,407**	-,236**	-0,010	-,197**	,401**	,515**	-0,012	-0,024
Sosyal görünüş kaygısı	-,350**	-,157**	-0,052	-,233**	,263**	,221**	-,164**	-,111*
Benlik saygısı	,324**	,204**	0,063	,204**	-,229**	-,313**	,165**	,176**
Pozitif duygu durumu	,223**	,188**	0,072	,187**	-,134*	-,267**	,144*	,187**
Negatif duygu durumu	-,323**	-0,109	-0,109	-,290**	,246**	,278**	-0,016	-,141*

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

Sanal tolerans ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,401$ $p < 0,01$). Bu bulgu katılımcılarda yaş arttıkça sanal tolerans düzeyinin düştüğü anlamına gelmektedir. Sanal tolerans ile aylık gelir değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,251$ $p < 0,01$) aylık gelir arttıkça sanal tolerans azalmaktadır. Sanal tolerans ile çalışma yılı değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,199$ $p < 0,01$). Çalışma yılının artışıyla sanal tolerans azalmaktadır. Sanal tolerans ile internete ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,392$ $p < 0,01$). Bulgu internete ayrılan günlük süre arttıkça sanal tolerans düzeyinin de arttığını göstermektedir. Sanal tolerans ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,542$ $p < 0,01$). Sosyal medyada geçirilen günlük sürenin artışıyla sanal tolerans düzeyi de artmaktadır.

Sanal iletişim ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,310$ $p < 0,01$). Buna göre katılımcılarda yaş arttıkça sanal iletişim düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Sanal iletişim ile aylık gelir değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,160$ $p < 0,01$). Bulgu

katılımcılarda gelir düzeyinin artmasına bağlı olarak sanal iletişim düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır. Sanal iletişim ile çalışma yılı değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,151$ $p < 0,01$). Çalışma yılının artmasına bağlı olarak sanal iletişim düzeyi azalmaktadır. Sanal iletişim ile internete ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,320$ $p < 0,01$). İnternete ayrılan günlük süresinin artmasına bağlı olarak sanal iletişim düzeyi artmaktadır. Sanal iletişim ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,367$ $p < 0,01$). Bu bulguya göre sosyal medyaya ayrılan günlük süre arttıkça sanal iletişim düzeyi de artmaktadır.

SMB toplam puanı ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,407$ $p < 0,01$). Katılımcılarda yaş arttıkça SMB düzeyinin düştüğü görülmektedir. SMB toplam puanı ile aylık gelir değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,236$ $p < 0,01$). Katılımcılarda gelir düzeyinin artmasına bağlı olarak SMB puanının azaldığı bulunmuştur. SMB toplam puanı ile çalışma yılı değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,197$ $p < 0,01$). Çalışma yılı arttıkça SMB puanının düştüğü saptanmıştır. SMB toplam puanı ile internete ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,401$ $p < 0,01$). Katılımcılarda internete ayrılan günlük süre arttıkça SMB toplam puanı da yükselmektedir. SMB toplam puanı ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,515$ $p < 0,01$). Katılımcılarda sosyal medyaya ayrılan günlük süre arttıkça SMB toplam puanı da yükselmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,350$ $p < 0,01$). Katılımcılarda yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısının düştüğü görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile aylık gelir değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,157$ $p < 0,01$). Bu bulguya göre gelir durumunun artmasının sosyala görünüş kaygısını düşürdüğü bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile çalışma yılı değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,233$ $p < 0,01$). Katılımcılarda çalışma yılı arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeyi düşmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile internete ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,263$ $p < 0,01$). Bu bulguya göre katılımcılarda internete ayrılan günlük süre artışına bağlı olarak

sosyal görünüş kaygısı düzeyi yükselmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,221$ $p < 0,01$). Bu bulguya göre katılımcılarda sosyal medyaya ayrılan günlük süre artışına bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı düzeyi yükselmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal destek algısı değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= -0,111$ $p < 0,05$). Katılımcılarda sosyal destek algısı arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeyi düşmektedir.

Benlik saygısı ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,324$ $p < 0,01$). Benlik saygısının yaşı artmasına bağlı olarak arttığı görülmektedir. Benlik saygısı ile aylık gelir değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,204$ $p < 0,01$). Bu bulgu benlik saygısının gelir durumuna bağlı olarak arttığını göstermektedir. Benlik saygısı ile çalışma yılı değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,204$ $p < 0,01$). Benlik saygısının çalışma yılının artmasına bağlı olarak arttığı görülmektedir. Benlik saygısı ile internete ayrılan günlük süre değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= -0,229$ $p < 0,01$). Buna göre benlik saygısının internete ayrılan sürenin artmasına bağlı olarak düşüş gösterdiği saptanmıştır. Benlik saygısı ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= -0,313$ $p < 0,01$). Buna göre benlik saygısının sosyal medyaya ayrılan sürenin artmasına bağlı olarak düşüş gösterdiği saptanmıştır. Benlik saygısı ile sosyal medya tanıma yılı değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,165$ $p < 0,01$). Sosyal medya tanıma yılının artmasına bağlı olarak benlik saygısı düzeyi de artmaktadır. Benlik saygısı ile sosyal destek algısı değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,176$ $p < 0,01$). Bireylerde sosyal destek algısı arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

Pozitif duygu durumu ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,223$ $p < 0,01$). Bireylerde yaş arttıkça pozitif duygu durumu düzeyi de artmaktadır. Pozitif duygu durumu ile aylık gelir değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,188$ $p < 0,01$). Bireylerde gelir durumu arttıkça pozitif duygu durumu düzeyi de artmaktadır. Pozitif duygu durumu ile çalışma yılı değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r= 0,187$ $p < 0,01$). Bireylerde çalışma yılı arttıkça pozitif duygu durumu düzeyi de yükselmektedir.

Pozitif duygu durumu ile internete ayrılan günlük süre değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,134$ $p < 0,01$). Buna göre günlük internet kullanım süresi arttıkça pozitif duygu durumu düzeyi düşmektedir. Pozitif duygu durumu ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,267$ $p < 0,01$). Buna göre günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça pozitif duygu durumu düzeyi düşmektedir. Pozitif duygu durumu ile sosyal medya tanıma yılı değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,144$ $p < 0,05$). Buna göre sosyal medya tanıma süresi arttıkça pozitif duygu durumu düzeyi düşmektedir. Pozitif duygu durumu ile sosyal destek algısı değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,187$ $p < 0,01$). Buna göre sosyal destek algısı arttıkça pozitif duygu durumu düzeyi de yükselmektedir.

Negatif duygu durumu ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,323$ $p < 0,01$). Yaşın artmasına bağlı olarak negatif duygu durumu düşmektedir. Negatif duygu durumu ile çalışma yılı değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,290$ $p < 0,01$). Bu sonuçlara göre çalışma yılının artmasına bağlı olarak negatif duygu durumunun düştüğü görülmektedir. Negatif duygu durumu ile internete ayrılan günlük süre değişkeni arasında negatif yönlü orta düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,246$ $p < 0,01$). Bu sonuçlara internete ayrılan sürenin artmasına bağlı olarak negatif duygu durumunun yükseldiği bulunmuştur. Negatif duygu durumu ile sosyal medyaya ayrılan günlük süre değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = 0,278$ $p < 0,01$). Bu sonuçlara sosyal medyaya ayrılan sürenin artmasına bağlı olarak negatif duygu durumunun yükseldiği bulunmuştur. Negatif duygu durumu ile sosyal destek algısı değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzey bir korelasyon saptanmıştır ($r = -0,141$ $p < 0,01$). Buna göre sosyal destek algısı arttıkça negatif duygu durumu düzeyi de düşmektedir.

Bağımlı değişkenler (sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu) arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için uygulanan Spearman Brown korelasyon sonuçları Tablo 6’de verilmiştir.

Tablo 6**Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Analiz Sonuçları**

	Sanal tolerans	Sanal iletişim	SMB toplam	Sosyal görünüş kaygısı	Benlik saygısı	Pozitif duygu durumu	Negatif duygu durumu
Sanal tolerans	1	,606**	,934**	,483**	-,444**	-,325**	,358**
Sanal iletişim		1	,841**	,504**	-,344**	-,131*	,321**
SMB toplam			1	,544**	-,447**	-,265**	,370**
Sosyal görünüş kaygısı				1	-,583**	-,305**	,370**
Benlik saygısı					1	,506**	-,426**
Pozitif duygu durumu						1	-,315**
Negatif duygu durumu							1

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

Sanal tolerans alt boyutu ile sanal iletişim alt boyutu puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = 0,606$ $p < 0,01$). Katılımcılarda sanal iletişim düzeylerinin artmasına bağlı olarak sanal tolerans düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Sanal tolerans alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = 0,934$ $p < 0,01$). Katılımcılarda sanal tolerans düzeylerinin artmasına bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Sanal tolerans alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = 0,483$ $p < 0,01$). Katılımcılarda sanal tolerans düzeylerinin artmasına bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Sanal tolerans alt boyutu ile benlik saygısı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = -0,444$ $p < 0,01$). Katılımcılarda sanal tolerans düzeylerinin artmasına bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Sanal tolerans alt boyutu ile pozitif duygu durumu puanları arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = -0,325$ $p < 0,01$). Katılımcılarda sanal tolerans düzeylerinin artmasına bağlı olarak pozitif duygu durumu düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Sanal tolerans alt boyutu ile negatif duygu durumu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = 0,358$ $p < 0,01$). Katılımcılarda sanal tolerans düzeylerinin artmasına bağlı olarak negatif duygu durumu düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur.

Sanal iletişim alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönde çok yüksek düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= 0,841$ $p < 0,01$). Bu sonuçlara göre sanal iletişim düzeylerinin artmasının sosyal medya bağımlılığını da yükselttiği bulgusuna ulaşılmıştır. Sanal iletişim alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= 0,504$ $p < 0,01$). Sanal iletişim düzeylerinin artmasının sosyal görünüş kaygısını da yükselttiği bulgusuna ulaşılmıştır. Sanal iletişim alt boyutu ile benlik saygısı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= -0,344$ $p < 0,01$). Sanal iletişim düzeylerinin artmasının benlik saygısı düzeylerini düşürdüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Sanal iletişim alt boyutu ile pozitif duygu durumu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= -0,131$ $p < 0,01$). Sanal iletişim düzeylerinin artmasının pozitif duygu durumu düzeylerini düşürdüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Sanal iletişim alt boyutu ile negatif duygu durumu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= 0,321$ $p < 0,01$). Sanal iletişim düzeylerinin artmasının negatif duygu durumu düzeylerini de yükselttiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= 0,544$ $p < 0,01$). Bu bulgu katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= -0,447$ $p < 0,01$). Bu bulgu katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı arttıkça benlik saygısı düzeyinin düştüğü anlamına gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile pozitif duygu durumu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= -0,265$ $p < 0,01$). Bu bulgu katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı arttıkça pozitif duygu durumu düzeyinin düştüğü anlamına gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile negatif duygu durumu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= 0,370$ $p < 0,01$). Bu bulgu katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı arttıkça negatif duygu durumu düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r= -0,583$ $p < 0,01$). Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeylerinin düştüğü bulgusu elde edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile pozitif duygu durumu puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde

korelasyon saptanmıştır ($r = -0,305$ $p < 0,01$). Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça pozitif duygu durumu düzeylerinin düştüğü bulgusu elde edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile negatif duygu durumu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = 0,370$ $p < 0,01$). Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça negatif duygu durumu düzeylerinin yükseldiği bulgusu elde edilmiştir.

Pozitif duygu durumu ile negatif duygu durumu puanları arasında negatif yönde orta düzeyde korelasyon saptanmıştır ($r = -0,315$ $p < 0,01$). Bu bulguya göre katılımcılarda pozitif duygu durumu arttıkça negatif duygu durumu düşmektedir.

