

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



LİSE DÜZEYİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN
INSTAGRAM BAĞIMLILIKLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gökçe KOCAMAN

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı

EKİM, 2020

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



LİSE DÜZEYİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN
INSTAGRAM BAĞIMLILIKLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gökçe KOCAMAN
(Y1712.272008)

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN

EKİM, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar bölümünde gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (01/09/2020)

Gökçe KOCAMAN

ÖNSÖZ

Bu çalışmada lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tez çalışma sürecimde bana yol gösteren, bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen, işin içinden çıkamayacağımı düşündüğüm zamanlarda beni güdüleyen ve tüm yoğunluğuna rağmen bana yardımcı ve destek olan danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN'a çok teşekkür ederim.

Çalışmamın istatistiksel olarak değerlendirilmesinde bana yardımcı olan ve öneriler veren, hiçbir sorumu yanıtızsız bırakmayan ağabeyim Dr. Öğr. Üyesi Mithat TAKUNYACI'ya çok teşekkür ederim.

Tez çalışma sürecim boyunca her sorunuma çözüm üreten, her konuda bana yardımcı ve destek olan değerli müdürüm Bülent KARABUĞA ve çalışma arkadaşlarıma, hayatım boyunca varlıklarından her zaman güç bulduğum kız kardeşlerim Asiye DEMİREL ve Ayşe Bilge İNCE'ye, her zaman her koşulda yanımda ve desteğim olan, her konuda fikrini aldığım ve beni hep motive eden Yaşar Alper ÇINGI'ya bu süreçteki ve hayatımdaki destekleri için sevgiyle teşekkür ederim.

Sevgisini, ilgisini ve desteğini hayatımın her anında hissettiğim sevgili anneannem Hacer AKDEMİR'e, şu an hayatta olmasa da aklıma her düşüşünde yüzümde tebessüme sebep olan rahmetli babaannem Hatice KOCAMAN'a, maddi manevi fedakârlıkları ve destekleriyle her zaman yanımda olan, eğitim ve meslek hayatlarında edindikleri tecrübelerini dikkatle dinleyip, kendime dersler çıkardığım ve kendilerini hep takdir ettiğim annem Öğr. Gör. Nurgül KOCAMAN ve babam Dr. Öğr. Üyesi Orhan KOCAMAN'a beni sevgi ve emekle yetiştirdikleri için sonsuz teşekkür ederim.

Eylül, 2020

Gökçe KOCAMAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

YEMİN METNİ	iii
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
ÇİZELGELER LİSTESİ	xiii
ÖZET	xv
ABSTRACT	xvii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.1.1. Araştırmanın alt problemleri	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI	7
2.1. Ergenlik Dönemi	7
2.1.1. Ergenlik döneminde gelişim.....	8
2.1.1.1. Ergenlik döneminde bilişsel gelişim.....	8
2.1.1.2. Ergenlik döneminde duygusal gelişim.....	9
2.1.1.3. Ergenlik döneminde sosyal gelişim.....	10
2.1.1.4. Ergenlik döneminde bedensel ve cinsel gelişim.....	12
2.2. Sosyal Kaygı	14
2.2.1. Sosyal görünüş kaygısı	14
2.2.1.1. Sosyal görünüş kaygısı ve psikopatoloji.....	16
2.3. Davranışsal Bağımlılık	18
2.3.1. Teknoloji bağımlılığı	19
2.3.2. İnternet bağımlılığı	20
2.3.3. Sosyal medya bağımlılığı	26
2.3.3.1. Instagram bağımlılığı.....	28
2.4. İlgili Çalışmalar	33
2.4.1. Yurtiçinde Yapılan İlgili Çalışmalar	33
2.4.2. Yurtdışında Yapılan İlgili Çalışmalar	42
3. YÖNTEM	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	49
3.3. Veri Toplama Araçları.....	53

3.3.1. Kişisel bilgi formu	53
3.3.2. Instagram bağımlılık ölçeği	53
3.3.3. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	54
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	54
4. BULGULAR	57
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	65
5.1. Tartışma	65
5.2. Sonuç	71
5.3. Öneriler	72
KAYNAKLAR	75
EKLER	87
ÖZGEÇMİŞ	101

KISALTMALAR

Akt : Aktaran

IB : Instagram Bağımlılığı

SGK : Sosyal Görünüş Kaygısı

IBÖ : Instagram Bağımlılık Ölçeği

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

AL : Anadolu Lisesi

AİHL : Anadolu İmam Hatip Lisesi

FL : Fen Lisesi

MTAL: Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: İnsan Gelişimi	8
Şekil 2.2: 2019 Yılı Dünya Dijital Verileri	21
Şekil 2.3: 2019 Yılı Dünya İnternet Kullanım Verileri	21
Şekil 2.4: 2020 Yılı Dünya Dijital Verileri	22
Şekil 2.5: 2019 Yılı Türkiye Dijital Verileri	22
Şekil 2.6: 2020 Yılı Türkiye Dijital Verileri	23
Şekil 2.7: 2019 Yılı Dünya Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi.....	23
Şekil 2.8: 2019 Yılı Türkiye Günlük Ortalama İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Süreleri	24
Şekil 2.9: 2020 Yılı Dünya Günlük Ortalama İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Süresi.....	24
Şekil 2.10: 2020 Yılı Türkiye Günlük Ortalama İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Süreleri	25
Şekil 2.11: 2020 Yılı Dünya Sosyal Medya Uygulamaları Kullanım Yüzdeleri	27
Şekil 2.12: 2019 Yılı Dünya Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi	28
Şekil 2.13: 2019 Yılı Dünya Instagram Uygulaması Kullanım Verileri	30
Şekil 2.14: 2020 Yılı Dünya Instagram Uygulaması Kullanım Verileri	30
Şekil 2.15: 2019 Yılı Türkiye Sosyal Medya Uygulamaları Kullanım Yüzdeleri	31
Şekil 2.16: 2019 Yılı Türkiye Instagram Uygulaması Kullanım Verileri	31
Şekil 2.17: 2020 Yılı Türkiye Sosyal Medya Uygulamaları Kullanım Yüzdeleri	32
Şekil 2.18: 2020 Yılı Türkiye Instagram Uygulaması Kullanım Verileri	32

ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 3.1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları	50
Çizelge 3.2: Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları.....	50
Çizelge 3.3: Katılımcıların okul türlerine göre dağılımları	50
Çizelge 3.4: Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dağılımları.....	51
Çizelge 3.5: Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dağılımları.....	51
Çizelge 3.6: Katılımcıların aile aylık gelir durumlarına göre dağılımları	52
Çizelge 3.7: Katılımcıların beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olup olmamalarına göre dağılımları	52
Çizelge 3.8: Katılımcıların günlük Instagram kullanım saatlerine göre dağılımları .	52
Çizelge 3.9: Katılımcıların photoshop programlarını kullanım sıklıklarına göre dağılımları	53
Çizelge 3.10: Uygulanan Ölçeklerin Puan Ortalamalarının Normallik Testi Değerleri	55
Çizelge 4.1: Öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki değeri	57
Çizelge 4.2: Lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeyleri	57
Çizelge 4.3: Kız ve Erkek Öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi ile İlgili Bulgular	58
Çizelge 4.4: Lise Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	58
Çizelge 4.5: Lise Öğrencilerinin Okul Türlerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	59
Çizelge 4.6: Lise Öğrencilerinin Aile Gelir Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	60
Çizelge 4.7: Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	61
Çizelge 4.8: Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	61

Çizelge 4.9: Lise Öğrencilerinin Kendilerinde Beğenmedikleri Bir Yüz/Beden Bölgelerinin Olma Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi ile İlgili Bulgular	62
Çizelge 4.10: Lise Öğrencilerinin Günlük Instagram Kullanım Saatlerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	63
Çizelge 4.11: Lise Öğrencilerinin Photoshop Programları Kullanımlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	64

LİSE DÜZEYİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN INSTAGRAM BAĞIMLILIKLARI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca bu çalışmada, öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, ailenin aylık gelir durumu, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, yüz ve beden üzerinde oynamalar yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Kartal ilçesindeki dört farklı lise türünde öğrenim gören 712 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak, “Instagram Bağımlılık Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veri sayısı 30'un üzerinde olduğundan, dağılımın normalliğini test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Bulgular neticesinde, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sınıf seviyesi, aile aylık gelir durumu, anne eğitim seviyesine göre Instagram bağımlılık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte cinsiyet, lise türü, baba eğitim seviyesi, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, photoshop programları kullanımı ile Instagram bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Bağımlılık, Instagram, Instagram Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Ergen*

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH SCHOOL
STUDENTS' INSTAGRAM ADDICTION AND SOCIAL APPEARANCE
ANXIETY**

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between Instagram addictions and the social appearance anxiety of high school students. Besides, in this study it is examined whether their Instagram addictions differ according to the variables of gender, grade level, high school type, monthly family income, mother's education level, father's education level, having a dislike of face/body parts, time spent daily on Instagram, the frequency of the use of Instagram photo editing apps. The data were analysed through correlational survey model. In the 2019-2020 academic year, 712 students at four different high school types in the district of Kartal in Istanbul, constituted the sample of the research. An "Instagram Addiction Scale", a "Social Appearance Anxiety Scale" and a "Personal Information Form" were utilised as data collection tools. Since the number of data was over 30, Kolmogorov-Simirnov test was used to test for normality of distribution. As a result of the findings, a positive, moderately significant relationship was found between Instagram addiction and social appearance anxiety of students studying at high school level. It was found that Instagram addiction levels do not differ significantly according to grade level, monthly family income or mother's education level. However, there were found to be significant differences related to gender, high school type, father's education level, having a dislike of face/body parts, time spent daily on Instagram and the frequency of the use of Instagram photo editing apps.

Keywords: *Addiction, Instagram, Instagram Addiction, Social Appearance Anxiety, Adolescent*

1. GİRİŞ

İçinde buldukları gelişim dönemine ait özellikleri bilmek, insanları anlamının, insanların yapabileceklerini ve sınırlılıklarını bilmenin önemli bir yoludur. Lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler yaşları itibarıyla ergenlik döneminin içerisinde. Ergenlik dönemi gelişim dönemleri arasında, insanda meydana getirdiği yenilikler ve değişikliklerle zorlu bir dönemdir.

Ergenlik; bireylerde bilişsel, bedensel ve duygusal alanlarda değişikliklerin görüldüğü, cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşmayla başlayan ve bireylerin özerkliklerini ilan etmeleri, kimlik duygusu kazanmaları ve sosyal üretkenlik gerçekleştirmeleri ile sona eren bir gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır (Derman, 2008: 19). Ergenlik dönemindeki bireylerde bedensel değişim ve gelişim görülmeye başlandıkça, ergenler için beden imajı önemli bir hale gelmekte ve bu durum ergenlerin beğenme, beğenilme arzularını ortaya çıkartmaktadır. Beğenme, beğenilme, kabul görme, bir gruba ait olma; ergenler için çok önem kazanmaktadır.

Beden imajı hakkındaki olumlu ya da olumsuz algı, bireylerin duygusal yaşantılarını, yeme ve cinsel davranışlarını, sosyal ilişkilerini ve fobi düzeylerini etkileyebilmektedir (Akt., Doğan, 2009: 13). İçinde buldukları gelişimsel dönemin özellikleri gereği ergenler, beğenilme arzuları neticesinde, kendi beden imajları hakkında insanların -özellikle de akranlarının- görüşlerini merak edebilmektedir. Ergenlerin kendi beden imajlarına yönelik algıları olumsuz ise, bu durum dış görünüşleriyle ilgili bir kaygı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin hem kendi kaygılarını hem de başkalarının kendilerini fiziksel olarak değerlendirmeleri kaygılarını içermektedir (Işıkol Özge, 2013: 24). Sosyal görünüş kaygısı, boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel özelliklerle birlikte, ten rengi, uzuvların şekilleri, yüz şekli (burun, gözlerin uzaklığı, gülüş vs.) gibi daha kapsamlı özellikleri de içeren bir kavramdır (Akt., Doğan, 2009: 151). Ergenlerin bedensel ve sosyal gelişimleriyle birlikte ortaya çıkabilecek sosyal görünüş kaygısı gibi, diğer alanlarda gelişmeleri nedeniyle ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar da söz konusudur. Birçok alanda gelişim gösteren ve zorlu adaptasyon sürecinde olan

ergenler, bilişsel gelişimleri nedeniyle yeni şeyleri merak etme, deneyimleme isteği duyabilmektedir. Çünkü birçok konuya, çocukluk döneminden farklı olarak bir yetişkin gibi akılları ermeye başlamaktadır. Bu merak ve deneme isteği, yanlış nesne ve eylemler için gerçekleştiğinde, ergenlerde bağımlılık gibi olumsuz bir sonuca neden olabilmektedir.

Bağımlılık; zarar veren sonuçlarına rağmen dürtüsel bir şekilde ortaya çıkan, sanal alıştırıcı veya madde arayışı içerisinde olma ve bunları kullanma ile ayırt edilen, tekrarlayan, kronik bir beyin hastalığıdır (Tarhan ve Nurmedov, 2018: 20). İnternetin aşırı ve olumsuz kullanımı hakkında dünyanın birçok ülkesinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, özellikle ergenlerin internet kullanımlarının arttığı ve bu durumun ergenler için risk oluşturduğu görülmektedir (Akt., Canoğulları, 2014: 1). Gençler teknolojik yeniliklere daha hızlı adapte olduklarından, internet bağımlılığı konusunda diğer gelişim dönemlerindeki bireylere göre daha savunmasızlardır. (Tarhan ve Nurmedov, 2018: 71). Cep telefonu, bilgisayar, internet, sosyal medya uygulamalarını gençler diğer gelişim dönemlerindeki bireylere göre daha iyi kullanabilmektedir. Facebook, Twitter, Snapchat ve Instagram bu sosyal medya uygulamalarına örneklerdir.

Instagram; cep telefonunuzda çektiğiniz bir fotoğrafı filtreleyip, bir anıya dönüştürüp, sonsuza dek saklamak, fotoğraflar yoluyla hayatınızdaki anları arkadaşlarınızla paylaşmak ve arkadaşlarınızın hayatlarındaki anları fotoğraflarla yaşamanızı sağlamak için inşa edilmiş eğlenceli ve ilginç bir yoldur (Akt., Nilsson, 2016: 6). Kırcaburun (2017: 7)'a göre, Instagram uygulaması, yalnızca fotoğraf ve video paylaşımına odaklanmış olması özelliğiyle, Facebook, Twitter gibi diğer sosyal medya araçlarından ayrılmaktadır ve kullanım miktarını ayarlayamamaya yol açacak kendine özgü cazip özellikleri vardır. We Are Social ve Hootsuite'in (2019a, 2019b) Ocak 2019 raporuna göre, dünyada 894,9 milyon, Türkiye'de ise 38 milyon Instagram kullanıcısı bulunmaktadır ve Türkiye'deki Instagram kullanıcı sayısı geçen yıla göre %2,7'lik bir artış göstermiştir. Beğenme, beğenilme, takip etme, takip edilme, yorum alma, yorum yapma gibi imkânlar sağlayan uygulama, bu özellikleriyle bireylerde sürekli uygulamaya bakma isteği uyandırabilmekte ve bu istek Instagram bağımlılığına dönüşebilmektedir (Akt., Kırcaburun, 2017: 18).

Ercan (2018: 90-91) yaptığı çalışmanın sonucunda, ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya kullanımı fazlalaştıkça, bireylerin sosyal medyadaki güzel, yakışıklı,

bakımlı, fit kişilerin yer aldığı profilleri daha sık gördüklerini ve bu durumun kendi beden imajlarıyla ilgili olumsuz düşüncelerine neden olduğunu tespit etmiştir. Sosyal medyada kızlar için zayıflığın, erkekler için ise kaslılığın ön plana çıkarıldığı modelleri görmeleri, ergenlik dönemindeki bireylerin beden algısını olumsuz etkilemekte, sosyal görünüş kaygılarını arttırmaktadır (Akt., Güvenen, 2017: 18). Yapılan çalışmalar, ergenlik dönemindeki lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında ilişki olduğunu düşündürmüştür. Bu araştırmada, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problemi, alt problemleri, amacı, önemi, varsayımlar ve sınırlılıklar yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın temel problemi; lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir.

1.1.1. Araştırmanın alt problemleri

1- Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri nelerdir?

2- Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri;

- a) cinsiyete,
- b) sınıf seviyesine,
- c) lise türüne,
- d) ailenin aylık gelir durumuna,
- e) anne eğitim seviyesine,
- f) baba eğitim seviyesine,
- g) beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu,
- h) günlük Instagram kullanım süresine,
- i) yüz ve beden üzerinde oynamalar yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığına göre farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında ilişki olup olmadığını açıklamak ve betimlemektir.

Bunun yanı sıra, öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerini değerlendirmek ve Instagram bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkisi olabilecek; cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, ailenin aylık gelir durumu, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, beden ve yüz üzerinde oynanabilir programlar (photoshop programları) kullanım sıklığına değişkenlerine göre değerlendirme yapmaktır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları demografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerde Instagram bağımlılığı arttıkça sosyal görünüş kaygıları artmaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi; literatür taraması yapıldığında, internet ve sosyal medya bağımlılıkları hakkında yapılmış çalışmalar olduğunun ancak; spesifik olarak “Instagram bağımlılığı”nı ele alan yeterli çalışma olmadığı, Instagram bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların ise kaygı türleriyle ilişkilendirilmediğinin tespit edilmesidir. 13 yaş ve üzerindeki kullanıma izin veren bir uygulama olmasına rağmen, Instagram’ı kullanan ergenlik dönemindeki lise öğrencileriyle çalışmalar yapılmadığı, yapılan Instagram bağımlılığı çalışmalarının genellikle üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yapıldığı görülerek bu çalışma planlanmıştır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, veri toplamak için kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Instagram Bağımlılık Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini objektif şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma, İstanbul ili Kartal ilçesinde faaliyet gösteren 4 farklı lise türünde öğrenim görmekte olan 712 öğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilecek bulgular, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ulaşılan sonuçlarla sınırlıdır.
- 2019-2020 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

2. ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE INSTAGRAM BAĞIMLILIĞI

Bu bölümde ergenlik dönemi, ergenlik dönemindeki bireylerde görülen bilişsel, duygusal, sosyal, bedensel ve cinsel değişiklikler, sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısı, teknolojinin olumsuz etkileri, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve Instagram bağımlılığı konuları üzerinde durulmaktadır.

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik döneminde gelişim, bebeklik döneminde olduğu gibi çok hızlıdır. Ancak bebeklik döneminde bireyler yaşadıkları yeniliklerin ve değişikliklerin pek farkında olmazken, ergenlerin bilinç ve farkındalık düzeyleri yüksek olduğundan, bu hıza adapte olmaları bebeklik dönemine oranla daha zordur. Bu yüzden ergenlik dönemi, gelişim dönemleri arasındaki en zorlu dönem olarak kabul edilir.

Ergen kelimesi, Batı literatüründe “adolescent” anlamına gelmektedir ve Latin dilinde olgunlaşmak, büyümek anlamına gelen “adolescere” fiil kökünden üretilmiştir. Durum değil süreç belirten ergen kelimesi, bireylerde gözlemlenebilen devamlı ve hızlı bir gelişim evresi şeklinde açıklanmıştır (Yavuzer, 1987: 265).

Ergenlik dönemi, “cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, bülüğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik” olarak tanımlanmaktadır (Sozluk.gov.tr, 29.01.2020). Ergenlik dönemi erken, orta ve geç olmak üzere üç evreden oluşmaktadır ve 10-14 yaş aralığına erken ergenlik, 15-18 yaş aralığına orta ergenlik, 18 yaştan kimlik kazanımına kadar geçirilen süreye ise geç ergenlik denilmektedir (Derman, 2008: 20-21). Ancak kaynaktan kaynağa yaş sınırları farklı şekillerde verilmiştir, dönemin yaş sınırları net değildir, toplumlar arasında, hatta toplumlar içindeki kesimler arasında bile yaş sınırları farklılık gösterebilmektedir (Kılıççı, 2000: 70).

Ülkemizde lise düzeyinde öğrenim görmekte olan gençlerin yaş aralığı, ergenlik dönemini kapsadığı söz edilen yaş aralığına uygun düşmektedir.

2.1.1. Ergenlik döneminde gelişim

Her gelişim döneminin kendine özgü özellikleri, getirdiği yenilikler ve yaptığı değişiklikler söz konusudur, yaş gruplarının ortak özelliklerini belirlemede içinde bulunulan gelişim dönemi özelliklerini bilmenin rolü büyüktür.

Döllenmeden başlayarak ölüme kadar süren, birbirini izleyen, düzenli ve sürekli değişikliklere gelişim denir (Yazgan İnanç vd., 2007: 59). Rice (1997: 9), insan gelişimini fiziksel, zihinsel, duygusal ve bilişsel olmak üzere dört alanda incelemiştir (Şekil 2.1).

Şekil 2.1: İnsan Gelişimi (Akt., Yazgan İnanç vd., 2007: 59).

İnsan Gelişimi			
Fiziksel Gelişim	Zihinsel Gelişim	Duygusal Gelişim	Sosyal Gelişim
Gelişimin kalıtsal temellerini içerir. Bir bütün olarak insan vücudunun büyümesi; motor gelişim, vücut ve duyu sistemlerindeki değişiklikler; cinsel gelişim sağlık, beslenme, uyku gibi fiziksel gelişimle ilgili süreçleri kapsar.	Düşünme, öğrenme, hatırlama, yargıda bulunma, problem çözme ve iletişimle ilgili bütün bilişsel süreçlerdeki değişimleri içerir. Zihinsel gelişime etkileri nedeniyle kalıtsal ve çevresel etkenler de zihinsel gelişim süreci kapsamında ele alınır.	Bütün olarak insanda duygu gelişimini kapsar. Sevgi, bağlılık, güven, güvensizlik duyguları bu bütün içinde yer alır. Benlik ve özerklik gelişimi, duygusal rahatsızlık stres ve tepkisel davranışlar da duygusal gelişim süreçleri içindedir.	İnsanın Sosyalleşme sürecini, ahlak gelişimini, yaşlılarıyla ve aile üyeleriyle ilişkilerini içermektedir. Sosyal gelişimin evlilik, anne baba olma, çalışma, mesleki roller ve iş yaşamı gibi çeşitli yönleri de sosyal gelişim süreci içinde yer alır.