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Kadınlarla erkekler arasında ele alınan değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7
Kadın ve Erkek Katılımcıların Bağımlı Değişken Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	ort	ss	z	p
Sanal tolerans	Kadın	222	29,50	8,31	-2,659	0,008*
	Erkek	99	26,67	7,79		
Sanal iletişim	Kadın	222	20,68	5,59	-0,282	0,778
	Erkek	99	20,37	6,54		
SMB toplam	Kadın	222	50,18	12,52	-1,873	0,061
	Erkek	99	47,04	13,13		
Sosyal görünüş kaygısı	Kadın	222	31,61	12,55	-2,444	0,015*
	Erkek	99	28,94	12,75		
Benlik saygısı	Kadın	222	31,43	5,33	-2,286	0,022*
	Erkek	99	32,91	4,99		
Pozitif duygu durumu	Kadın	222	28,86	7,81	-3,488	0,000*
	Erkek	99	32,27	7,72		
Negatif duygu durumu	Kadın	222	19,74	6,98	-1,022	0,307
	Erkek	99	18,62	5,87		

* $p < 0,05$

Sanal tolerans alt boyutundan kadın katılımcılar ortalama $29,50 \pm 8,31$ puan ve erkek katılımcılar ortalama $26,67 \pm 7,79$ puan almıştır. Sanal tolerans alt boyutundan kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha yüksek puan almış olup, cinsiyet değişkenine göre sanal tolerans alt boyut puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Sanal iletişim alt boyutundan kadın katılımcılar ortalama $20,68 \pm 5,59$ puan ve erkek katılımcılar ortalama $20,37 \pm 6,54$ puan almıştır. Sanal iletişim alt boyutundan kadın ve erkek katılımcılar benzer puan almış olup, cinsiyet değişkenine göre sanal iletişim alt boyut puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Sosyal medya bağımlılığı toplamından kadın katılımcılar ortalama $50,18 \pm 12,55$ puan ve erkek katılımcılar ortalama $47,04 \pm 13,13$ puan almıştır. Sosyal medya bağımlılığı toplamından kadın ve erkek katılımcılar benzer puan almış olup, cinsiyet değişkenine göre Sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Sosyal görünüş kaygısından kadın katılımcılar ortalama $31,61 \pm 12,55$ puan ve erkek katılımcılar ortalama $28,94 \pm 12,75$ puan almıştır. Sosyal görünüş kaygısından kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha yüksek puan almış olup, cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Benlik saygısından kadın katılımcılar ortalama $31,43 \pm 5,33$ puan ve erkek katılımcılar ortalama $32,91 \pm 4,99$ puan almıştır. Benlik saygısı düzeyleri erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuş olup, cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinin farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Pozitif duygu durumundan kadın katılımcılar ortalama $28,86 \pm 7,81$ puan ve erkek katılımcılar ortalama $32,27 \pm 7,72$ puan almıştır. Pozitif duygu durumu düzeyleri erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuş olup, cinsiyet değişkenine göre pozitif duygu durumu düzeylerinin farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Negatif duygu durumundan kadın katılımcılar ortalama $19,74 \pm 6,98$ puan ve erkek katılımcılar ortalama $18,62 \pm 5,87$ puan almıştır. Negatif duygu durumu düzeyleri kadın katılımcılarda erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuş olup, cinsiyet değişkenine göre negatif duygu durumu düzeylerinin farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Hala aktif olarak çalışanlar ve çalışmayanlar arasında ele alınan değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 8’da verilmiştir.

Tablo 8

Hala Aktif Olarak Çalışan ve Çalışmayan Katılımcıların Bağımlı Değişken Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	ort	ss	z	p
Sanal tolerans	Çalışanlar	201	26,96	7,46	- 4,588	0,000*
	Çalışmayanlar	120	31,41	8,76		
Sanal iletişim	Çalışanlar	201	20,13	5,52	-1,624	0,104
	Çalışmayanlar	120	21,35	6,43		
SMB toplam	Çalışanlar	201	47,09	11,55	-3,687	0,000*
	Çalışmayanlar	120	52,76	13,94		
Sosyal görünüş kaygısı	Çalışanlar	201	28,98	10,75	-2,573	0,010*
	Çalışmayanlar	120	33,83	14,89		
Benlik saygısı	Çalışanlar	201	32,56	4,83	-2,636	0,008*
	Çalışmayanlar	120	30,76	5,77		
Pozitif duygu durumu	Çalışanlar	201	31,60	7,35	-4,926	0,000*
	Çalışmayanlar	120	27,08	8,08		
Negatif duygu durumu	Çalışanlar	201	18,55	5,97	-2,514	0,012*
	Çalışmayanlar	120	20,81	7,51		

* $p < 0,05$

Sanal tolerans alt boyutundan aktif olarak çalışan katılımcılar ortalama $26,96 \pm 7,46$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $31,41 \pm 8,76$ puan almıştır. Sanal tolerans alt boyutundan aktif olarak çalışan katılımcılar çalışmayan katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, çalışma durumu değişkenine göre sanal tolerans alt boyut puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Sanal iletişim alt boyutundan aktif olarak çalışan katılımcılar ortalama $20,13 \pm 5,52$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $21,35 \pm 6,43$ puan almıştır. Sanal iletişim alt

boyutundan aktif olarak çalışan katılımcılar çalışmayan katılımcılarla benzer puan almış olup, çalışma durumu değişkenine göre sanal iletişim alt boyut puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Sosyal medya bağımlılığı toplamından aktif olarak çalışan katılımcılar ortalama $47,09\pm11,55$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $52,76\pm13,94$ puan almıştır. Sosyal medya bağımlılığından aktif olarak çalışan katılımcılar çalışmayan katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, çalışma durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Sosyal görünüş kaygısından aktif olarak çalışan katılımcılar ortalama $28,98\pm10,75$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $33,88\pm14,89$ puan almıştır. Sosyal görünüş kaygısından aktif olarak çalışan katılımcılar çalışmayan katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, çalışma durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Benlik saygısından aktif olarak çalışan katılımcılar ortalama $32,56\pm4,83$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $30,76\pm5,77$ puan almıştır. Benlik saygısından aktif olarak çalışan katılımcılar çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek puan almış olup, çalışma durumu değişkenine göre benlik saygısı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Pozitif duygu durumundan aktif olarak çalışan katılımcılar ortalama $31,60\pm7,35$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $27,08\pm8,08$ puan almıştır. Pozitif duygu durumundan aktif olarak çalışan katılımcılar çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek puan almış olup, çalışma durumu değişkenine göre pozitif duygu durumu puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Negatif duygu durumundan aktif olarak çalışan katılımcılar ortalama $18,55\pm5,97$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $20,81\pm7,51$ puan almıştır. Negatif duygu durumundan aktif olarak çalışan katılımcılar çalışmayan katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, çalışma durumu değişkenine göre negatif duygu durumu puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Evlilerle bekârlar arasında ele alınan değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9**Evli ve Bekâr Katılımcıların Bağımlı Değişken Ortalamalarına Göre Karşılaştırılması**

Değişken	Grup	N	ort	ss	z	p
Sanal tolerans	Evli	135	26,07	7,83	-5,050	0,000*
	Bekâr	186	30,48	8,06		
Sanal iletişim	Evli	135	18,67	6,05	-5,273	0,000*
	Bekâr	186	21,97	5,39		
SMB toplam	Evli	135	44,74	12,73	-5,773	0,000*
	Bekâr	186	52,45	11,82		
Sosyal görünüş kaygısı	Evli	135	27,00	9,39	-4,201	0,000*
	Bekâr	186	33,54	13,97		
Benlik saygısı	Evli	135	33,51	4,17	-4,505	0,000*
	Bekâr	186	30,71	5,66		
Pozitif duygu durumu	Evli	135	31,47	7,26	-3,150	0,002*
	Bekâr	186	28,77	8,21		
Negatif duygu durumu	Evli	135	17,52	5,32	-4,111	0,000*
	Bekâr	186	20,76	7,21		

* $p<0,05$

Sanal tolerans alt boyutundan evli katılımcılar ortalama $26,07\pm 7,83$ puan ve bekâr katılımcılar ortalama $30,48\pm 8,06$ puan almıştır. Sanal tolerans alt boyutundan evli katılımcılar bekâr katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, medeni durum değişkenine göre sanal tolerans alt boyut puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Sanal iletişim alt boyutundan evli katılımcılar ortalama $18,67\pm 6,05$ puan ve çalışmayan katılımcılar ortalama $21,97\pm 5,39$ puan almıştır. Sanal iletişim alt boyutundan evli katılımcılar bekâr katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, medeni durum değişkenine göre sanal iletişim alt boyut puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Sosyal medya bağımlılığı toplamından evli katılımcılar ortalama $44,74\pm 12,73$ puan ve bekâr katılımcılar ortalama $52,45\pm 11,82$ puan almıştır. Sosyal medya bağımlılığından evli katılımcılar bekâr katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, medeni durum değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Sosyal görünüş kaygısından evli katılımcılar ortalama $27,0 \pm 9,39$ puan ve bekâr katılımcılar ortalama $33,54 \pm 13,97$ puan almıştır. Sosyal görünüş kaygısından evli katılımcılar bekâr katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, medeni durum değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Benlik saygısından evli katılımcılar ortalama $33,51 \pm 4,14$ puan ve bekâr katılımcılar ortalama $30,71 \pm 5,66$ puan almıştır. Benlik saygısından evli katılımcılar bekâr katılımcılara göre daha yüksek puan almış olup, medeni durum değişkenine göre benlik saygısı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Pozitif duygu durumundan evli katılımcılar ortalama $31,47 \pm 7,26$ puan ve bekâr katılımcılar ortalama $28,77 \pm 8,21$ puan almıştır. Pozitif duygu durumundan evli katılımcılar bekâr katılımcılara göre daha yüksek puan almış olup, medeni durum değişkenine göre pozitif duygu durumu puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Negatif duygu durumundan evli katılımcılar ortalama $17,52 \pm 5,32$ puan ve bekâr katılımcılar ortalama $20,76 \pm 7,21$ puan almıştır. Negatif duygu durumundan evli katılımcılar bekâr katılımcılara göre daha düşük puan almış olup, medeni durum değişkenine göre negatif duygu durumu puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Aylık gelir durumu temelinde oluşturulan gruplar (Yok, 1-3000 TL arası, 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL, 12.001 ve üstü) arasında sosyal medya bağımlılığı düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10
Aylık Gelir Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puan Ortalamaları
Karşılaştırması

Değişken	Gelir Grupları	N	ort	ss	X ²	p
Sanal tolerans	Yok	56	33,45	8,58	30,275	0,000*
	1-3000	70	29,81	8,12		
	3001-7000	109	26,30	7,31		
	7001-12.000	41	28,39	8,90		
	12.001 ve üstü	45	26,60	6,81		
Sanal iletişim	Yok	56	22,38	6,42	10,509	0,033
	1-3000	70	21,71	6,01		
	3001-7000	109	19,54	5,45		
	7001-12.000	41	19,51	5,16		
	12.001 ve üstü	45	20,11	6,12		
SMB toplam	Yok	56	55,82	13,77	25,423	0,000*
	1-3000	70	51,53	12,24		
	3001-7000	109	45,84	11,25		
	7001-12.000	41	47,90	13,31		
	12.001 ve üstü	45	46,71	11,94		