Embriyodaki aylarda başlayıp, doğumdan sonraki 1 yıla kadar geçirilen süreden sonraki en hızlı büyüme ve gelişimin görüldüğü dönem ise ergenlik dönemidir (Gander ve Gardiner, 2007: 445). Ergenler, içinde buldukları dönemin gerekliliklerine ve getirdiği yeniliklere göre bilişsel, duygusal, sosyal, bedensel ve cinsel yönlerden değişmekte ve gelişmektedir.

2.1.1.1. Ergenlik döneminde bilişsel gelişim

Ergenlik dönemindeki en önemli değişikliklerden biri, bilişsel alanda yaşanmaktadır.

Ergenlik dönemindeki kız ve erkeklerde zekâ gelişimi aynı düzeyde ilerlemektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde somut düşünmenin yerini, kavramlar ve simgelerle düşünmek denilen soyut düşünme almaktadır (Bakırcıoğlu, 2002: 86).

Çocukluk dönemindeki bireyler problemlerini somut biçimde çözmeye çalıştıklarından deneme-yanılma yöntemini kullanmaktadır; ancak ergenlik dönemindeki bireyler problemlerini soyut biçimde çözmekte, hipotezler geliştirmekte, mantıklı akıl yürütmeler yapmaktadır (Santrock, 2017: 370). Ergenlerin yalnızca kendilerini, akranlarını, yetişkinleri algılama biçimleri değişmekle kalmamakta, dünyayı algılayış biçimleri ve tüm düşünce süreçleri değişmektedir ve ergenler gelecekle ilgili çok fazla soyut düşünce içerisine girmektedir (Akt., Yiğit, 2010: 27). Ergenlik dönemindeki bireyler benmerkezci düşünmektedir, kendi düşüncelerinin dünyadaki en doğru düşünce olduğuna ve dünyayı değiştirebileceklerine inanmaktadır (Selçuk, 1996: 77). Bu sebeple ergenlik dönemi, ergenler ve yetişkinler arasında fikir çatışmalarının yoğun yaşandığı bir dönemdir.

2.1.1.2. Ergenlik döneminde duygusal gelişim

Ergenlik döneminde duygular çok yoğun ve coşkulu yaşanır, hissedilen duygu mutluluk, üzüntü, öfke hangisi olursa olsun, ergen tarafından en üst seviyelerde, abartılı denebilecek bir şekilde sergilenir.

Duygu, “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim”, heyecan ise “sevinç, korku, kızgınlık, üzüntü, kıskançlık, sevgi vb. sebeplerle ortaya çıkan güçlü ve geçici duygu durumu” olarak tanımlanmaktadır (Sozluk.gov.tr, 29.01.2020). Duygular birincil ve ikincil duygusal tepkiler olmak üzere iki grupta değerlendirilir. Birincil duygusal tepkiler ürkme, korkma, öfkelenme, sevinç esnasında ortaya çıkan heyecanlanmalardır ve kısa sürer. Yoğun enerji harcanır, bireyler ne olup bittiğini bile anlamadan gerçekleşir ve devam ettirilmez. İkincil duygusal tepkiler birincil duygusal tepki sona erdikten sonra ortaya çıkar. Korku ve öfke duygularından sonra ortaya çıkan ikincil duygusal tepkilerde hoşnutsuzluk, kızgınlık, yorgunluk, korkuda azalma ve gevşeme; aşırı sevinç ve coşku duygularından sonra ortaya çıkan ikincil duygusal tepkilerde memnun olma, rahatlama, ferahlama görülmektedir (Kulaksızoğlu, 2004: 65-66).

Ergenlik dönemindeki bireyler, tedirgin, zor beğenen, hızlı iniş çıkışları olan, çabucak sevinip, üzülüp, öfkelenip, tepki gösteren, olmayacak şeyleri sorun yapan, tepkileri önceden kestirilemeyen bireylerdir. Ergenlik dönemi gencin kendisi ve çevresiyle bir savaş içindeymiş gibi görüldüğü fırtınalı bir dönemdir, ancak dönemde yaşadıkları değişikliklere göre bu çekişmeli duygu ve davranışlar normal kabul edilmektedir

(Yörükoğlu, 1988: 277-278). Ergenlik dönemindeki bireylerde; mahcup ve çekingen, tedirgin ve huzursuz olmak, çalışmaya karşı isteksiz olmak, âşık olmak, çabuk heyecanlanmak, yalnızlık isteği, aşırı hayal kurmak, duyguların yoğunluğunun artması, duygularda istikrarsızlık gibi durumlar gözlemlenmektedir (Kulaksızoğlu, 2004: 66-68). Can sıkıntısı, otoriteye karşı direnç gösterme, toplumsal zıtlık, karşı cinse yöneltilmiş zıtlık, kendine güvensizlik gibi duygu ve davranışlar da yine ergenleri karamsarlık, huzursuzluk gibi hoş gitmeyen duygularının sonucunda ortaya çıkan duygusal değişikliklerdir (Turkpdr.com, 29.01.2020).

Ergenlik dönemindeki bireyler kendileriyle çok fazla ilgilenmektedir ve bu sebeple birçok konuda kaygı duymaktadır. Dış görünüş, sağlık, kişilik, aile içi iletişim, toplum içindeki durum, romantik ilişkiler, din, ahlak, siyaset, okul, meslek gibi konular ergenlerin kaygı duyduğu konulardır (Akt., Bakırcıoğlu, 2002: 90-91). Ergenlerin kaygılarını azaltmaları için kendilerine duydukları yoğun ilgiyi başka alanlara aktarmaları, akademik çalışmalar yapmaları, sanat, spor ve hobileriyle ilgilenerek, kendilerini geliştirmeleri ve kaliteli sosyal yaşam edinmeleri gerekmektedir.

2.1.1.3. Ergenlik döneminde sosyal gelişim

Sosyal bir varlık olanın insan, yaşamının her döneminde sosyal alanda değişiklikler yaşamaktadır.

Sosyal gelişim, bireylerin başka bireylerle olan ilişkilerini ve birbirlerine karşı geliştirdikleri bilgi ve hisleri ifade etmektedir, doğumdan itibaren başlamakta ve ömür boyu sürmektedir (Akt. Küçük ve Koç, 2015: 2). Sosyal yaşamın ilk kez deneyimlendiği yer aile ortamıdır.

Anne-babalar; çocukların ilk etkileşimde buldukları bireyler olduklarından, çocukların ilişki kurma biçimlerini etkileyen ve özdeşim kurdukları ilk sosyal gelişim modelleridir (Akt. Tekin, 2017: 23).

Ergenlik dönemindeki bireyler, anne-babaları ve arkadaşlarıyla yeni yaşantılar ortaya koymaktadır. Tamamen bağımsız olamayan ergenler, özgür olmak, kendi kararlarını kendileri vermek ve kısıtlanmamak isterler, bu istekleri nedeniyle aileleriyle aralarında çatışmalar yaşanabilmektedir. Ders çalışmak, arkadaş seçimleri, arkadaşlarıyla dışarda planladıkları etkinlikler gibi konular ergenlerin aileleriyle en çok ters düştüğü konulardır ve aileler sözleri dinlenmediği takdirde bu durumu bir saygısızlık, isyan olarak görmektedir (Öktem vd., 2000: 9-10). Ergenlerin aileleriyle yaşadıkları

çatışmalar, çocukluktaki aileye bağımlılık durumlarından, yetişkinlikteki bağımsız özerk dünyaya geçişlerine yardımcı olmaktadır; ancak çatışmaların dozu iyi ayarlanmalıdır. Yoğun ve uzun süreli çatışmalar, ergenler ve anne babaları arasında büyük problemlere sebep olabilmekte, ergenin evden ayrılmasına, suça bulaşmasına, madde deneyimlemesine ve benzeri olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Santrock, 2017: 390-391). Ergenlerin toplumsal değerler ve sosyal sorumluluklar kazanmak için yardıma ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyacı karşılayacak olan, ergenin kişilik yapısını şekillendirecek olan toplumsal kurum ailedir (Yavuzer, 1999: 247).

Ergenler bedenlerindeki değişim ve duygusal durumlarını paylaşabilecekleri kendileriyle aynı değişim ve sorunları yaşayan arkadaşlara ihtiyaç duymaktadır, başlangıçta az sayıda olan arkadaş çevresi zamanla genişlemektedir. Arkadaş çevresinin görüşleri benimsenirken ailenin görüşlerinin reddedildiği ergen döneminde, bir akran grubunca kabul görmek, onaylanmak ergenin hayatında büyük önem taşımaktadır. Ergenler birbirlerinden onay almak amacıyla birbirlerinin davranışlarını benimsemektedir (Kulaksızoğlu, 2004:87). Bu dönemde aileler, nasihat veren, eleştiren, fikirleri kabul etmeyen kişiler olarak görülürken, arkadaşlar anlayışlı, aynı sorunları yaşadıkları, saç, giyim, müzik gibi zevkleriyle özdeşim kurdukları, her konuda desteğini alabildikleri kişiler olarak kabul edilmektedir, yaşlılar yeni sosyal roller üstlenmektedir. Ergenler arkadaşlarını çok sahiplenmekte, onların fikirlerini çok önemsemektedir ve kendi özelliklerini taşıyan kişileri kendilerine yakın arkadaş olarak seçmektedir. Kız grupları daha çok sohbet etmek, paylaşım yapmak, erkek grupları daha çok yarışmak, spor yapmak gibi rekabet içeren etkinliklerde bulunmak için beraberdir. Ergenler arkadaşlarıyla yalnızca okulda değil, gün boyunca telefonla da iletişimlerini sürdürmektedir (San Bayhan ve Artan, 2004: 249). Aile ile otoriter bir ilişki kuran ergenler arkadaşlarıyla eşitlikçi bir ilişki kurmaktadır, aileden ve arkadaşlardan gelen farklı görüşleri uyumlamaya çalışmaktadır. Ergenlik döneminde romantik ilişki deneyimlerinin temeli atılmaktadır, karşı taraf tarafından beğenilmek ve kabul görmek, ergenlerin özgüvenini arttırmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004:87). Ergenlik dönemindeki bireylerin ilgileri bedenlerine yönelmektedir, ergenler yüzlerinin ve bedenlerinin görünüşü, giyim, saç şekli gibi görünüşle ilgili konulara çok zaman harcamaktadır. Ergenler kendi dış görünüşleri hakkında sosyal çevrelerindeki insanların görüşlerine çok önem vermekte kendilerinin ilgi odağı olduklarını, diğer insanların daima kendilerine baktıklarını düşünmektedir (Akt., Ataş, 2018: 5-6).

Bireylerin aile ilişkileriyle başlayan sosyalleşmeleri, ergenlik döneminde dış dünyaya açılmaktadır; ergenler arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler, yetişkinlerle kurulan ilişkiler ile çevreyle etkileşime girmekte ve özdeşim kurmaktadır. Dış dünya ile ne kadar uyumlu olunursa ergenlik dönemi o kadar iyi ve verimli geçirilmektedir. Bedensel değişimler ergenlerin sosyalleşmelerinde buldukları ortamlara uyum sağlamaları açısından onlar için zorluklara neden olabilmektedir, çünkü ergenler geçirdikleri bedensel değişimler nedeniyle sosyal görünüş kaygısı yaşayabilmektedir (Gilik, 2016: 11). Sosyal gelişim, bedensel gelişimden bu şekilde etkilenebilmektedir.

2.1.1.4. Ergenlik döneminde bedensel ve cinsel gelişim

Bedensel ve cinsel gelişim, ergenlik dönemindeki bireylerin en çok adapte olmaya çalıştıkları ve bireyleri en çok zorlayan alandır.

Ergenlik döneminden önce başlayan döneme erinlik dönemi denmektedir. Erinlik dönemi, endokrin bezlerinin salgıladığı hormonlarla birlikte biyolojik olarak başlamaktadır ve kandaki hormon ergenlik dönemindeki bedensel ve cinsel gelişimi başlatmaktadır (Gander ve Gardiner, 2007: 444). Erinlik dönemi iki yıldan dört yıla kadar sürebilmektedir ve bu dönemde görülen özellikler ömür boyunca bir daha görülmemektedir (Temel ve Aksoy, 2001: 2).

Çocukluk döneminde erkeklere göre daha kısa ve zayıf olan kızlar, ergenliğin ilk dönemlerinde erkeklere göre daha uzun ve ağır olmaktadır, kızlar gelişimsel olarak erkeklerden ortalama 2 yıl öndelerdir. Ergenlik döneminde kızlar ortalama on dokuz, erkekler ortalama yirmi beş kilo almaktadır, obezite ya da anoreksiya nevroza gibi yeme bozuklukları bu dönemde ortaya çıkabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2007: 445-446). 16 yaşlarına gelindiğinde ise erkekler kızlardan daha uzun ve ağır hale gelmektedir (Erden ve Akman, 2006: 52).

Ergenlikteki kızlar vücut yağlarının artmasıyla bedenlerinden daha az memnunken, erkekler kas oranlarının artması sebebiyle bedenlerinden daha memnunsadırlar (Santrock, 2017: 356). Tüm erkek ve kızlar aynı anda ergenlik dönemine girmezler, bazıları daha erken, bazıları daha geç ergenliğe girerler. Bu sebeple ergenler kendilerini diğer ergenlerle kıyaslamakta, diğerlerine göre kendi bedenlerinde gelişen ve gelişmeyen yönleri karşılaştırmaktadır (Yılmaz, 2005: 128). Ergenliğe giren erkekler girmeyenlere göre dış görünüşlerini beğenip, iyi bir ruh hali sergilerken, ergenliğe giren kızlar girmeyenlere göre dış görünüşlerini daha az beğenmekte,

depresif ve kaygılı olmaktadır (Akt. Ökten, 2019: 7). Kız ergenler özellikle kalça ve göğüs biçimlerini sorun etmekte ve bedenlerinden memnuniyetsizlik duymaktadır (Kulaksızoğlu, 2004:42).

Ergenlik dönemindeki kızların göğüsleri büyür, genital kılları ve koltukaltı kılları oluşur, kalçaları genişler, ilk kez adet görürler, boyları uzar, ağırlıkları artar. Erkeklerin penis ve testisleri büyür, genital kılları oluşur ve kalınlaşır, sesleri değişir, boyları uzar, ağırlıkları artar, koltuk altı kılları oluşur ve uzar, ilk kez boşalırlar, göğüsleri kıllanır, yüzlerindeki kıllar uzar ve kalınlaşır (Santrock, 2017: 354). Kızlarda östrojen, erkeklerde androjen hormonlarının salgılanmasıyla beraber, ergenlerde cinsel gelişim ve olgunlaşma da başlamaktadır (Yılmaz, 2005: 127).

14 yaşında cinsel organlar gelişimlerinin %20'sini, 14-20 yaşlarında ise %80'ini tamamlamaktadır. 14 yaş erkek ergenin testislerinin büyüklüğü, yetişkin erkeklerin %10'u kadardır, 20-21 yaşlarında normal boyutlarına ulaşmış olur ve testisler, cinsiyet hücreleri için sperm yapar, üreme için hormon salgılar. Testislerin büyümesiyle penis de büyür ve gerekli olgunluğa ulaştıklarında gece boşalmaları başlar. Dar kıyafetler, idrar torbasının çok dolu olması, kabızlık ve cinsel rüyalar ile boşalma gerçekleşir ve haftada dört kez meydana gelebilir. Kız ergenlerde ise büyüme karnı içinde gerçekleştiğinden, üreme organlarının gelişimini takip etmek erkek ergenleri takip etmek kadar kolay değildir, ancak kalçaların ve karnın genişlemesi, göğüslerin büyümesi ve adet görülmesi, üreme organlarının da büyüüp, geliştiğinin göstergesidir. (Aydın vd., 2005: 67-68).

Ergenlik döneminde yaşanan bedensel değişiklikler ergenlerin çevreleriyle olan iletişim şekline etki etmektedir. Bazı ergenler kendini beğenmeyip, üzülüp, kaygılanıp, içine kapanabilmekteyken, bazı ergenler ise kendini beğenerek, bedenindeki değişikliklere başkalarının dikkatini çekmeye çalışabilmektedir. Eleştirilere fazla duyarlı olan ergenler, güzellik, yakışıklılık, çirkinlik gibi değerleri çok fazla önemseydiğinden aynanın karşısında uzun süre geçirebilmektedir (Akt. Tekin, 2017: 8-9). Bedensel gelişimde yaşanan sorunlar, ergenlerin sosyal ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Aral vd., 2001: 58). Gelişimlerine bağlı olarak ergenler, özgüvenli ya da çekingen olabilmektedir. Bedensel gelişimde yaşanan sorunlar, diğer gelişim alanlarını da olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir.

2.2. Sosyal Kaygı

Milyarlarca insanın bir arada yaşamak durumunda olduğu dünyada, bazı insanlar için toplumla yaşamak, sosyalleşmek hatta kalabalık ortamlarda bulunmak bile kolay olmamaktadır.

Marks ve Gelder (1966), bireylerin sosyal ortamlarda, diğer bireyler tarafından dikkatle gözlenmekten dolayı duydukları veya enstrüman çalmak gibi performans sergilemeleri gereken durumlarda yaşadıkları yoğun korkuya sosyal kaygı ismini vermişlerdir (Akt., Eldoğan, 2018: 212). Sosyal kaygısı olan bireyler, toplum önünde utanç verici, sakar, aptal görüneceklerine dair korku duyabilmekte, yemek yerken tıkanabilmektedir ve bireylerin elleri yazı yazarken titreyebilmektedir. (Morrison, 2017: 185). Antony ve Swinson (2000)'a göre sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarda utanç duyulacak davranışlarda bulunacaklarına, diğer bireylerde kötü izlenimler bırakacaklarına ve diğer bireylerce olumsuz değerlendirileceklerine yönelik olarak korku, rahatsızlık ve gerginlik hissetmeleridir (Akt., Eren Gümüş, 2010: 63). Bireylerde kalp çarpıntısı, bedende titreme, terleme, yüzde kızarma gibi fiziksel belirtiler de ortaya çıkabilmektedir (Dilbaz, 1997: 18). Bu bireyler, kalabalık bir ortamda buldukları anlar zorlu geçtiğinden, evlerinden (kendilerini güvende hissettikleri alanlardan) çıkmadan yaşayabilecekleri bir hayat kurma eğiliminde olabilmektedir ve eğer böyle bir imkanları yoksa, her yeni gün bu bireyler için beraberinde yeni zorluklar getirmektedir, bu durum günlük yaşamlarında sorunlara yol açmaktadır.

2.2.1. Sosyal görünüş kaygısı

İnsanlar, tanımadıkları insanlar hakkında çıkarımlarda bulunurken yüz/beden yapısı, giyim, duruş gibi özelliklerden yola çıkmaktadır, bu fiziksel saptamalar; görünüşün insanların sosyal hayatındaki önemini göstermektedir.

Bireylerin bedensel görünüş algıları, çocukluk dönemlerinde başka bireylerden bedensel olarak farklı görünen yönlerini ayırt etmeleriyle ortaya çıkmakta ve yaşamları boyunca gelişerek, değişmektedir (Kılıç 2015: 6). Günümüzde insanların özellikle de gençlerin bedensel görünüşü çok fazla önemseydiği, bireyler değerlendirilirken zayıf, kaslı, güzel, yakışıklı olmalarının çoğu zaman bireylerin düşünce ve davranışlarının bile önüne geçtiği görülmektedir (Çepikkurt & Çoşkun 2010: 18).

Bireyler, diğer bireylerin gözünde kendi beden görünüşleri hakkında olumlu izlenim yaratmak isterler ve bu sebeple diğer bireylerin gözünde bedenlerinin nasıl algılandığına dair olarak yoğun kaygı duyabilirler, bu kaygıya sosyal görünüş kaygısı denir ve sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygının bir türüdür (Akt., Ben, 2017: 45; Akt. Gül, 2016: 90).

Toplumların her dönem değişen güzellik algıları ve beklentileri vardır. Sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin, toplumun güzellik algı ve beklentilerini karşılayamayacaklarına ve sosyal ortamlarda görünüşleri nedeniyle kabul görmeyeceklerine dair kendilerine yönelik olumsuz inançları vardır. Önceleri şişman olmak zenginlik, bakımlılık ve üstünlük belirtisi olarak kabul edilmekteyken, günümüzde zayıf olmak bakımlılık ve güzellik belirtisi olarak kabul edilmektedir ve toplumlarda bu tip algıları oluşturup, yaygınlaştıran medyadır (Ülkü, 2017: 7). Televizyonda, magazin ve moda dergilerinde, sosyal medya araçlarında, ince kadın vücudu ve kaslı erkek vücudu özendirilmektedir (Çepikkurt & Çoşkun 2010: 18). Kadın dergilerinde, ideal kadın ve erkek portreleri tasvir edilmekte, okuyuculara hep bakımlı olunması, iyi ve pahalı markalar giyilmesi, bedenin fit tutulması mesajları verilmektedir (Kazan, 2019b: 2077).

Beden algısının ergenin özgüven gelişiminde önemli bir yeri vardır (Göksan, 2007: 3). Medyada ideal görüntü imgeleri genellikle kız ergenlere yönelik olarak verilmektedir ve medyadaki modelleri görüp, kendilerini onlarla kıyaslayan kız ergenlerde olumsuz duygular, düşük beden memnuniyeti, kendi bedenlerine odaklı kaygı ve depresyon belirtileri gözlemlenebilmektedir (Oktan & Şahin, 2010: 548). Beden imajının, özgüven ve benlik saygısı, yeme bozuklukları, kaygı, depresyon, gibi ruhsal konularda ve kanser, romatoid artrit, obezite gibi hastalıklarda bireyler üzerinde önemli bir rolü vardır (Pakki ve Sathiuaseelan, 2018: 252).

Bireylerin kendi beden imajları hakkında olumlu ya da olumsuz düşüncelerinin olması, iş, okul, arkadaşlık ve aile hayatları, karşı cinsle ilişkileri, yeme ve cinsel davranışları gibi sosyalleştikleri birçok alanda belirleyici bir etkiye sahiptir (Ülkü, 2017: 7). Fiziksel görünüşü yüzünden kaygı duyan, kendi beden imajlarına dair olumsuz duyguları olan bireyler, kusurlu gördükleri beden bölgeleriyle çok fazla uğraşabilmekte, ayna karşısında kendilerini sürekli kontrol edebilmekte, başkalarıyla kendilerini kıyaslayabilmektedir. Kaygı yoğunluğu sosyal ortamlarda arttığından

dolayı evden çıkamama ya da sosyal ortamlara girememe gibi sorunlar yaşayabilmektelerdir (Doğan, 2009: 59).