* $p < 0,05$

Sanal tolerans alt boyutundan gelir durumu hiç olmayanlar ortalama 33,45±8,58 puan, 1-3000 TL arası olanlarda ortalama 29,81±8,12 puan, 3001-7000 TL arası olanlarda ortalama 26,30±7,31 puan, 7001-12.000 TL arası olanlarda ortalama 28,39±8,90 puan ve 12.000 TL ve üstü olanlarda ortalama 26,60±6,81 puan almıştır. Aylık gelir durumu değişkenine göre sanal tolerans alt boyut puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Sanal iletişim alt boyutundan gelir durumu hiç olmayanlar ortalama 22,38±86,42 puan, 1-3000 TL arası olanlarda ortalama 21,71±6,01 puan, 3001-7000 TL arası olanlarda ortalama 19,54±5,45 puan, 7001-12.000 TL arası olanlarda ortalama 19,51±5,16 puan ve 12.000 TL ve üstü olanlarda ortalama 20,11±6,12 puan almıştır. Aylık gelir durumu değişkenine göre sanal iletişim alt boyut puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Sosyal medya bağımlılığı toplamından gelir durumu hiç olmayanlar ortalama $55,82 \pm 13,77$ puan, 1-3000 TL arası olanlarda ortalama $51,53 \pm 12,24$ puan, 3001-7000 TL arası olanlarda ortalama $45,84 \pm 11,25$ puan, 7001-12.000 TL arası olanlarda ortalama $47,90 \pm 13,31$ puan ve 12.000 TL ve üstü olanlarda ortalama $46,71 \pm 11,94$ puan almıştır. Aylık gelir durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı toplam puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 11

Aylık Gelir Durumuna Göre Farklılık Gösteren Değişkenlerle İlgili Post- Hoc Analizi

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Post Hoc Bofferon i
Sanal tolerans	Gruplar arası	2175,40	4	543,850	8,78	0,000*	1>3,
	Grup içi	19575,99	316	61,949			1>4,
	Toplam	21751,38	320				1>5
SMB toplam	Gruplar arası	4410,16	4	1102,53	7,29	0,000*	1>3,
	Grup içi	47802,86	316	151,275			1>4,
	Toplam	52213,01	320				1>5, 2>3

Kategoriler 1: “Yok” 2= “1-3000 TL” 3= “3001-7000 TL” 4= “7001-12.000 TL” 5= “12.001 ve üstü”

Sanal tolerans alt boyutunda gelir durumu olmayanların puan ortalamaları gelir durumu 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL ve 12.001 ve üstü olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Aylık hiç gelir kaynağı olmayan katılımcıların diğer katılımcılara göre sanal tolerans düzeyleri daha yüksektir. Benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı toplam puanı gelir durumu olmayanlar gelir durumu 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL ve 12.001 ve üstü olanlardan; gelir durumu 1-3000 TL arası olanlarda ise gelir durumu 3001-7000 TL arasında olanlardan daha yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Aylık gelir durumu temelinde oluşturulan gruplar (Yok, 1-3000 TL arası, 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL, 12.001 ve üstü) arasında sosyal görünüş kaygısı düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12**Aylık Gelir Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puan Ortalamaları Karşılaştırması**

		N	ort	ss	X ²	p
	Yok	56	35,04	15,07		
	1-3000	70	30,03	10,72		
Sosyal görünüş kaygısı	3001-7000	109	31,76	14,00	9,448	0,051
	7001-12.000	41	27,73	9,02		
	12.001 ve üstü	45	27,11	9,86		

* $p < 0,05$

Sosyal görünüş kaygısından gelir durumu hiç olmayanlar ortalama 35,04±15,07 puan, 1-3000 TL arası olanlarda ortalama 30,03±10,72 puan, 3001-7000 TL arası olanlarda ortalama 31,76±14,0 puan, 7001-12.000 TL arası olanlarda ortalama 27,73±9,02 puan ve 12.000 TL ve üstü olanlarda ortalama 27,11±9,86 puan almıştır. Aylık gelir durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Aylık gelir durumu temelinde oluşturulan gruplar (Yok, 1-3000 TL arası, 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL, 12.001 ve üstü) arasında benlik saygısı düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13**Aylık Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı Puan Ortalamaları Karşılaştırması**

		N	ort	ss	X ²	p
	Yok	56	29,34	6,23		
	1-3000	70	32,07	4,52		
Benlik saygısı	3001-7000	109	32,10	5,02	15,850	0,003*
	7001-12.000	41	32,80	5,17		
	12.001 ve üstü	45	33,42	4,81		

* $p < 0,05$

Benlik saygısından gelir durumu hiç olmayanlar ortalama 29,34±6,23 puan, 1-3000 TL arası olanlarda ortalama 32,07±4,52 puan, 3001-7000 TL arası olanlarda ortalama 32,10±5,02 puan, 7001-12.000 TL arası olanlarda ortalama 32,80±5,17 puan ve 12.000 TL ve üstü olanlarda ortalama 33,42±4,81 puan almıştır. Aylık gelir durumu değişkenine göre benlik saygısı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 14**Aylık Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı İle İlgili Post- Hoc Analizi**

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Post Hoc Bofferon i
Benlik saygısı	Gruplar arası	511,459	4	127,865			1<2, 1<3, 1<4, 1<5
	Grup içi	8356,50	316	26,445	4,835	0,003	
	Toplam	8867,96	320				

Kategoriler 1: “Yok” 2= “1-3000 TL” 3= “3001-7000 TL” 4= “7001-12.000 TL” 5= “12.001 ve üstü”

Benlik saygısından gelir durumu olmayanların puan ortalamaları gelir durumu 1-3000 TL, 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL ve 12.001 ve üstü olanlardan daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 14).

Aylık gelir durumu temelinde oluşturulan gruplar (Yok, 1-3000 TL arası, 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL, 12.001 ve üstü) arasında duygu durumu düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15**Aylık Gelir Durumuna Göre Duygu Durumu Puan Ortalamaları Karşılaştırması**

		N	ort	ss	X ²	p
Pozitif duygu durumu	Yok	56	27,07	8,07		
	1-3000	70	29,30	8,36		
	3001-7000	109	30,61	7,21	14,305	0,006*
	7001-12.000	41	29,93	7,96		
	12.001 ve üstü	45	32,69	7,81		
Negatif duygu durumu	Yok	56	21,54	8,25		
	1-3000	70	19,60	6,80		
	3001-7000	109	18,91	5,95	5,133	0,274
	7001-12.000	41	18,10	6,09		
	12.001 ve üstü	45	18,78	6,04		

* $p<0,05$

Pozitif duygu durumundan gelir durumu hiç olmayanlar ortalama $27,07 \pm 8,07$ puan, 1-3000 TL arası olanlarda ortalama $29,30 \pm 8,36$ puan, 3001-7000 TL arası olanlarda ortalama $30,61 \pm 7,21$ puan, 7001-12.000 TL arası olanlarda ortalama $29,93 \pm 7,96$ puan ve 12.000 TL ve üstü olanlarda ortalama $32,69 \pm 7,81$ puan almıştır. Aylık gelir durumu değişkenine göre pozitif duygu durumu puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Negatif duygu durumundan gelir durumu hiç olmayanlar ortalama $21,54 \pm 8,25$ puan, 1-3000 TL arası olanlarda ortalama $19,60 \pm 6,80$ puan, 3001-7000 TL arası olanlarda ortalama $18,91 \pm 5,95$ puan, 7001-12.000 TL arası olanlarda ortalama $18,10 \pm 6,09$ puan ve 12.000 TL ve üstü olanlarda ortalama $18,78 \pm 6,04$ puan almıştır. Aylık gelir durumu değişkenine göre negatif duygu durumu puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 16

Aylık Gelir Durumuna Göre Pozitif Duygu Durumu İle İlgili Post- Hoc Analizi

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Post Hoc Bofferoni
Pozitif duygu durumu	Gruplar arası	877,504	4	219,376			
	Grup içi	19232,87	316	60,864	3,604	0,006*	1<5
	Toplam	20110,38	320				

Kategoriler 1: “Yok” 2= “1-3000 TL” 3= “3001-7000 TL” 4= “7001-12.000 TL” 5= “12.001 ve üstü”

Pozitif duygu durumundan gelir durumu olmayanların puan ortalamaları gelir durumu 12.001 ve üstü olanlardan daha düşük bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 16).

Eğitim düzeyine göre oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17**Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişken Puan Ortalamaları Karşılaştırması**

		N	ort	ss	X ²	p*
Sanal tolerans	Lise ve altı	69	28,94	9,05	0,108	0,947
	Yüksekokul ve üniversite	195	28,46	8,10		
	Lisansüstü	57	28,79	7,83		
Sanal iletişim	Lise ve altı	69	21,17	7,29	1,565	0,457
	Yüksekokul ve üniversite	195	20,66	5,54		
	Lisansüstü	57	19,63	5,10		
SMB toplam	Lise ve altı	69	50,12	15,15	0,157	0,925
	Yüksekokul ve üniversite	195	49,12	12,26		
	Lisansüstü	57	48,42	11,46		
Sosyal görünüş kaygısı	Lise ve altı	69	35,00	14,24	8,815	0,012*
	Yüksekokul ve üniversite	195	29,69	11,95		
	Lisansüstü	57	29,46	12,11		
Benlik saygısı	Lise ve altı	69	30,30	5,80	6,223	0,055
	Yüksekokul ve üniversite	195	32,28	5,06		
	Lisansüstü	57	32,47	4,98		
Pozitif duygu durumu	Lise ve altı	69	28,09	8,51	2,810	0,245
	Yüksekokul ve üniversite	195	30,49	7,53		
	Lisansüstü	57	30,14	8,34		
Negatif duygu durumu	Lise ve altı	69	19,96	7,05	0,366	0,833
	Yüksekokul ve üniversite	195	19,21	6,54		
	Lisansüstü	57	19,37	6,71		

Sanal tolerans alt boyutundan eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalama 28,94±9,05 puan, yüksekokul ve üniversite olanlar ortalama 28,46±8,10 puan ve lisansüstü olanlar ortalama 28,79±7,83 puan almıştır. Eğitim durumu değişkenine göre sanal tolerans alt boyut puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Sanal iletişim alt boyutundan eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalama 21,17±7,29 puan, yüksekokul ve üniversite olanlar ortalama 20,66±5,54 puan ve lisansüstü olanlar ortalama 19,63±5,10 puan almıştır. Eğitim durumu değişkenine göre sanal iletişim alt boyut puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Sosyal medya bağımlılığı toplamından eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalama 50,12±15,15 puan, yüksekokul ve üniversite olanlar ortalama 49,12±12,26 puan ve lisansüstü olanlar ortalama 48,42±11,46 puan almıştır. Eğitim durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Sosyal görünüş kaygısından eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalama $35,0 \pm 14,24$ puan, yüksekokul ve üniversite olanlar ortalama $29,69 \pm 11,95$ puan ve lisansüstü olanlar ortalama $29,46 \pm 12,10$ puan almıştır. Eğitim durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0,05$).

Benlik saygısından eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalama $30,30 \pm 5,80$ puan, yüksekokul ve üniversite olanlar ortalama $32,28 \pm 5,06$ puan ve lisansüstü olanlar ortalama $32,47 \pm 4,98$ puan almıştır. Eğitim durumu değişkenine göre benlik saygısı puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Pozitif duygu durumundan eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalama $28,09 \pm 8,51$ puan, yüksekokul ve üniversite olanlar ortalama $30,49 \pm 7,53$ puan ve lisansüstü olanlar ortalama $30,14 \pm 8,34$ puan almıştır. Eğitim durumu değişkenine göre pozitif duygu durumu puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Negatif duygu durumundan eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalama $19,96 \pm 7,05$ puan, yüksekokul ve üniversite olanlar ortalama $19,21 \pm 6,54$ puan ve lisansüstü olanlar ortalama $19,37 \pm 6,71$ puan almıştır. Eğitim durumu değişkenine göre negatif duygu durumu puanlarının farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 18

Eğitim Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Post- Hoc Analizi

		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması 1	F	p	Post Hoc Bofferoni
Sosyal görünüş kaygısı	Gruplar arası	1561,53	2	780,768			
	Grup içi	49700,05	318	156,289	4,996	0,007	1>2 1>3
	Toplam	51261,59	320				

Kategoriler: 1= "Lise ve altı" 2= "Yüksekokul ve üniversite" 3= "Lisansüstü"

Sosyal görünüş kaygısından eğitim durumu lise ve altı olanlar ortalaması eğitim durumu Yüksekokul ve üniversite ile Lisansüstü olanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 18).