Güzellik kavramı, estetik açıdan bakıldığında hoşu giden fiziksel görünümün belirli özelliklerini ifade etmek için kullanılmaktadır ve Batı kültüründe, güzellik ideali incelik olarak görülmektedir, sosyal medyada güzellikle eşleştirilen ince beden görünümü ideali kadınlarda içselleştirme ve beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır (Bahr, 2018). Mankenlerin ve ünlülerin görüntüleri iyi bilinen düzenleme ve rötüş teknikleriyle düzenlenerek gerçekçi olmayan güzellik standartları olarak sosyal medya platformlarında sunulmaktadır. Sıradan sosyal medya kullanıcıları da bu teknikleri kullanmaktadır. Görünüş karşılaştırması yapan kızlar kendilerini, bedenleri ulaşamaz görünen ünlülerle değil, akranlarının manipüle edilmiş fotoğraflarıyla karşılaştırmaktadır, bu da kendilerini benzer kişilerle karşılaştırdıklarını düşündürmektedir; ancak akranlarının fotoğrafları da gerçekçi değildir. Manipüle edilmiş akran fotoğrafları da kızların beden imajlarını olumsuz etkilemektedir (Kleemans vd., 2018: 95). Seki ve Dilmaç (2015: 64) yaptıkları çalışmada, kendi beden imajlarına dair olumsuz düşünceleri olan bireylerin daha fazla sosyal karşılaştırma yaptıklarını, insanların görünüşlerine daha çok dikkat ettiklerini ve bireyler ne kadar kıyaslayıcı, değerlendirici olurlarsa, sosyal görünüş kaygılarının da o kadar yükseldiğini belirtmişlerdir. Görünüş karşılaştırması, sosyal görünüş kaygısını arttırmaktadır.

2.2.1.1. Sosyal görünüş kaygısı ve psikopatoloji

Bireylerin sosyal görünüşlerini çok fazla önemsemesi, bazı psikolojik bozuklukların tanılanma ölçütleri arasında yer almaktadır.

Anoreksiya nervoza bir yeme bozukluğudur, anoreksiya nervoza terimi tedirginliğin ortaya çıkardığı iştahsızlık anlamına gelmektedir. Ancak bozukluğun sebebi iştahsızlık değil, kilo almaya karşı duyulan tedirginlikten dolayı ortaya çıkan iştahsızlıktır. Anoreksiya nervoza tanılı bireyler kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkmakta ve kiloları çok olmamasına rağmen, kilo almamak için çaba göstermektedir. Kendi bedenlerini algılayış biçimleriyle ilgili algılarında bozukluk bulunmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014: 171, Butcher vd., 2013: 574). Anoreksiya nervoza özellikle artistik patinaj, jimnastik, bale yapan ergen ve yetişkin kadınlarda ve jokeylik yapan, maraton koşan ergen ve yetişkin erkeklerde görülmektedir ve anoreksiya nervozaya

kadınlarda erkeklerden üç kat daha fazla rastlanılmaktadır (Morrison, 2017: 278). Anoreksiya nervoza tanılı bireyler sosyal görünüşlerini çok fazla önemsemektedir.

Beden dismorfik bozukluğu tanılı bireyler, görünüşlerinde abartılı eksiklikler olduğu konusunda takıntılıdır. Başkaları açısından çekici görünseler bile, kendilerini çirkin hatta korkunç bulmaktadırlar ve başkalarının da kendilerini çirkin, korkunç gördüğüne inanmaktadırlar. Kadınlar cilt, kalça, göğüs; erkekler boy, penis büyüklüğü, vücut kıllarına odaklanmıştır. Günde 3-8 saat arası görünüşleriyle ilgili düşünmekte, aynada kendilerini kontrol etmekte, kendi görünüşlerini başkalarının görünüşleriyle karşılaştırma yapmakta ve görünüşleri hakkında başkalarının olumlu düşünmesini istedikleri için görünüşlerinde değişiklikler yapmaktadırlar (Kring vd., 2017: 204). Beden dismorfik bozukluğu tanılı bireyler, kendilerine sürekli çeki düzen vermeye ve aslında gerçekte var olmayan hayali kusurlarını saç, giyim, makyajla gizlemeye çalışmaktadır, daha şiddetli vakalarda ise evden çıkmama, işe gitmeme, hiçbir sosyal ortama girmeme gibi durumlar görülmektedir (Butcher vd., 2013: 534-535).

Çekingen kişilik bozukluğu tanılı bireyler, başkaları tarafından eleştirilmekten, reddedilmekten ve onaylanmamaktan korktukları için başkalarıyla ilişki kurmak, işe gitmek, bir aktiviteye katılmak gibi sosyal faaliyetlerden kaçınmaktadır. Kendilerini görünüş olarak çekici olmayan, başkalarından değersiz ve yetersiz bireyler olarak görmektedirler (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014: 335, Kring vd., 2017: 481). Toplum içinde olumsuz değerlendirilmekten çekindikleri için sürekli diğer insanların kendilerini nasıl gördükleriyle ilgilenmekte ve kaygılarını yüz kızarması, el titremesi gibi fiziksel belirtilerle göstermektedirler. Yüz kızarması ve el titremelerinin de fark edilmesine dair kaygı duymaktadırlar (Akt: Yoldaş, 2018: 38).

Histriyonik kişilik bozukluğu tanılı bireyler, dış görünüşlerini sürekli başkalarının dikkatlerini çekmek için kullanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014: 333). İlginç giysiler, abartılı veya değişik makyaj, saç rengi gibi bedensel görünüm özellikleriyle dikkat çekmeye çalışmaktadırlar. Bedensel görünüşleriyle dikkat çekmek ve ilgi odağı olmak istemektedirler (Kring vd., 2017: 478). Toplumun norm ve istekleri nasılsa ona göre davranmakta ve dış görünüşlerine önem göstermekte olan histriyonik kişilik bozukluğu tanılı kadınlarda kıyafet ve aksesuara düşkünlük, erkeklerde vücut geliştirmeye düşkünlük görülmektedir (Atasoy, 2019: 7).

Narsisistik kişilik bozukluğu tanılı bireyler, diğer insanlar tarafından en beğenilen, özel, eşi bulunamaz kişiler olduklarını düşünmekte, sürekli ilgi görmek ve kendilerine hayranlık duyulmasını istemektedirler (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014: 334, Kring vd., 2017: 478). Diğer insanlar tarafından beğenilme kaygıları yoğundur ve diğer insanlar tarafından izlenildikleri esnada beğenildiklerini düşündüklerinden motivasyonları artarken, bir yandan da kusurları açığa çıkacak korkusu duymaktadırlar (Konduz, 2015: 16). Bireylerin problemleri internet kullanımları arttıkça, narsisistik kişilik eğilimlerinin ve sosyal görünüş kaygılarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır (Yıldırım, 2020: 84). En güzel, en yakışıklı gibi sıfatlarla anılmak ve sosyal görünüşleri, narsisistik kişilik bozukluğu tanılı bireyler için önemlidir.

2.3. Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılık, yapılan bir eylem ya da kullanılan bir nesne üzerinde kişinin kontrolünü kaybetmesi, kontrolün ise yapılan eyleme ya da kullanılan nesneye geçmesidir. Bağımlılar, üzerinde kontrollerini kaybettikleri eylemi gerçekleştirmeden ya da nesneyi kullanmadan bir hayat sürememeye başlamaktadır, bireylerin iradeleri yok olmaktadır. Bu durum yaşamlarının büyük bir bölümünü kapsayarak günlük yaşamdaki işlevselliklerini bozmakta, bağımlılar zamanlarını ve enerjilerini bağımlı oldukları nesne ya da eyleme harcamaktadır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2015: 2).

Bağımlılık denince akla ilk başta tütün, alkol, esrar gibi kimyasal maddelere olan bağımlılıklar gelmektedir, ancak bağımlılıklar madde bağımlılıkları ve madde olmayan bağımlılıklar olarak ikiye ayrılmaktadır (Bektaş, 2018: 149, 152). Teknolojik aletlerin kullanımı, para harcama, alışveriş yapma gibi birçok konuda bireyler bağımlılıklar geliştirebilmektedir. Bu bağımlılıklara davranışsal bağımlılık ya da bir davranışa bağımlılık ismi verilmektedir. Davranışsal bağımlılık; herhangi bir davranışın -madde bağımlılıklarında da olduğu gibi- anormal ve düzenli biçimde sergilenmesi, bireyin ruhsal ve bedensel yapısını bozması, bireyin hayat rutinini ve sosyal hayatında sorunlara neden olması ile gerçekleşir. (Dirik, 2016: 17-18). Teknoloji, internet, akıllı telefon, sosyal medya, TV izleme, bilgisayar oyunları oynama, alışveriş, kumar, seks, yeme, spor bağımlılığı gibi bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklar olarak kabul edilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2018: 57-122; Bektaş, 2018: 152-156).

2.3.1. Teknoloji bağımlılığı

Gelişen teknoloji insan hayatına çözümler getirdiği gibi, sorunlar da getirmektedir.

İnsanlık tarihi boyunca birçok icat yapılmıştır ve insanların yaşamlarına katkı sunacak icatların yapılmasına devam edilecektir. Bu icatlardan belki de en önemlisi, tüm insanlığı etkilemiş teknolojik alet olan bilgisayarın ve internetin bulunuşudur, bilgisayar ve internet günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve insanlar tarafından çok etkin bir biçimde kullanılmaktadır. Bilgisayar ve internet, kullanım amacı ve miktarı doğruysa insanları olumlu şekilde etkilerken, yanlışsa insanları olumsuz şekilde etkilemektedir (Ayas & Horzum: 2018).

Teknoloji gelişimiyle yaşamı kolaylaştırır da, teknolojik aletler aşırı ve amacı dışında kullanıldığında insanlık için maddi, manevi sorunlara yol açabilmektedir. İnternetin problemli kullanılmasının, özellikle okul çağındaki gençlerin akademik yaşantılarını olumsuz etkilediği, kişisel gelişimlerine zarar verdiği ve onları bağımlı bireyler haline dönüştürdüğü söylenmektedir. Teknolojinin problemli kullanılmasıyla öğrencilerde; başta bağımlılık ve sanal zorbalık olmak üzere, sanal suçlar, aileden uzaklaşma, ders çalışma isteğinde azalma, tembellik, yanlış arkadaşlıklar edinme, özel bilgilerin paylaşılması, sosyal becerilerin ve yaratıcılığın azalması, uykusuzluk, zamanın boşa harcanması, bedensel gelişimde aksamalar gibi birçok olumsuz etki meydana gelmektedir (Kırcaburun, 2017: 10; Canoğulları, 2014: 2).

Teknoloji doğru şekilde kullanılmadığı takdirde, bireylere yarar sağlamaktan ziyade, zarar vermektedir. Bu sorunlardan biri, teknolojinin aşırı ve amacı dışında kullanılması sonucu ortaya çıkan bağımlılıktır. Griffiths (2000: 414)'e göre teknoloji bağımlılığı operasyonel olarak insanın makineyle etkileşmesi sonucu gerçekleşen ve kimyasal olmayan davranışsal bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır.

İletişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte, var olan ortamlar dönüşmekte ve yeni ortamlar meydana gelmektedir, bu ortamlar dijital ortamlardır ve medya da dijitalleşmektedir (Kazan, 2019a: 69). Gençler teknolojik yenilikleri çok hızlı öğrenmekte ve yetişkinleri bu konuda geçmektedir. Bu yönleriyle diğer gelişim dönemlerindeki bireylere göre bağımlı olma ihtimalleri daha yüksektir, ergenlik dönemindeki bireyler teknoloji bağımlılığında özellikle risk grubundadır (Tarhan ve Nurmedov, 2018: 71). Ergenlik döneminin getirdiği özelliklerden biri olan merak, deneyimleme isteği nedeniyle de ergenler teknolojik gelişmelere merak duymakta ve

onları piyasaya çıktıkları gibi deneyimlemek istemektedir, bu durum da ergenlerin risk grubunda olmasının sebeplerindedir.

2.3.2. İnternet bağımlılığı

Günümüzde teknolojik cihazlar, insanların uygulamaları kullanabilmeleri için geliştirilmiştir araçlardır ve uygulamalar internet olmadan kullanılamamaktadır.

İnternet kelimesi, kendi aralarında bağlantılı ağlar anlamına gelmekte olan **Inter**connected (kendi aralarında bağlantılı) **Net**works (ağlar) kelimelerinin kısaltılmasından türetilmiştir ve dünyadaki bilgisayarları birbirine bağlayan, çok büyük ve sürekli büyümekte olan bir bilgi alışverişi ve iletişim kurma ağıdır (Akt: Odabaşı vd., 2007: 2).

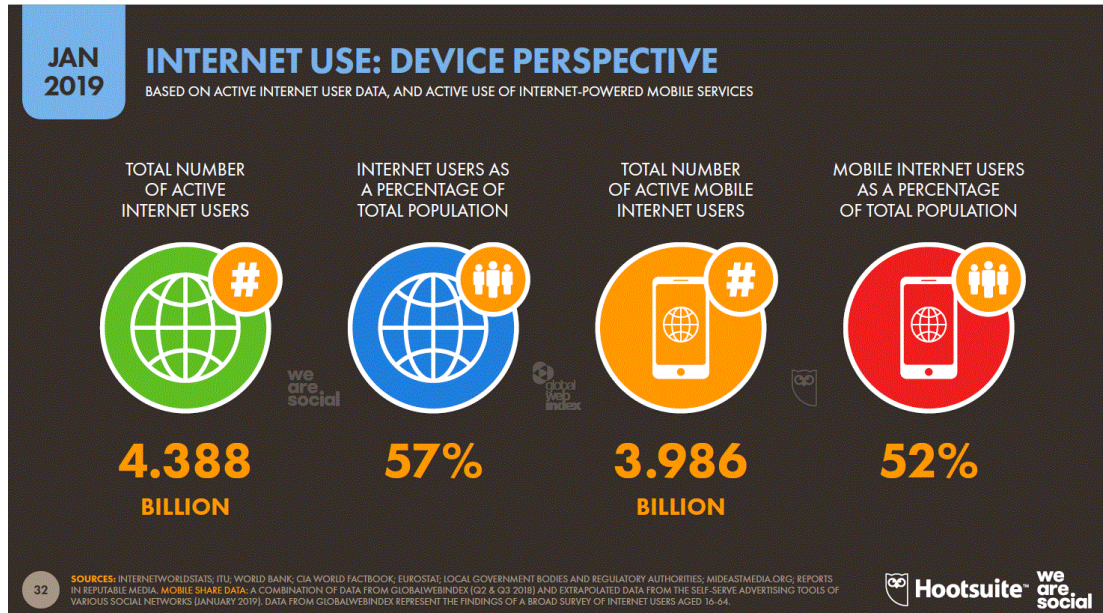
İnternet, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ile Sovyet Rusya arasında yaşanan çekişmenin sonucunda ortaya çıkmıştır. Sovyet Rusya, 1957 yılında ilk yapay uydu olan Sputnik'i fırlatmıştır. ABD Savunma Bakanlığı da bu duruma karşılık olarak ARPA (Advanced Research Projects Agency-İleri Araştırma Projeleri Ajansı) isimli ajansı kurmuştur ve başlatmış olduğu proje ile 1969 yılında ARPANET isimli bir bilgisayar ağı tasarlamıştır. Başlangıçta yalnızca ARPA'dan araştırma desteği alan bilim adamları tarafından kullanılan ARPANET'i kullanmak isteyen üniversiteler ve araştırma kuruluşları olmuştur. 1973 yılında DARPA (Defence Research Projects Agency-Savunma Araştırma Projeleri Ajansı) isimli ajans kurularak, farklı bilgisayarların ağa katılabilme taleplerini karşılamak için bir proje daha geliştirmiştir. Ardından yapılan çalışmalar ve gelişmelerle birlikte birçok ağ kullanılarak bilgisayar sistemleri oluşturulmuş ve bugün kullandığımız internetin temelleri bu şekilde atılmıştır (Akt., Arısoy, 2009: 56; Ayas ve Horzum, 2018: 15).

We Are Social ve Hootsuite (2019a) Ocak 2019 raporuna göre, dünyada 7,676 milyar insan vardır ve dünya nüfusunun %67'si yani 5,112 milyar kişi cep telefonu kullanmaktadır (Şekil 2.2). Dünyada 4,388 milyar kişi (nüfusun %57'si) internet kullanmaktayken, 3,986 milyar kişi (nüfusun %52'si) interneti cep telefonları aracılığıyla kullanmaktadır (Şekil 2.3). We Are Social ve Hootsuite (2020a) Ocak 2020 raporuna göre, dünyada 7,75 milyar insan vardır ve dünya nüfusunun %67'si yani 5,19 milyar kişi cep telefonu, 4,54 milyar kişi (nüfusun %59'u) internet kullanmaktadır (Şekil 2.4).

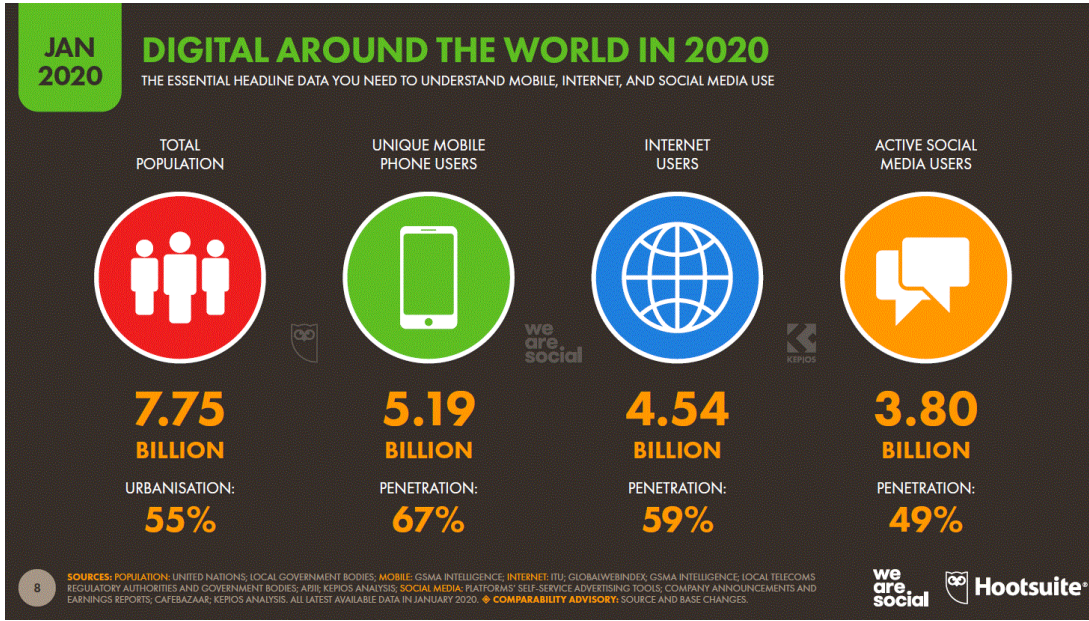
Şekil 2.2: 2019 Yılı Dünya Dijital Verileri (Wearesocial.com, 2019a: 7).



Şekil 2.3: 2019 Yılı Dünya İnternet Kullanım Verileri (Wearesocial.com, 2019a: 32).

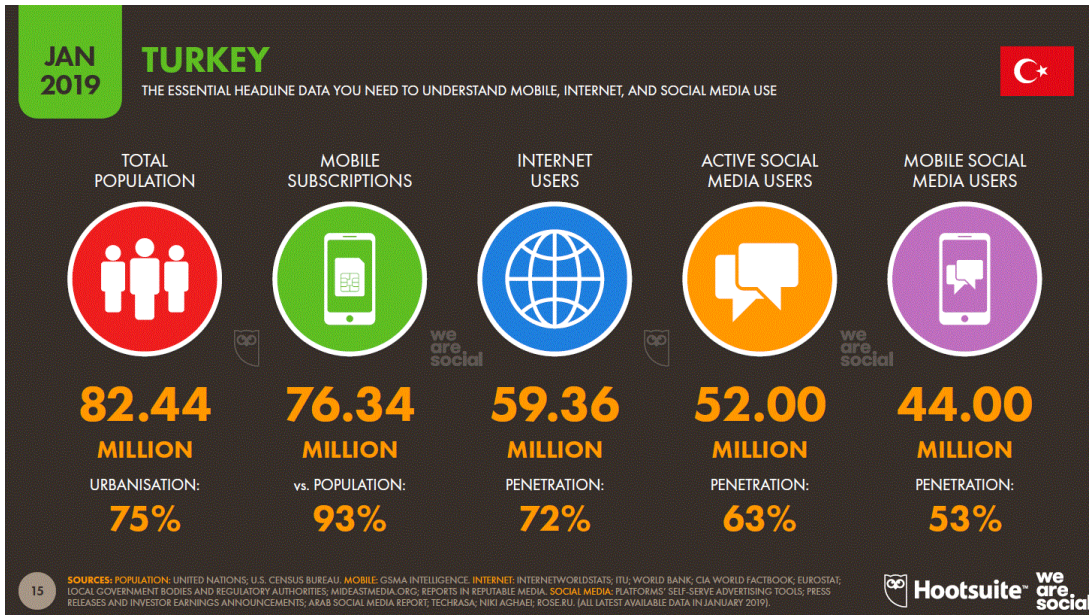


Şekil 2.4: 2020 Yılı Dünya Dijital Verileri (Wearesocial.com, 2020a, 8).