3.4. Regresyon Çözümleri Bulguları

Katılımcılarda sosyal medya bağımlılığı, beden algısı ve duygu durum öz saygısı yordayıp yordamadığına ilişkin araştırma sorusunun yanıtlanması için verilere uygulanan Regresyon Analizi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Katılımcılarda Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı ve Duygu Durumunun Benlik Saygısını Yordaması

	B	SH	β	p	F	R ²
Sabit	34,732	1,560		0,000		
Sanal tolerans	-0,066	0,035	-0,103	0,065		
Sanal iletişim	-0,021	0,048	-0,024	0,663		
Sosyal görünüş kaygısı	-0,144	0,021	-0,346	0,000	61,430	0,49
Pozitif duygu durumu	0,212	0,030	0,319	0,000		
Negatif duygu durumu	-0,126	0,037	-0,160	0,001		

Sabit: Benlik saygısı

Tablo 19’da görüldüğü üzere denkleme girilen sosyal görünüş kaygısı ($\beta = -0,346$, $p < .01$), pozitif duygu durumu ($\beta = 0,319$, $p < .01$) ve negatif duygu durumu ($\beta = -0,160$, $p < .01$) değişkenlerinin, benlik saygısı üzerindeki yordayıcı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2 = 0,49$, $F = 61,430$ $p < 0,001$). Model, benlik saygısı varyansının % 48’ini açıklamaktadır.

BÖLÜM 4:TARTIŞMA

4.1. Korelasyon Çözümlemesi ile İlgili Tartışma

Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yaşın artmasına bağlı olarak azaldığı bulunmuştur. Andreassen ve ark. (2017) 16-88 yaş aralığında yaptıkları araştırmada bu bulguya benzer şekilde yaşın artmasına bağlı olarak sosyal medya bağımlılığının da düştüğünü bulmuşlardır. Bunun, gençlerin sosyal medyayı yetişkin bireylere göre daha çok kullanmasından kaynaklandığı belirtilmiştir (Ailen ve ark., 2014; Ryan ve Xenos, 2011). Bulgunun genel olarak alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir. İnsanların yaşlarının ilerlemesine bağlı olarak gerek olgunlaşma düzeylerinin artışı gerekse sosyal medyaya ayrırabileceği süreyi çalışma ve diğer ilgi alanlarında kullanmayı tercih etmesi nedenleriyle bağımlılığın azalacağı düşünülmektedir.

Araştırmada yaşın artmasına bağlı olarak sosyal görünüş kaygısının düştüğü bulunmuştur. Şanlıer ve ark.(2018)'nın 20-50 yaş arası katılımcıları dahil ettikleri araştırmada ise yaş ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki olmadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Şahin ve ark.(2013)'nın araştırmasında da yaş ve sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki olmadığı belirtilmiştir. Ancak aksi yönde kanıt sunan araştırmalar da mevcuttur (Kurutçu, 2020; Mete, 2019; Mutlu, 2017; Özkan, 2017; Sarıkabak ve ark., 2019; Yurtseven, 2019). Çakmak (2018) gerçekleştirdiği bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısında yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit etmiştir. Korkmaz ve Mansur (2018)'un yetişkin bireylerde yaptıkları araştırma da sosyal görünüş kaygısının yaş faktörüne göre farklılaştığını ve yaşın artmasına bağlı olarak azaldığı belirtilmiştir. Bulguya ilgili literatürde farklı sonuçlar olmasına karşın özellikle ergenlik döneminden sonra bireylerin kendilerini kabullenme, var olan nitelikleriyle kendilerini değerli bulma duygularının arttığı söylenebilir.

Araştırmada benlik saygısı düzeylerinin yaşın artmasına bağlı olarak arttığı bulunmuştur. Kan (2018)'ın araştırmasında da bireylerde yaşın artmasına bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinin arttığı bildirilmiştir. Brewer ve Kerslake (2015)'in araştırmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bulgu alanyazınla uyumludur. Bu sonuçların bireylerde yaşın artmasına bağlı olarak hayat ile ilgili tecrübe ve deneyimleri ile bireyin kendini daha iyi tanıma ve gerçekleştirme gibi olguların artmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada internete ve sosyal medyaya ayrılan sürenin artmasına bağlı olarak sosyal medya bağımlılığının da arttığı saptanmıştır. Parıldar (2020) ve Tutgun Ünal (2015)'in araştırmasında da yetişkin katılımcılarda internet ve sosyal medyaya ayrılan süre ile paralel biçimde sosyal medya bağımlılığı geliştirdiğini belirtilmiştir. Çiftçi (2018)'nin araştırmasında da günlük 5 saatten daha fazla internet kullanan bireylerin 1-3 saatlik süre zarfında internet kullanan bireylere oranla daha fazla sosyal medya bağımlılığı skoruna sahip olduğu belirtilmiştir. Ruh sağlığı ve sosyal medya odaklı çok sayıda araştırmada sosyal medyanın uzun süreli kullanımının ruh sağlığı sorunlarını arttırdığı ortaya konmaktadır (Shakya ve Christakis, 2017; Marino ve ark., 2017; Toker ve Baturay, 2016; Malik ve Khan, 2015; Eraslan-Çapan, 2015; Pantic, 2014; Hong ve ark. 2014). Bulgunun literatürle tutarlı olduğu görülmüştür.

Araştırmada sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin internete ve sosyal medyaya ayrılan sürenin artmasına bağlı olarak arttığı saptanmıştır. Tutar ve Kahraman (2018)'in araştırmasında katılımcıların günlük sosyal medyayı kullanma sürelerinin artmasına bağlı olarak sosyal görünüş kaygısının da anlamlı bir şekilde arttığı bildirilmiştir. Başka bir çalışmada günlük 4 saat sosyal medya kullanımı bulunan bireylerin 1 saatten daha az kullanımı bulunanlara oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadığı belirtilmiştir. Ciba (2018) çalışmasında öğrenciler tarafından internette harcanan sürenin sosyal görünüş kaygısı skoruna etki etmediğini ileri sürmektedir. Yapılan çalışmalarda genel olarak internet ve sosyal medya kullanma süresinin bireylerde sosyal görünüş durumunu etkilediği ve araştırma sonuçlarının da literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmada internete ve sosyal medyaya ayrılan sürenin artmasına bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı bireylerin internette daha fazla zaman harcanmasına ve sorumluluklarını yerine getirememesine neden olmaktadır. Aşırı sosyal medya kullanımı bireylerin zaman kullanımı yanlış yapmasına neden olmaktadır. Bu durum bireylerin gerekli sorumlulukları yerine getirememelerine neden olmaktadır (Hou ve ark., 2019). Hayat ile ilgili başarılı olma durumu azalan bireyin benlik saygısı da azalmaktadır (Aryana, 2010). Havvi ve Kupert (2017) çalışmaları sonucunda, sosyal medya kullanımlarının yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda araştırma sonuçları literatür ile uyum sağlamaktadır.

Araştırmada katılımcılarda pozitif duygu durumunun internete ve sosyal medyaya ayrılan süre arttıkça azaldığı, fakat bunun tersine negatif duygu durumunun internete ve sosyal medyaya ayrılan süre arttıkça arttığı bulunmuştur. Shensa ve ark. (2017)'nın araştırmasında yaşları 19 ile 32 arasında değişen 1749 kişide depresyon ve sosyal medya kullanımı ilişkili saptanmış; süre ve kullanım sıklığı ile depresif belirtilerin ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Meena ve ark. (2012) bireysel fonksiyonlarda önem arz eden değişkenlerden akademik ve çalışma yaşamı başarısındaki düşüşün ilişkilendirildiği sosyal medya kullanımının depresyona yönelik risk unsuru olabileceği belirtilmiştir. Kross ve ark. (2013) sosyal medya kullanımının erişkinlerde zamanla negatif duyguduruma geçiş yaratabildiğini; Ferrera ve Yang (2015), bu geçişin hızla gerçekleşebildiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçları literatür ile uyum sağlamaktadır. Dolayısıyla internet ve sosyal medya kullanımının duygu durumunu “sosyal medya platformlarından kaynaklanan bilgi kirliliği ve duygusal kirlilik nedeniyle” etkilediği sonucuna varılmıştır.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile negatif duygu durumu arasında doğrusal, pozitif duygu durumu arasında ise ters yönlü bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda ise sosyal medya bağımlılığının negatif duygu durumundan kaçış olarak ortaya çıktığı ve sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde negatif duygu durumu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Vidyachathoth ve ark., 2014; Angsana, 2013; Morahan-Martin, 2008). Yapılan başka bir araştırmada ise negatif duygu durumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir (Aygün, 2012). Bir diğer araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile pozitif-negatif duygu durumu ilişkili bildirilmiştir (Enginyurt, 2019). Araştırma sonuçları literatürde bulunan bazı araştırmalar ile uyum sağlarken (Enginyurt, 2019) bazıları ile farklılık (Aygün, 2012) göstermektedir. Bu durum ilişkinin var olduğunu ancak örneklemde yer alan katılımcıların pozitif-negatif duygu durumu ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerine bağlı olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif ilişki saptanmakta olup yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının artmasına bağlı olarak benlik saygısı düzeyi azalmaktadır. Andreassen ve ark. (2017) benlik saygısı ile sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanımının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Andreassen ve ark., 2017;

Baturay ve Toker, 2017; Hong ve ark., 2014; Wilson ve ark., 2010). Faraon ve Kaipainen (2014) araştırmasında ise sosyal medya bağımlılığı yüksek olan katılımcıların ortalama olarak daha düşük benlik saygısı bildirdiklerini bulmuşlardır. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının literatür ile uyum sağladığı görülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı ile arasında bulunan pozitif yönlü ilişki, yetişkin bireylerde kaygı ve bağımlılığının orantılı arttığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan fazla sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların bazılarında sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz beden algısının ilişkili olduğunu (Manago ve ark., 2015; Suplee, 2016), bazıları ilişkinin olmadığını (Cohen ve ark., 2017; Xiaojing, 2017) ve bazılarında ise sosyal medya bağımlılığının olumlu beden algısı (Chae, 2017; Ridgway ve Clayton, 2016) ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda sosyal medya platformlarının farklılık göstermesinden dolayı tüm sosyal medya platformlarının insanların beden algısı endişelerini etkilemediğini ve araştırmacıların her bir sosyal medya platformunun etkisini ayrı ayrı ele alması gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmada benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü saptanan ilişki, yetişkin bireylerde artan sosyal görünüş kaygısının düşük benlik saygısına yol açtığını göstermektedir. Kılıç (2015), Şahin ve ark. (2014) ve Işıkol Özge (2013) değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bildirmektedir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının literatür ile uyum sağladığı söylenebilmektedir.

4.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar ile İlgili Tartışma

Araştırmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği, fakat sanal tolerans düzeyinin kadın katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kırık ve ark. (2015)'nin araştırmasında sosyal medya bağımlılığı konusunda cinsiyet açısından da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde erkeklerin sosyal medya bağımlılığının kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Karacı ve Piri, 2017; Cam ve İşbulan, 2012; Altayef, 2018). Aydın ve ark. (2021)'nin 18-62 yaş arasındaki katılımcıları dâhil ettiği araştırmasında sosyal medya bağımlılığının cinsiyet göre farklılık göstermediği bildirilmiştir. Araştırma sonuçları literatür ile genel olarak uyum sağlamaktadır.