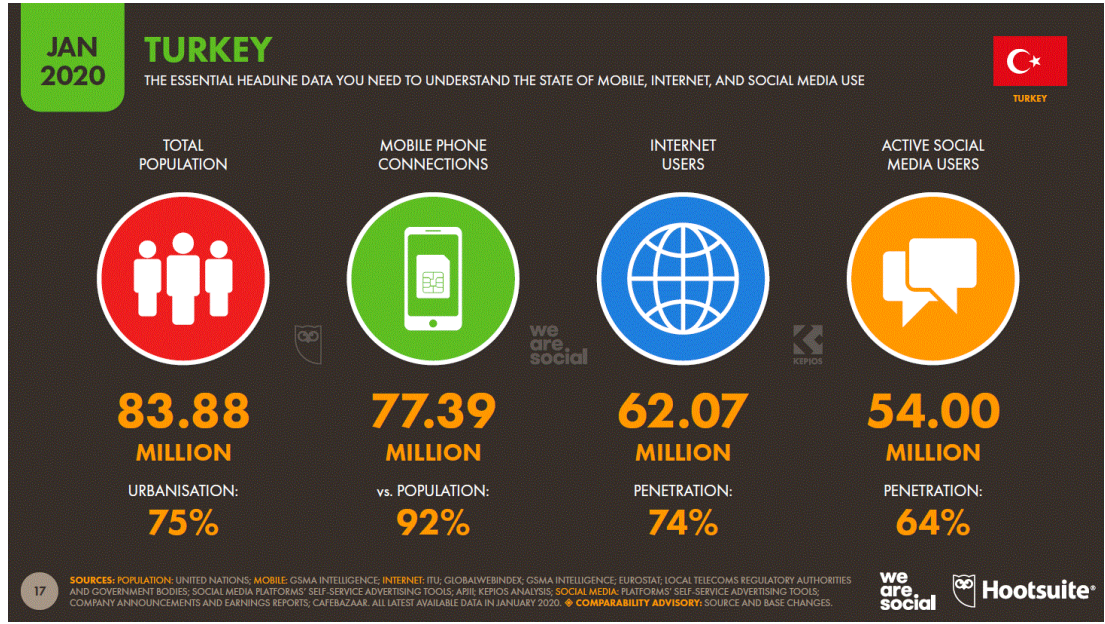


We Are Social ve Hootsuite (2019b) Ocak raporuna göre, Türkiye nüfusu 82,44 milyondur. 76,34 milyon kişi (nüfusun %93'ü) cep telefonu, 59,36 milyon kişi (nüfusun %72'si) internet kullanmaktadır (Şekil 2.5). We Are Social ve Hootsuite (2020b) Ocak raporuna göre, Türkiye nüfusu 83,88 milyondur. 77,39 milyon kişi (nüfusun %92'si) cep telefonu, 62,07 milyon kişi (nüfusun %74'ü) internet kullanmaktadır (Şekil 2.6).

Şekil 2.5: 2019 Yılı Türkiye Dijital Verileri (Datareportal.com, 2019b: 15).

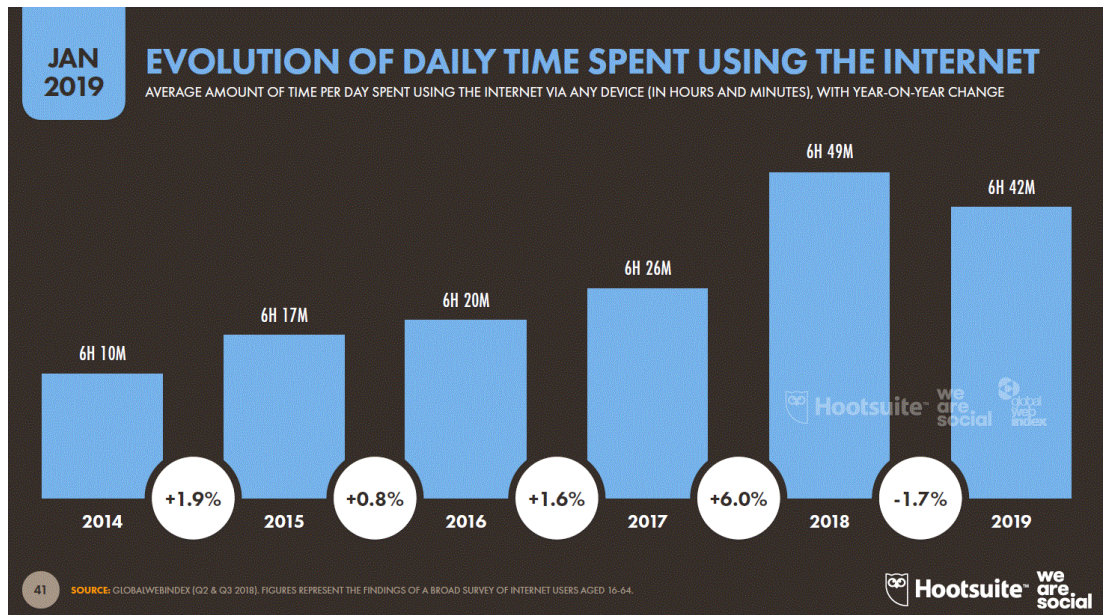


Şekil 2.6: 2020 Yılı Türkiye Dijital Verileri (Datareportal.com, 2020b: 17).

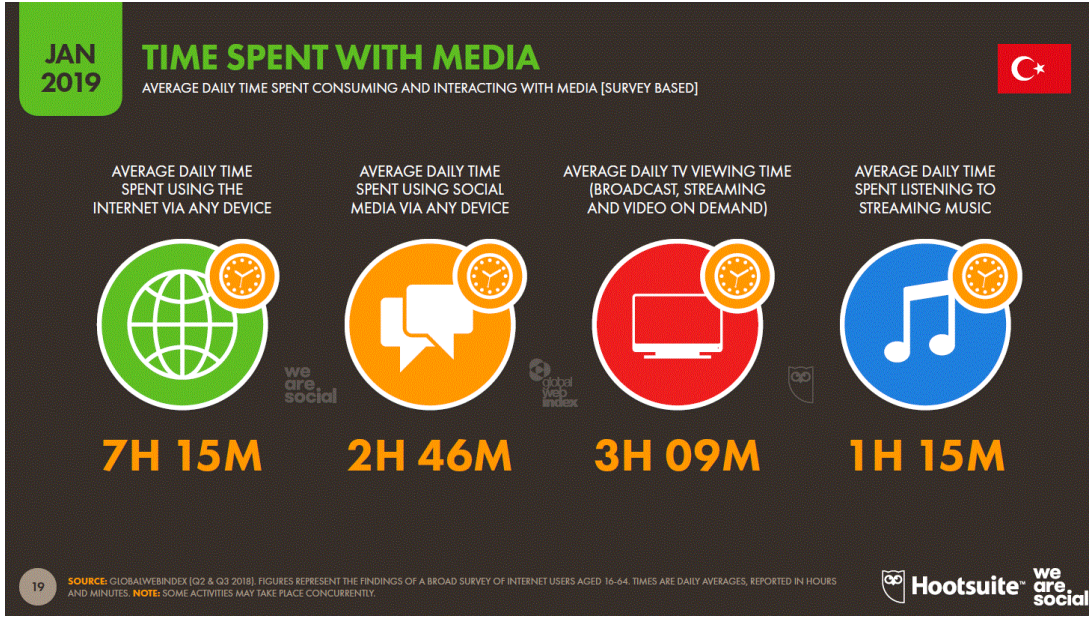


2019 yılında dünyada insanlar internette günlük ortalama 6 saat 42 dakika vakit geçirirken, Türkiye’de insanlar internette günlük ortalama 7 saat 15 dakika vakit geçirmiştir (Şekil 2.7; Şekil 2.8). 2020 yılında dünyada insanlar internette günlük ortalama 6 saat 43 dakika vakit geçirirken, Türkiye’de insanlar internette günlük ortalama 7 saat 29 dakika vakit geçirmiştir. (Şekil 2.9; Şekil 2.10).

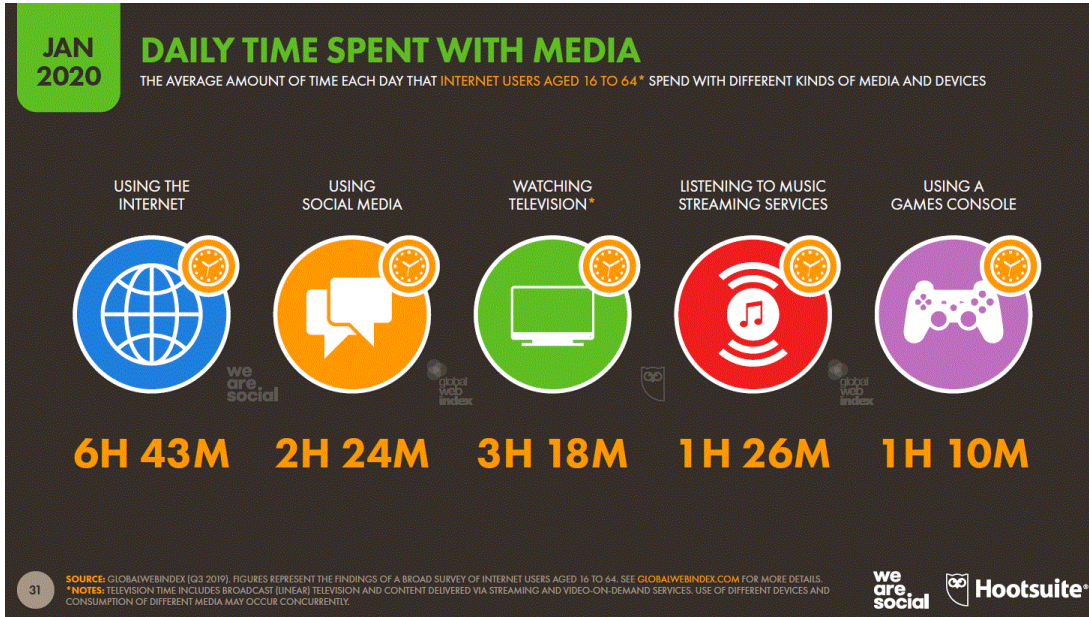
Şekil 2.7: 2019 Yılı Dünya Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi (Wearesocial.com, 2019a: 41).



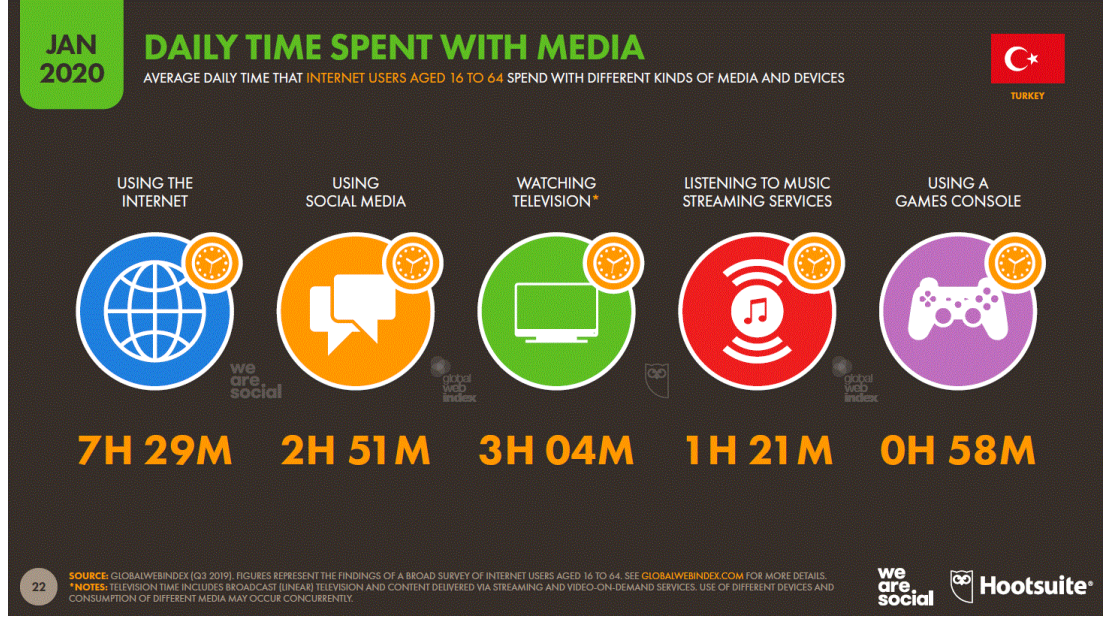
Şekil 2.8: 2019 Yılı Türkiye Günlük Ortalama İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Süreleri (Datareportal.com, 2019b: 19).