Araştırmada kadın katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda da sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet gibi sosyodemografik değişkenler arasında ilişki olduğu bildirilmiştir (Çelik, 2013; Ko, 2010; Levinson, Rodebaugh ve Fernandes, 2009). Levinson ve ark. (2009), daha yaşlı kız ergenlerin erkeklere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu sonucuna varmıştır. Ko (2010), Kore ve Almanya'dan gelen lisans öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanlarında cinsiyet farklılığı olmadığını bildirmiştir. Şahin ve ark. (2013)'nin araştırmasında ise sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Hagger ve (2010) 3.528 katılımcıyı içeren bir çalışmada kadınlar, erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek sosyal görünüş kaygısı puanlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Ballı ve ark. (2014), kadınların sosyal görünüş kaygısı puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır. Amil ve Bozgeyikli (2015) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkinin çalışmalar arasında farklılık göstermesinin nedeni araştırma örneklem yapılarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Benlik saygısı düzeyleri cinsiyetler arasında farklılık göstermekte olup, erkeklerde benlik saygı düzeyleri daha yüksek saptanmıştır. Cinsiyet ve benlik saygısı ilişkisine dair araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda herhangi bir farklılık bulunmadığı (Damran Akyıldırım, 2017; Erbaş, 2019;), bazı çalışmalarda kadınların benlik saygılarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu (Korkmaz, 1996), bazı çalışmalarda ise araştırmamıza benzer biçimde erkeklerin benlik saygısı düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Polce-Lynch ve ark., 2001; Gençoğlu, 2019).

Araştırmada pozitif duygu durumu düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre değiştiği saptanmıştır. Fakat negatif duygu durumu cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılık göstermemiştir. Topal (2011)'in araştırmasında erkek öğrencilerin daha yüksek pozitif duygu skoruna sahip olduğu bulgulanmış, bu araştırmaya benzer olarak negatif duygu durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği belirtilmiştir. Bulgu alanyazınla tutarlıdır.

Sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin çalışmayan katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer olarak Yıldız (2018)'in araştırmasında da çalışmayan katılımcıların

sosyal görünüş kaygısı puanlarının, çalışan katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (130). Deniz (2015) tarafından çalışan ve çalışmayan bireyler ile yapılan çalışmada çalışmayan katılımcılarda anksiyete düzeylerinin çalışanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları literatürle uyum sağlamaktadır.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı, sanal iletişim ve sanal tolerans düzeyleri bekâr katılımcılarda daha yüksek bulgulanmıştır. Andreassen ve ark.(2017) ve Parıldar (2020)'nın yetişkin bireylere uyguladığı araştırmasında bekâr katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri yüksek belirtilmiştir. Sağar (2018) bağımlılığın evli bireylere nazaran boşanmış bireylerde yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Bu sonuçların bireylerin evli olduklarında sorumluluklarının fazla olmasından dolayı sosyal medyaya ayırdıkları sürelerin azalmasından ve reel bir ilişki içinde olmanın sosyal medya bağımlılığını azaltabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin bekâr üniversite öğrencilerinde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erdoğan (2019) tarafından 18-60 yaş arası bireylerle yapılan çalışmada boşanmış bireylerin evli ve bekâr bireylere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeyi barındırdığı belirtilmiştir. Mutlu (2017)'nin 18 yaş üzeri bireylerde uyguladığı araştırmasında ise bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı puanlarına sahip olduğu bildirilmiştir. Yıldız (2018) tarafından kadınlar ile yapılan araştırma da sosyal görünüş kaygısı puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği ve evli kadınların daha düşük sosyal görünüş kaygısı puanlarına sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Evli bireylerde benlik saygısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyleri yeni sağlıklı bir ilişkiye başlama ve devam ettirilmesi durumunda artarken, ayrılma/boşanma gibi olaylarda ise bireylerin benlik saygısını olumsuz olarak etkilediği belirtilmiştir (Luciano ve Orth, 2017). Sezgin ve Güler ve Kabakçı (2019)'nın akademisyenler üzerinde yaptığı çalışmada aynı sonucu elde etmiştir. Güdek (2020)'in araştırmasında ise benlik saygısının medeni duruma göre farklılık göstermediği belirtilmiştir. Türkeri (2019)'nin araştırmasında ise benlik saygısı düzeylerinin medeni duruma göre değiştiği fakat gruplar arasında farklılık göstermediği bildirilmiştir. Benlik saygısının çalışmalar arasında farklılık göstermesi araştırmaya dâhil edilen bireylerin sosyal ve kültürel olarak farklı olması ve benlik saygısını etkileyen çok fazla faktörün bulunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada evli bireylerde pozitif duygu durumu düzeylerinin ve bekâr bireylerde negatif duygu durumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Akalın ve Modanlıoğlu (2021)'nin araştırmasında ise evli bireylerin daha yüksek pozitif duygu durumuna sahip oldukları belirtilmiştir. Literatür çalışmalarında bekâr ve boşanmış bireylerin daha yüksek negatif duygu durumuna sahip oldukları bildirilmiştir (Lai ve ark., 2020; Li ve ark., 2020).

Benlik saygısının; gelir durumu olmayanların puan ortalamaları gelir durumu 1-3000 TL, 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL ve 12.001 ve üstü olanlardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Biter (2021)'in araştırmasında düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin diğer gruplardan daha düşük düzeyde benlik saygısına bulunduğu belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde benlik saygısı ve sosyoekonomik düzey arasında ilişki bildiren çalışmalar bulunurken (Tepeli Temiz, 2017; Ceylan, 2013), ilişki olmadığını bildiren (Sönmez, 2018; Küçük, 2016; Gacar ve Yanlıç, 2012) araştırmalarda bulunmaktadır. Araştırmalar arasındaki farklılığın çalışmalarda uygulanan ekonomik değişken kategorilerinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin eğitim durumu lise ve altı olanların eğitim durumu yüksek okul ve üniversite ile lisansüstü olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tutar ve Kahraman (2018) farklı bir sonuca sahiptir: sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, lise mezunlarında daha yüksek saptanmıştır.

Uzun (2017), Özkan (2017), Claes ve ark. (2012)'in araştırmalarında bireylerde vücut kitle indeksinin artmasına bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin de arttığı bildirilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçları literatür ile uyum sağlamaktadır.

4.3. Regresyon Çözümlemesi ile İlgili Tartışma

Araştırmada benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı ve duygu durumu düzeyleri tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının sanal iletişim ve negatif duygu durumu tarafından yordandığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ise sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve negatif duygu durumu tarafından yordanmaktadır. Bu bulgular alanyazınla uyumludur. Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin bağımlılık ve görünüş kaygısı düzeylerine göre farklılık gösterebileceği belirtilmiştir (Manago ve ark., 2015; Suplee, 2016; Chae, 2017; Ridgway ve Clayton, 2016). Bağımlılık yapan

sosyal medya kullanımı ile benlik saygısının ilişkili olduğu bildirilmiştir (Andreassen ve ark., 2017). Köse ve Doğan (2019)' ın araştırmasında benlik saygısı düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu ve bireylerde sosyal medya bağımlılığının artmasına bağlı olarak benlik saygısının düşüş gösterdiği belirtilmiştir. Sosyal medya bağımlılığının bireylerin psikolojik iyi oluş ölçütlerinde etkili olduğu belirtilmiştir (Raudsepp ve Kais, 2019; Kırcaburun ve ark., 2019; Worsley ve ark., 2018; Dhir ve ark., 2018; Pontes, 2017; Bányai ve ark., 2017). Aygün (2019) araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile negatif ve pozitif duygu durumu arasında doğrusal bir korelasyon olduğunu bildirmiştir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi ile aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

- Araştırmaya %30,8'i erkek, %69,2'si kadın olmak üzere 321 katılımcı dahil edilmiştir.
- Katılımcıların % 62,6'sı çalışmaktadır.
- Katılımcıların % 60,7'sinin yüksekokul ve üniversite ve % 17,8'inin lisansüstü mezunu olup, eğitim düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur.
- Katılımcıların yaş ortalaması $32,75 \pm 1,76$ yıl olarak bulunmuştur.
- Kullanımda genel olarak tercih edilen sosyal medya sitesi % 68,2 oran ile Instagram olarak bulunmuştur.
- Katılımcıların çevreden genel olarak destek gördüğü (% 42,4 oranında iyi düzeyde destek görüyorum ve % 10,3 oranında çok destek görüyorum) bulunmuştur.
- Benlik saygısı düzeyleri cinsiyetler arasında farklılık göstermekte olup, erkeklerde benlik saygısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Benlik saygısı düzeylerinin çalışan yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Benlik saygısı düzeylerinin evli yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Benlik saygısı ile yaş, aylık gelir, çalışma yılı, sosyal medya tanıma yılı ve sosyal destek algısı arasında pozitif, internete ve sosyal medyaya ayrılan süre ile arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ile ve pozitif duygu durumu arasında negatif ilişki varlığı bulunurken, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile negatif duygu durumu arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.
- Benlik saygısından gelir durumu olmayanların puan ortalamaları gelir durumu 1-3000 TL, 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL ve 12.001 ve üstü olanlardan daha düşük olduğu saptanmıştır.
- Negatif duygu durumu düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir.

- Negatif duygu durumu düzeylerinin bekâr yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Negatif duygu durumu düzeylerinin çalışmayan yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Negatif duygu durumu düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Negatif duygu durumu ile yaş, çalışma yılı, internete ayrılan günlük süre ve sosyal destek algısı arasında negatif; sosyal medyaya ayrılan süre ile arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Pozitif duygu durumu düzeyleri cinsiyetler arasında farklılık göstermekte olup, erkeklerde pozitif duygu durumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Pozitif duygu durumu düzeyleri gelir durumu olmayanlarda gelir durumu 12.001 ve üstü olanlardan daha düşük saptanmıştır.
- Pozitif duygu durumu düzeylerinin çalışan yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Pozitif duygu durumu düzeylerinin evli yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Pozitif duygu durumu ile negatif duygu durumu düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.
- Pozitif duygu durumu ile yaş, aylık gelir, çalışma yılı, sosyal medya tanıma yılı ve sosyal destek algısı arasında pozitif; internete ve sosyal medyaya ayrılan süre ile arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Sanal iletişim düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir.
- Sanal iletişim düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı, sosyal medya bağımlılığı ve negatif duygu durumu arasında pozitif ilişki varlığı bulunurken, sanal iletişim düzeyleri ile benlik saygısı ve pozitif duygu durumu arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.
- Sanal iletişim düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Sanal iletişim düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

- Sanal iletişim ile yaş, gelir durumu ve çalışma yılı arasında negatif; internete ve sosyal medyaya ayrılan süre ile arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Sanal tolerans düzeyleri cinsiyetler arasında farklılık göstermekte olup, kadınlarda sanal tolerans düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Sanal tolerans düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı, sosyal medya bağımlılığı, sanal iletişim ve negatif duygu durumu arasında pozitif yönlü ilişki varlığı bulunurken, sanal tolerans düzeyleri ile pozitif duygu durumu arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır.
- Sanal tolerans düzeylerinin çalışmayan yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sanal tolerans düzeylerinin gelir durumunun artmasına bağlı olarak azaldığı bulunmuştur.
- Sanal tolerans ile yaş, gelir durumu ve çalışma yılı arasında negatif; internete ve sosyal medyaya ayrılan süre ile arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Sanal tolerans, sanal iletişim, sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Sosyal görünüş kaygısı düzeyleri cinsiyetler arasında farklılık göstermekte olup, kadınlarda sosyal görünüş kaygısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
- Sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin bekâr yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin çalışmayan yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin eğitim durumu lise ve altı olanların eğitim durumu yüksek okul ve üniversite ile lisansüstü olanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Sosyal görünüş kaygısı ile yaş, aylık gelir, çalışma yılı ve sosyal destek algısı arasında negatif; internete ve sosyal medyaya ayrılan süre ile arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

- Sosyal görünüş kaygısı, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumunun benlik saygısını yordama oranı % 48 olarak bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir.
- Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile yaş, gelir durumu ve çalışma yılı arasında negatif; internete ve sosyal medyaya ayrılan süre ile arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin çalışmayan yetişkin bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ve negatif duygu durumu arasında pozitif ilişki varlığı bulunurken, benlik saygısı, sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve pozitif duygu durumu arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.
- Sosyal medya bağımlılığı toplam puanı gelir durumu olmayanlar gelir durumu 3001-7000 TL, 7001-12.000 TL ve 12.001 ve üstü olanlardan: gelir durumu 1-3000 TL arası olanlarda ise gelir durumu 3001-7000 TL arasında olanlardan daha yüksek bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı, sanal iletişim ve sanal tolerans düzeyleri bekâr yetişkin bireylerde daha yüksek saptanmıştır.

Araştırmada genel olarak katılımcıların sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Sanal tolerans ve sanal iletişim düzeylerin orta olduğu saptanmıştır. Araştırmaya göre yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı orta düzeyden daha az olduğu bulunmuştur. Araştırmada yetişkin bireylerde benlik algısı düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yetişkin bireylerde pozitif duygu durumunun orta, negatif duygu durumunun ise düşük olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin artması ile yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ve negatif duygu durumu artmaktadır. Buna bağlı olarak yetişkin bireylerde benlik saygısı ve pozitif duygu durumu düzeyleri düşmektedir. Bireylerde sosyal görünüş kaygısı artarken negatif duygu durumu da artmakta, buna bağlı olarak da benlik saygısı ve pozitif duygu durumu düzeyi düşmektedir. Yetişkin bireylerde pozitif duygular azaldıkça negatif duygular artmaktadır. Buna göre yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve duygu durumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre:

- Araştırma sonuçları çalışmaya dâhil edilen katılımcılar ve ölçekler ile sınırlıdır. Bundan dolayı daha fazla katılımcının bulunduğu ve farklı ölçeklerinde eklendiği araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve duygu durumu ile ilgili farklı örneklemlerde daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir.
- Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yetişkin bireylerin bilinçlendirilmesi için etkinliklerin yapılması gerekmektedir.
- Yetişkin bireylerde benlik saygısının orta düzeyde bulunmasından dolayı benlik saygısı düzeyinin arttırılmasına yönelik proje, seminer vb. alışmalar yapılmalıdır. Diğer bir yönden yazılı ve görsel medya aracılığıyla bireylerin benliği doğrultusunda yayın yapılarak düşüncelerin yeniden yordanması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akalın, B. ve Modanlıoğlu, A. (2021). Covid-19 Sürecinde Yoğun Bakımda Çalışan Sağlık Profesyonellerinin Duygu-Durum ve Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Alabi, OF (2012). A Survey of Facebook Addiction Level Among Selected Nigerian University Undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10, 70–80.
- Al-Menayes, JJ (2014). The Relationship Between Mobile Social Media Use and Academic Performance in University Students. *New Media and Mass Communication*, 25, 23–29.
- Al-Menayes, JJ (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction As Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7, 86-94.
- Altayef, H (2018). Investigation of Social Media Addiction and Usage Purposes in Terms of Different Variables. Master's Thesis, Kastamonu University Institute of Science, Kastamonu, Turkey.
- Amil, O. ve Bozgeyikli H. (2015). Investigating the Relationship Between Social Appearance Anxiety and Loneliness of Turkish University Youth. *Journal of Studies in Social Sciences* 11 (1):68–96.
- Andreassen, CS. ve Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction-an Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–4061.
- Andreassen, CS., 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.
- Aryana, M (2010). Relationship Between Self-esteem and Academic Achievement Amongst Preuniversity Students. *Journal of Applied Sciences*, 10, 2474-2477.
- Aydin, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z., ve Younis, M. Z. (2021). Investigation of the Effect of Social Media Addiction on Adults with Depression. In *Healthcare*. Institute.
- Aygün, N (2019). Doğu Marmara Bölgesi'nin Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomları ve Pozitif ve Negatif Duygu Durumu

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Baker, L, Gringart, E. (2015). Body Image and Self-esteem in Older Adulthood. *Ageing and Society*. 29:977-95.
- Balakrishnan, V., ve Shamim, A. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and Addictive Behaviours Unraveled. *Computers in Human Behavior*, 29, 1342–1349.
- Balci, S. ve Gulnar, B. (2009). Internet Addiction Among University Students and the Profile of Internet Addicts. *Selcuk Commun.* 6, 5–22
- Ballı, Ö. M, Erturan-İlker, G., ve Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Science Culture and Sport* 67:30–39.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results From a Large-scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839.
- Baturay, M. H., ve Toker, S. (2017). Self-esteem Shapes the Impact of GPA and General Health on Facebook Addiction: A Mediation Analysis. *Social Science Computer Review*, 35(5), 555–575.
- Betz, D. E., Sabik, N. J. ve Ramsey, L. R. (2019). Ideal Comparisons: Body Ideals Harm Women's Body Image Through Social Comparison. *Body Image*, 29, 100-109.
- Biter, E. (2021). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Aile Aidiyet Düzeyinin Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., ve Pantic, I. (2016). Association Between Facebook Addiction, Self-esteem and Life Satisfaction: A Cross-sectional Study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705.
- Brewer, G., ve Kerslake, J (2015). Cyberbullying, Self-esteem, Empathy and Loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.

- Brunborg, G.S., Mentzoni, R.A., Frøyland, L.R. Is Video Gaming, or Video Game Addiction, Associated with Depression, Academic Achievement, Heavy Episodic Drinking, or Conduct Problems?. *J. Behav. Addict.* 2014, 3, 27–32.
- Cam, E., Isbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turk. Online J. Educ. Technol.* 2012, 11, 14–19.
- Cannon, WB. (1987). The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *Am J Psychol.* 100(3/4):567.
- Caplan, S. E (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(2), 234–242.
- Cash, T. F (2005). The Influence of Sociocultural Factors on Body Image: Searching for Constructs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 438-442.
- Cash, T. F (2011). Cognitive-behavioral Perspectives on Body Image. In T. F. Cash ve L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 39–47). New York: Guilford Press.
- Cerniglia, M.D., Griffiths, S., Cimino, V., De Palo, L., Monacis, M., Sinatra, R. (2019). Tambelli a Latent Profile Approach for the Study of Internet Gaming Disorder, Social Media Addiction, and Psychopathology in a Normative Sample of Adolescents, *Psychology Research and Behavior Management*, 12, p. 651.
- Chae, J (2017). Virtual Makeover: Selfie-Taking and Social Media Use Increase Selfieediting Frequency Through Social Comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370–376.
- Ciarrochi, P., Parker, B., Sahdra, S., Marshall, C., Jackson, A.T., Gloster, P. (2016). Heaven the Development of Compulsive Internet Use and Mental Health: A Four-Year Study of Adolescence, *Developmental Psychology*, 52 (2), P. 272.
- Ciba B. (2018). Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; İstanbul.

- Claes, L., Hart, T.A., Smits, D., Van Den Eynde, F., Mueller, A. Ve Mitchell, J.E. (2012). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale in Female Eating Disorder Patients. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 406-409.
- Clay, D., Vignoles, V. L., Ve Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescents Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Cohen, R., Newton-John, T., Ve Slater, A. (2017). The Relationship Between Facebook and Instagram Appearance-Focused Activities and Body Image Concerns in Young Women. *Body Image*, 23, 183–187.
- Coomber, K. Ve King, R. M. (2008). The Role of Sisters in Body Image Dissatisfaction and Disordered Eating. *Sex Roles*, 59, 81–93.
- Çelik, E (2013). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Biliş Üstü Farkındalık Düzeyleri Açısından İncelenmesi. In ULEAD 2013 Annual Congress: ICRE, Multi-Paradigmatic Transformative Research in Education: Challenges and Opportunities.
- Çepikkurt, F. Ve Coşkun, F. (2010). Social Physique Anxiety and Body Image Satisfaction Levels of Collegian Dancers. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-24.
- Çiftçi, H (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2018;7(4):417-34.
- Çuhadaroglu, F (1985) Gençlerde Benlik Saygısı ile İlgili Bir Araştırma. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 1985, 107-108.
- Damasceno, VO., Lima, JR,P, Vianna JM., Vianna VRA., Novaes JS. (2005). Tipo Físico Ideal E Satisfação Com a Imagem Corporal De Praticantes De Caminhada. *Rev Bras Med Esporte*. 11(3). 18
- Damran Akyıldırım, P (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Davis, JI., Senghas,. A, Ochsner KN. (2009). How Does Facial Feedback Modulate Emotional Experience?. *J Res Pers.* 43(5):822-829.
- Davis, R.A (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 141–224.
- De Vries, DA., Peter,. J, Nikken P., De Graaf, H. (2014). The Effect of Social Network Site Use on Appearance Investment and Desire for Cosmetic Surgery Among Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles.* 71:283-295
- Demirci, K., Akgonul, M., Akpinar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *J. Behav. Addict.* 4, 85–92.
- Deniz, P. (2015). Çalışan ve Çalışmayan Kadınlardaki Obsesif Kompulsif Belirtiler, Anksiyete ve Mizaç Özelliklerinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; İstanbul.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., Ve Chen, S. (2018). Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing-A Study of Compulsive Use, Fear of Missing Out, Fatigue, Anxiety and Depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.
- Di Paula, A. Ve Campbell, J. D. (2002). Self-Esteem and Persistence in the Face of Failure. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 83, 711- 724.
- Doğan, T (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T., Ve Eryılmaz, A. (2014). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117
- Dotse, J. E., Ve Asumeng, M. (2014). Relationship Between Body Image Satisfaction and Psychological Well-Being: The Impact of Africentric Values. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 320-342.

- Ellison, N (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *J. Comput. Mediat. Commun.* 2008, 210–230.
- Elphinston, R. A., Ve Noller, P. (2011). Time To Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Enginyurt, H. (2019). Doğu Karadeniz Bölgesi’nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Pozitif-Negatif Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans
- Eraslan-Capan, B. (2015). Interpersonal Sensitivity and Problematic Facebook Use in Turkish University Students. *The Anthropologist*, 21, 395–403.
- Erbaş, Ş. S. (2019). Benlik Saygısı ve Ego Gücünün Problem Çözme Becerisi ile İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Faraon, M., Ve Kaipainen, M. (2014). Much More To It: The Relation Between Facebook Usage and Self-Esteem. Proceedings of the 2014 IEEE 15th International Conference on Information Reuse and Integration (Pp. 87–92).
- Fardouly, J. Ve Rapee, R. M. (2019). The Impact of No-Makeup Selfies on Young Women’s Body Image. *Body Image*, 28, 128-134.
- Fardouly, J., Diedrichs, PC., Vartanian. LR, Halliwell, E. (2015). The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and Self-Objectification in Young Women. *Psychol. Women Q.* 18;2.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T. Ve Vartanian, L. R. (2017). The Impact of Appearance Comparisons Made Through Social Media, Traditional Media, and in Person in Women’s Everyday Lives. *Body Image*, 20, 31–39.
- Fardouly, J., Ve Vartanian, LR. (2015). Negative Comparisons About One’s Appearance Mediate the Relationship Between Facebook Usage and Body Image Concerns. *Body Image*. 12:82-88.
- Ferguson, CJ., Mun˘ Oz, ME., Garza, A., Galindo, M. (2014). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body

- Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *J. Youth Adolesc.* 43:1-14
- Ferrara, E., Ve Yang, Z. (2015). Measuring Emotional Contagion in Social Media. *Plos One*, 10(11), E0142390.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Friedman, BH. (2010). Feelings and The Body: The Jamesian Perspective on Autonomic Specificity of Emotion. *Biol Psychol.* 84(3):383-93.
- Gençoğlu, B. (2019). The Role of Reappraisal and Suppression in the Relationship Between Maternal Warmth and Adolescents' Self-Esteem', Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul
- Gençöz, T (2000). Pozitif ve Negative Duygu Durumu Ölçeği: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması.[Positive and Negative Affect Schedule: A Study of Validity and Reliability]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.
- Gibbons, F. X (1986). Social Comparison and Depression: Company's Effect on Misery. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1),140-148.
- Gosselink,. CA, Cox, DL., McClure, SJ., De Jong, ML. (2018). Ravishing or Ravaged: Women's Relationships With Women in The Context of Aging and Western Beauty Culture. *Int J Aging Hum Dev.* 66(4):307-27.
- Grogan, S. (2016). Understanding Body Image in Men, Women and Children. London and New York: Routledge.
- Güdek, B. Ve Kabakcı, B. (2020). Müzik Öğretmenlerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi, *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(35): 1510-1518
- Hagger, M. S., A. Stevenson, N. L. D. Chatzisarantis, P. M. P. Gaspar, J. P. L. Ferreira, Ve J. M. G. Ravé. (2010). Physical Self-Concept and Social Physique Anxiety: Invariance Across Culture, Gender and Age. *Stress and Health* 26 (4):304-29

- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Ve Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hawi, N. S., Ve Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35, 576–586.
- Hawi, N. Ve Rupert, S. M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Henderson, J. (2012). Promoting Healthy Body Image in College Evaluation of a Psychoeducation Program. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Nebraska.
- Hogue, J. V. And Mills, J. S. (2019). The Effects of Active Social Media Engagement with Peers on Bodyimage in Young Women. *Body Image*, 28, 1-5.
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., Ve Chiu, S. L. (2014). Analysis of the Psychological Traits, Facebook Usage, and Facebook Addiction Model of Taiwanese University Students. *Telematics and Informatics*, 31, 597–606.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. Ve Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, And Intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1).
- Hummel, AC., Smith, AR. (2015). Ask and You Shall Receive: Desire and Receipt of Feedback Via Facebook Predicts Disordered Eating Concerns. *Int. J. Eat. Disord.* 48:436-442
- Işıkol Özge, F. (2013). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Saygıları ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Üsküdar İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 22, 36-46, 122-138.
- James, W. (1884). What Is An Emotion? . *Mind*. 9(34):188-205.

- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., Ve Moreno, M. A. (2013). "Facebook Depression?" Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52, 128–130.
- Jiang, T., Hou, Y., Ve Wang, Q. (2016). Does Micro-Blogging Make Us "Shallow"? Sharing Information Online Interferes with Information Comprehension. *Computers in Human Behavior*, 59, 210–214.
- Jones, D. C. (2002). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.
- Jones, D. C. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823-835.
- Junco, R. (2012). The Relationship Between Frequency of Facebook Use, Participation in Facebook Activities, and Student Engagement. *Computers ve Education*, 58, 162–171.
- Kan, M (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yetişkin Bağlanma Biçimleri, Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karaci, A., Ve Piri, Z. (2017). Investigation of Facebook Addiction of University Students in Terms of Different Variables: *The Case of Kastamonu University*. Kast. Educ. J. 25, 1547–1558
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., Ve Ochwo, P. (2013). An Exploration of Social Networking Site Use, Multitasking, and Academic Performance Among United States and European University Students. *Computers in Human Behavior*, 29, 1182–1192.
- Kılıç M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kırcaburun, K., Kokkinos, C. M., Demetrovics, Z., Király, O., Griffiths, M. D., Ve Çolak, T. S. (2019). Problematic Online Behaviors Among Adolescents and Emerging Adults: Associations Between Cyberbullying Perpetration, Problematic Social

- Media Use, and Psychosocial Factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 891–908.
- Kim, JW., Chock, TM. (2015). Body Image 2.0: Associations Between Social Grooming on Facebook and Body Image Concerns. *Comput. Human Behav.* 48:331-339
- Kirik, A.M., Arslan, A., Cetinkaya, A., Ve Gul, M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction Among Young People in Turkey. *Int. J. Sci. Cult. Sport*, 3, 108–122.
- Kirschner, P. A., Ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237–1245.
- Ko, N. (2010). The Role of Body Shame, Social Appearance Anxiety, and Body Checking Behavior on Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors: A Crosscultural Study in Germany and Korea (Doctoral Dissertation, Universitätsbibliothek Freiburg). Retrieved From <http://www.freidok.unifreiburg.de/volltexte/7926/>
- Koc, M., Ve Gulyagci, S. (2013). Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 279–284.
- Koçak, O., İlme, E., Ve Younis, M. Z. (2021). Mediating Role of Satisfaction with Life in the Effect of Self-Esteem and Education on Social Media Addiction in Turkey. *Sustainability*, 13(16), 9097.
- Korkmaz, M. (1996). Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Korkmaz, S. Ve Mansur, F. (2018). Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beden Suçluluğunun Diyet Planlarına Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 5(3), 21-34.
- Köse, Ö. B., Ve Doğan, A. (2019). The Relationship Between Social Media Addiction and Self-Esteem Among Turkish University Students. *Addicta Turk. J. Addict*, 6, 175-190.

- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Ve Park, J. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *Plos One*, 8(8), E69841.
- Kurutçu, Ş. (2020). Estetik Ve Cerrahi Sağlık Hizmeti Alan Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısının Özgüven ve Utangaçlık Üzerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kuss, D. J., Ve Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Küçük, P. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısı Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Ve Cai, Z. (2020). Factors Associated with Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), E203976-E203976.
- Larose, R., Lin, C.A., Ve Eastin, M.S. (2003) Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology* 5(3), 225–253.
- Lau, W. W. (2017). Effects of Social Media Usage and Social Media Multitasking on The Academic Performance of University Students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286–291.
- Lazarus, R.S., Ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
- Levinson, C. A., Fernandez, K., Ve Rodebaugh, T. L. (2011, November). Social Appearance Anxiety Mediates and Moderates the Relationship Between Loneliness and Eating Dysfunction. In Poster Presented at International Conference on Eating Disorders (ICED), Miami, AZ
- Lewallen, J., Ve Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media + Society*, 2(1), 1-9.

- Li, J. B., Mo, P. K., Lau, J. T., Ve Su, X. F. (2018). Online Social Networking Addiction and Depression: The Results from A Large-Scale Prospective Cohort Study in Chinese Adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 686–696.
- Li, Z., Ge, J., Yang, M., Feng, J., Ve Qiao, M. (2020). Vicarious Traumatization in the General Public, Members, and Non-Members of Medical Teams Aiding in COVID-19 Control. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 916-919.
- Luciano, E. C., Ve Orth, U. (2017). Transitions in Romantic Relationships and Development of Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 307.
- Mackinnon, N. J. (2015). *Self-Esteem and Beyond*. New York: Palgrave Macmi
- Malik, S., Ve Khan, M. (2015). Impact of Facebook Addiction on Narcissistic Behavior and Self-Esteem Among Students. *Journal of Pakistan Medical Association*, 65, 260–263.
- Manago, AM., Ward, LM., Lemm., KM, Ve Reed L. (2015). Facebook Involvement, Objectified Body Consciousness, Body Shame, and Sexual Assertiveness in College Women and Men. *Sex Roles*. 72:1-14
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., Ve Spada, M. M. (2017). Objective Facebook Behaviour: Differences Between Problematic and Non-Problematic Users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541–546.
- Mayda, A. (2015). The Relationship Between the Internet Addiction and Beck Depression Scale in University Students Living in a Dormitory. *Konuralp Med. J.* 7, 6–14.
- Mclean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. Ve Masters, J. (2015). Photoshopping the Selfie: Self Photo Editing and Photo Investment Are Associated with Body Dissatisfaction in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 1132-1140.
- Meena, P. S., Mittal, P. K., Ve Solanki, R. K. (2012). Problematic Use of Social Networking Sites Among Urban School Going Teenagers. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 94–97.

- Meier, EP., Ve Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 17:199-206
- Mete, B. (2019). Mastektomi Sonrası Meme Rekonstrüksiyonu Yapılan Kadınlarda Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Morahan-Martin, J. (2008). Internet Abuse: Emerging Trends and Lingering Questions. In A. Barak (Ed.), *Psychological Aspects of Cyberspace. Theory, Research and Applications*, Cambridge, UK: Cambridge University Press
- Morrison, T. G., Kalin, R. Ve Morrison, M. A. (2004). Body-Image Evaluation and Bodyimage Investment Among Adolescents: A Test of Sociocultural and Social Comparison Theories. *Adolescence*, 39(155), 571-593.
- Mutlu, K. (2017). Sosyal Görünüş Kaygısının Yeme Tutumu ile İlişkisinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, T. A. And Crowther, J. H. (2009). Social Comparison As A Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698.
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H., Ve Ciesla, J. A. (2012). The Impact Of Appearance-Focused Social Comparisons on Body Image Disturbance in the Naturalistic Environment: The Roles of Thin-Ideal Internalization and Feminist Beliefs. *Body Image*, 9, 342–351.
- Nida, T. K. (2018). Facebook Addiction and Its Association with Academic Performance. *Biomedical Journal of Scientific ve Technical Research*, 3(5), 1–3.
- Nie, N.H., Ve Erbring, L. (2002). Internet and Society: A Preliminary Report, *It&Society* 1(1), 275-283
- Özkan, Y. (2017). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 652–657.
- Pasek, J., Ve Hargittai, E. (2009). Facebook and Academic Performance: Reconciling a Media Sensation with Data. *First Monday*, 14
- Peat, CM., Peyerl, NL., Ve Muehlenkamp, JJ. (2008). Body Image and Eating Disorders in Older Adults: A Review. *J Gen Psychol*. 135(4):343-58.
- Plutchik, R., Ve Kellerman, H. (Eds.). (2013). Theories of Emotion (Vol. 1). Academic Press.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliewew, W., Ve Kilmartin, C. (2001). Adolescent Self-Esteem and Gender: Exploring Relations to Sexual Harassment, Body Image, Media Influence, and Emotional Expression, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.30, No.2, Pp. 225-244.
- Pontes, H. M. (2017). Investigating the Differential Effects of Social Networking Site Addiction and Internet Gaming Disorder on Psychological Health. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 601–610.
- Raudsepp, L., Ve Kais, K. (2019). Longitudinal Associations Between Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms in Adolescent Girls. *Preventive Medicine Reports*, 100925.
- Ridgway, J. L., Ve Clayton, R. B. (2016). Instagram Unfiltered: Exploring Associations Of Body Image Satisfaction, Instagram #Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19, 2–7.
- Rocha, L. M., Ve Terra, N. (2013). Body Image in Older Adults: A Review. *Scientia Medica*, 23(4), 255-261.
- Rodgers, R. F. (2016). The Role of the “Healthy Weight” Discourse in Body Image and Eating Concerns: An Extension of Sociocultural Theory. *Eating Behaviors*, 22, 194- 198.

- Rodgers, R., Chabrol, H., Ve Paxton, S. J. (2011). An Exploration of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Disordered Eating Among Australian and French College Women. *Body Image*, 8, 208-215.
- Rodgers, R., Ve Chabrol, H. (2009). Parental Attitudes, Body Image Disturbance and Disordered Eating Amongst Adolescents and Young Adults: A Review. *European Eating Disorders Review*, 17, 137-151.
- Sağar, ME. (2018). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*. 2(1):29-42
- Sahin, C., Ve Yagci, M. (2017). Social Media Addiction Scale—Adult Form: Validity and Reliability Study. *J. Ahi Evran Univ. Kır, Sehir Fac. Educ.* 18, 523–538.
- Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., Ve Kumcagiz, H. (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Online Submission*, 4(3), 152-159.
- Sahin, E., Barut, Y., Ve Ersanli, E. (2013). Sociodemographic Variables in Relation to Social Appearance Anxiety in Adolescents. *Online Submission*, 15(1), 56-63.
- Sally, L.P.M. (2006). Prediction of Internet Addiction For Undergraduates in Hong Kong; Baptist University: Hong Kong, China..
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S., Ve Isguzar, Y. (2018). Determining The Relationship Between Body Mass Index, Healthy Lifestyle Behaviors and Social Appearance Anxiety. *Ecology of Food and Nutrition*, 57(2), 124-139.
- Sarıkabak, M., Kalakulak, İ. Ve Sunay, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 119-133.
- Schachter, S., Ve Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*. 69(5):379-399.
- Senturk, E. (2017). Comparison of Social Media Addiction Between Depression, Anxiety Disorder, Mixed Anxiety, and Depressive Disorder Patients and The Control Group and Investigating The Relationship of Users with Personality Traits. Specialization Thesis, Gazi University, Ankara, Turkey.

- Serdar, G., Ve Soysal, M. İ. (2018). Parametrik ve Parametrik Olmayan Çoklu Karşılaştırma Testleri. *Black Sea Journal of Engineering and Science*, 1(1), 18-27.
- Sezgin, M., Ve Güler, Ş. (2019). Akademisyenlerin Benlik Saygılarının Bazı Demografik Faktörler Bağlamında İncelenmesi, *Denizli Sağlık Dergisi*, 1(2);13-18.
- Shakya, H. B., Ve Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study. *American Journal of Epidemiology*, 185, 203–211.
- Shaw, L. H., Ve Gant, L. M. (2002). In Defense of the Internet: The Relationship Between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. *Cyberpsychology ve Behavior*, 5(2), 157–171.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., Ve Primack, B. A. (2017). Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms Among US Young Adults: A Nationally-Representative Study. *Social Science ve Medicine*, 182, 150–157.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., Ve Primack, B. A. (2017). Problematic Social Media Use and Depressive Symptoms Among U.S. Young Adults: A Nationally-Representative Study. *Social Science ve Medicine* (1982), 182, 150–157.
- Shroff, H., Ve Thompson, J. K. (2006). The Tripartite Influence Model of Body İmage and Eating Disturbance: A Replication with Adolescent Girls. *Body Image*, 3, 17–23.
- Smith, AR., Hames, JL., Ve Joiner, TE. (2013). Status Update: Maladaptive Facebook Usage Predicts Increases in Body Dissatisfaction and Bulimic Symptoms. *J. Affect. Disord.* 149:235-240.
- Sönmez, K. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Algılanan Anababa Tutumları ve Bağlanma Stilleri. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Starcevic, V. (2013). Is Internet Addiction a Useful Concept? Australian and New Zealand *Journal of Psychiatry*, 47, 16–19.

- Stavropoulos, V., Lazaratou, H., Marini, E., Ve Dikeos, D. (2015). Low Family Satisfaction and Depression in Adolescence: The Role of Self-Esteem. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 5, 109-118.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., Ve Lampe, C. (2008). Social Capital, Self-Esteem, and Use of Online Social Network Sites: A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.
- Suplee, A. F. (2016). An Examination of Social Media and the Tripartite Influence Model of Body Image Disturbance(Doctoral Dissertation), Retrieved From the Scholars Repository @ LLU.
- Şahin, C., Ve Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., Ve Lee, Y. A. (2016). Personality Traits, Interpersonal Relationships, Online Social Support, and Facebook Addiction. *Telematics And Informatics*, 33, 102-108.
- Tepeli Temiz, Z.(2017). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Aleksitimik Özellikleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Thompson, J K. (2004). The (Mis)Measurement of Body Image: Ten Strategies To Improve Assessment for Applied and Research Purposes. *Body Image*. 2Jan;1(1):7-14.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. In T. F. Cash Ve L. Smolak (Eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (Pp. 12-19). New York: Guilford Press.
- Tiggemann, M., Ve Zaccardo, M. (2015). Exercise To Be Fit, Not Skinny: The Effect of Fitspiration Imagery on Women's Body Image. *Body Image*. 15:61-67.
- Toker, S., Ve Baturay, M. H. (2016). Antecedents and Consequences of Game Addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.

- Topal, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı Bilişim Bilim Dalı Doktora Tezi, İstanbul.
- Türkeri, O. (2019). Sağlık Çalışanlarında İş Doyumu ve Benlik Saygısının İncelenmesi: Ordu İli Örneği (Master's Thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tutar R., Ve Kahraman, S. (2018). Sosyal Medya Kullanıcılarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mutluluk Açısından İncelenmesi (Tez) , Beykent Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi; İstanbul.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Ve Akin, A. (2013). Mediating Effect of Facebook Addiction on The Relationship Between Subjective Vitality and Subjective Happiness. *Psychological Reports*, 113, 948–953.
- Uzun, H. (2017). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Umutsuzluk ve Kilo Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Van Den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., Ve Coover, M. (2002). The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Covariance Structure Modeling Investigation Testing the Mediational Role of Appearance Comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 1007–1020.
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van De Mheen, D., Ve Schoenmakers, T. M. (2017). Time to Abandon Internet Addiction? Predicting Problematic Internet, Game, and Social Media Use From Psychosocial Well-Being and Application Use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14, 113–121.
- Vidyachathoth, K. B., Kumar, N. A., Ve Pai, S. R. (2014). Correlation Between Affect and Internet Addiction in Undergraduate Medical Students in Mangalore. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 5(1).

- We Are Social. Digital in 2021. Available Online: https://www.slideshare.net/Datareportal/Digital-2018-Q4-Global-Digitalstatshot-October-2018-V2?Next_Slideshow=1
- Wilson, K., Fornasier, S., Ve White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173–177.
- Wolniczak, I., Caceres-Delaguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Ve Arroyo, K. (2013). Association Between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *Plos One*, 8, E59087.
- Wood, E., Zivcakova, L., Gentile, P., Ve Archer, K. (2011). Examining the Impact of Distracting Multitasking with Technology on Real-Time Classroom Learning. *Computers Ve Education*, 58, 365–374.
- Woods, H., Ve Scott, H. (2016). Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence Is Associated with Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *J. Adolesc.* 51, 41–49.
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P., Ve Corcoran, R. (2018). Childhood Maltreatment and Problematic Social Media Use: The Role of Attachment and Depression. *Psychiatry Research*, 267, 88–93.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., Ve Hung, E. P. (2013). Psychological Risk Factors of Addiction to Social Networking Sites Among Chinese Smartphone Users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 160–166.
- Xiaoqing, A. (2017). Social Networking Site Uses, Internalization, Body Surveillance, Social Comparison and Body Dissatisfaction of Males and Females in Mainland China. *Asian Journal of Communication*, 27, 616–630.
- Yang, S., Ve Tung, C. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High Schools. *Comput. Hum. Behav.* 23, 79–96.
- Yıldız, B. (2018). Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- Yıldız, M. A., Ve Baytemir, K. (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yıldız, M. A., Ve Büyükşahin-Çevik, G. (2016). Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-242.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Ve El Osta, N. (2016). Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *Plos ONE*, 11, 1–13.
- Young, K.S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. *Innov. Clin. Pract.* 17, 19–31.
- Yurtseven, Y.E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Omar, S. Z., Ve Bolong, J. A. (2014). Addictive Facebook Use Among University Students. *Asian Social Science*, 10, 107.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmayı destekleyen kurum: İstanbul Kent Üniversitesi

Araştırmanın Adı: Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden Algısı, Öz Saygı ve Duygu Durumu Arasındaki İlişki

Araştırmacının Adı: Ceren MEMİŞOĞLU

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN danışmanlığında, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ceren MEMİŞOĞLU'nun yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı, beden algısı, öz saygı ve duygu durumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda sizden bazı soruları yanıtlamanız istenecektir. Soruları yanıtlamanız yaklaşık olarak 15 dakikanızı alacaktır. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği açısından, anket sorularını içtenlikle yanıtlamanız önemlidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Kişisel özel bilgilerinizi (isim, soyisim vb.) yazmayınız. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecek ve elde edilecek bilgiler bilimsel amaçlarda kullanılacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Ceren MEMİŞOĞLU

EK 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

☐ Erkek ☐ Kadın

2. Yaşınız?

3. Medeni Durumunuz?

☐ Evli ☐ Bekar

4. Aylık Geliriniz?

5. Samimi olduğunuz arkadaş sayınız?

6. Kardeş sayınız? (siz hariç)

7. Çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

8. Çalışıyorsanız kaç yıldır çalışıyorsunuz? Yıl

9. Çalıştığınız sektör?

☐ Kamu ☐ Özel ☐ Diğer

10. Eğitim düzeyiniz?

☐ Okuryazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu ☐ Lise Mezunu
☐ Yüksek okul mezunu ☐ Lisans Mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu ☐ Doktora
Mezunu

11. İnternete ayırdığınız günlük süre? Saat,Dakika

12. Sosyal medyaya ayırdığınız günlük süre? Saat,Dakika

13. Ne kadar süredir sosyal medya sitelerini kullanıyorsunuz? Yıl, Ay

14. En çok hangi sosyal medya sitesini kullanıyorsunuz?

☐ Facebook ☐ İnstagram ☐ Twitter ☐ Youtube ☐ Diğer

15. Çevrenizden gördüğünüz desteği nasıl değerlendirirsiniz?

- ☐ Hiç destek görmüyorum
- ☐ Çok az destek görüyorum
- ☐ Normal düzeyde destek görüyorum
- ☐ İyi düzeyde destek görüyorum
- ☐ Çok destek görüyorum



EK 3: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

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

- ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım
④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

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

EK 4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Aşağıda kendinize ilişkin verilen cümlelere ne kadar katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

	Hic Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
Dış görünüşüm ile ilgili kendimi rahat hissedirim.					
Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
İnsanların görünüşünden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
Yanlarında olmadığım da insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
Görünüşümden dolayı insanların benle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
Görünüşümün yaşamımı zorlaştırmasından endişe duyarım.					
Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
İnsanlarla konuşurken görünüşünden dolayı gerginlik yaşarım.					
Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
Sevdiğim kişinin görünüşünden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşüncülerinden endişeleniyorum.					

EK 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerde kendinizi nasıl değerlendirdiğinize ilişkin verilen seçeneklerden bir tanesini işaretleyerek belirtiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
7. Genel olarak kendimden memnunum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

EK 6: Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği

POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMU ÖLÇEĞİ

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Kendinizi **SON BİR HAFTADIR** nasıl hissettiğinizi düşünerek her maddeyi cevaplayınız. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (x işareti koyarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken yandaki puanları da kullanabilirsiniz.

		Çok az veya hiç (1)	Biraz (2)	Ortalama (3)	Oldukça (4)	Çok fazla (4)
1	İlgili					
2	Sıkıntılı					
3	Heyecanlı					
4	Mutsuz					
5	Güçlü					
6	Suçlu					
7	Ürkmüş					
8	Düşmanca					
9	Hevesli					
10	Gururlu					
11	Asabi					
12	Uyanık (dikkati açık)					
13	Utanmış					
14	İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)					
15	Sinirli					
16	Kararlı					
17	Dikkatli					
18	Tedirgin					
19	Aktif					
20	Korkmuş					

ÖZ GEÇMİŞ

Ceren MEMİŞOĞLU; İlköğretim, ortaokul ve lise eğitimini İstanbulda tamamlamıştır. 2019 yılı Ocak ayında Sabancı Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji bölümünü yarım dönem erken bitirerek mezun olmuştur. Lisans süreci boyunca çeşitli kliniklerde ve hastanelerde daha yakından gözlem yapabilmek adına gönüllü olarak stajlar yapmıştır. Lisans sürecindeki zorunlu stajını Fransız Lape Hastanesi'nde tamamlamıştır. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji bilim dalında yüksek lisans eğitime başlamıştır. Şu anda alanında çeşitli eğitimler almaya devam etmekte ve aktif olarak danışan görmeyi sürdürmektedir.