Şekil 2.9: 2020 Yılı Dünya Günlük Ortalama İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Süresi (Wearesocial.com, 2020a: 31).



Şekil 2.10: 2020 Yılı Türkiye Günlük Ortalama İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Süreleri (Datareportal.com, 2020b: 22).



İnternet, insanların yaşamlarına her geçen gün daha çok etki eden, birçok alanda ihtiyaç duyulan, yaşamı kolaylaştıran; ancak aşırı ve uyumsuz kullanılması durumunda bireylerin günlük, özel, iş ve sosyal hayatlarında sorunlara yol açan bir araçtır. Aşırı ve uyumsuz internet kullanımının bireylerin yaşamlarında işlevselliği bozması durumu internet bağımlılığı kavramını doğurmuştur (Taş, 2018: 32). İnternet bağımlılığı, teknolojik bir bağımlılık olarak kabul edilmektedir (Griffiths, 2000). İnternet bağımlılarının %50'sinde, anksiyete bozukluğu, duygudurum bozukluğu, depresyon veya distimik bozukluk, psikotik bozukluk, madde bağımlılığı gibi psikiyatrik bozukluklar görülebilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2015: 13).

Griffiths (2000: 414-415)'e göre internet bağımlılığının altı tanı ölçütü vardır. Bunlar; dikkati çekme (internet kullanımının kişinin duygu, düşünce ve davranışlara egemen olan hayatındaki en önemli etkinlik haline gelmesi, interneti kullanmıyorken bile bir daha ne zaman kullanacağını düşünmek), ruh hali değişikliği (internet kullanımı sonucu olarak bildirilen ve baş etme stratejisi olarak kabul edilebilecek öznel deneyimler), tolerans (ruh hali değişikliğini önceki yaşadığı oranda yaşayabilmek için internet kullanımını arttırmak), yoksunluk belirtileri (internette olmadığına karamsarlık, titreme, asabiyet gibi olumsuz duygular yaşamak), çatışma (internet kullanımı yüzünden çevresindekilerle ve yaşantısını sekteye uğrattığından kendisiyle

sorunlar yaşamak), nüksetme (amaca yönelik internetten uzaklaşsa da amaç gerçekleştikten sonra eskisinden daha yoğun bir şekilde internet kullanmak)dir.

İnternet, kısa sürede hızlı ilerlemeler göstermiştir, internete erişim önceleri yalnızca bilgisayardan sağlanırken daha sonra cep telefonları ve tablet bilgisayarlar ile de internete erişmek mümkün olmuştur. Mobil iletişim teknolojilerinin geliştirilmesi sayesinde, yer ve zaman fark etmeksizin istenildiğinde internete erişilebilmektedir. Bilgiye ve iletişime erişimin bu kadar kolaylaşması, ekonomik, bürokratik, sosyal ve eğitim alanları gibi birçok alanda değişiklikler yaratmıştır. Web 2.0 teknolojileri sayesinde kolaylıkla içerik üretmek ve paylaşmak imkanı hale gelmiştir ve insanlar podcast, viki, blog ve sosyal medya çok sık kullanmaya başlamıştır, bunlardan en yaygın ve sık kullanılanı ise sosyal medyadır (Filiz vd., 2014: 26). İnsanlar, hayatlarındaki yoğun eğitim ve çalışma temposunda, zaman ve paradan tasarruf ederek, sosyal yaşamlarını, sosyal medyaya taşınmıştır.

2.3.3. Sosyal medya bağımlılığı

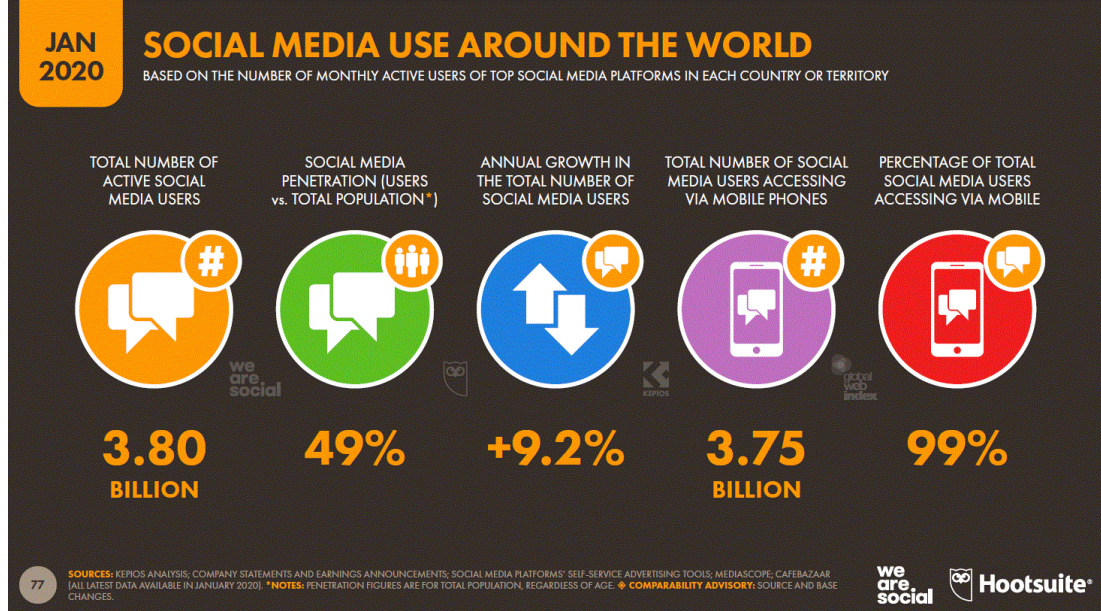
Sosyal medya; insanların yoğun ilgi, talep ve kullanımlarıyla, kolay ulaşılabilirliğiyle gerçek sosyal yaşamın önüne geçmiştir ve internet sayesinde sosyal yaşam, sanal yaşam haline dönüşmüştür. İnsanlar, istedikleri kişiyle sosyal medyada buluşup, konuşabilmekte, anlatmak istediklerini sosyal medya üzerinden anlatabilmektedir.

Sosyal medya, Web 2.0 teknolojileri sayesinde, bireylerin gerçek zamanlı paylaşımlar yaptığı, bireylere iletişim kurma, içerik oluşturma, içerik düzenleme, içeriğe yorum yapma, içeriği paylaşma gibi imkânlar sağlayan uygulama ve web sayfalarını içeren internet hizmetidir. Sosyal medya uygulamalarının kullanımı, bireylerin akran iletişimi ve kimlik oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir, sosyal ilişkilerin sanal dünyada sürdürülmesini imkan sağlamaktadır (Akt., Akbulut, 2018: 6-7). Sosyal medya devamlı gelişme gösteren dinamik bir yapıya sahiptir, buna bağlı olarak kullanıcı sayısı da gün geçtikçe artmaktadır, görüntülü ve sesli aramalar, anlık çevrimiçi durum ve son görülme özelliği, hikâye paylaşımı gibi güncellemeler kullanıcıların ilgisini çekmektedir. (Ayas ve Horzum, 2018:113).

We Are Social ve Hootsuite (2019a) Ocak 2019 raporuna göre, 3,484 milyar kişi (nüfusun %45'i) aktif sosyal medya kullanıcısıyken, 3,256 milyar kişi (nüfusun %42'si) mobil sosyal medya kullanıcısıdır (Şekil 2.2). We Are Social ve Hootsuite (2020a) Ocak 2020 raporuna göre, dünyada 3,80 milyar kişi (nüfusun %49'u) aktif

sosyal medya kullanıcısıyken, 3,75 milyar kişi (sosyal medya kullanıcılarının %99'u) mobil sosyal medya kullanıcısıdır (Şekil 2.11).

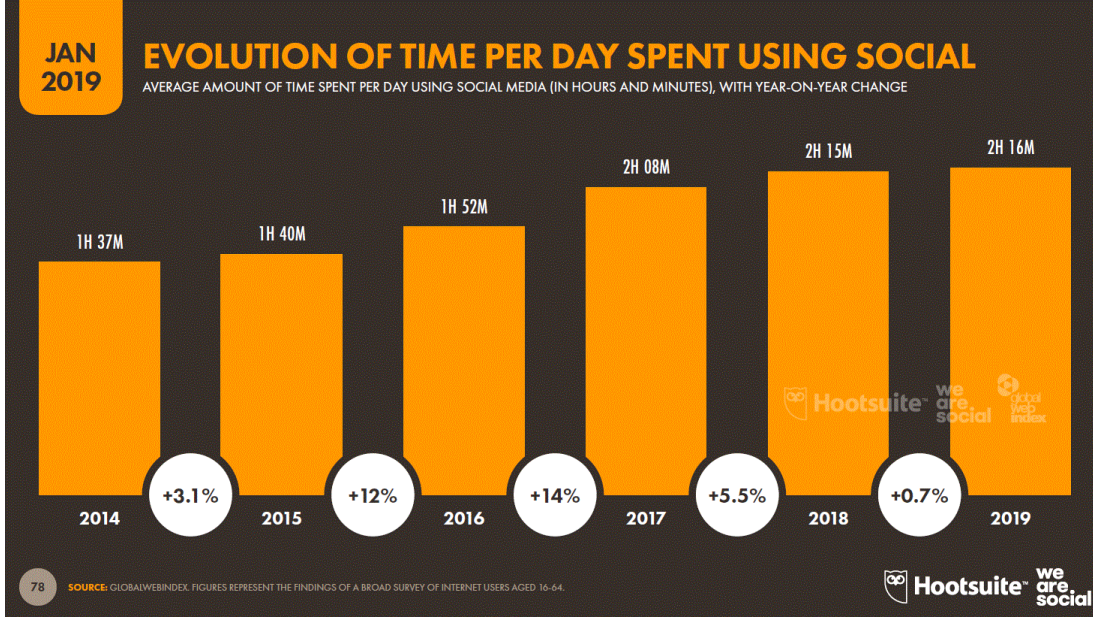
Şekil 2.11: 2020 Yılı Dünya Sosyal Medya Uygulamaları Kullanım Yüzdeleri (Wearesocial.com, 2020a: 77).



We Are Social ve Hootsuite (2019b) Ocak raporuna göre, Türkiye'de 52 milyon kişi (nüfusun %63'ü) sosyal medya ve 44 milyon kişi (nüfusun %53'ü) mobil sosyal medya kullanmaktadır (Şekil 2.5). We Are Social ve Hootsuite (2020b) Ocak raporuna göre, Türkiye'de 54 milyon kişi (nüfusun %64'ü) sosyal kullanmaktadır (Şekil 2.6).

2019 yılında dünyada insanlar sosyal medyada günlük ortalama 2 saat 16 dakika vakit geçirirken, Türkiye'de insanlar sosyal medyada günlük ortalama 2 saat 46 dakika vakit geçirmiştir (Şekil 2.12; Şekil 2.8). 2020 yılında dünyada insanlar sosyal medyada günlük ortalama 2 saat 24 dakika vakit geçirirken, Türkiye'de insanlar sosyal medyada günlük ortalama 2 saat 51 dakika vakit geçirmiştir (Şekil 2.9; Şekil 2.10).

Şekil 2.12: 2019 Yılı Dünya Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Süresi (Wearesocial.com, 2019a: 78).



Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, Vine, Youtube, Tiktok, Snapchat uygulamaları en çok kullanılan sosyal medya uygulamalarıdır (Balta, 2019: 49-54). Sosyal medya uygulamalarına akıllı telefonlardan da erişim sağlanabilmektedir. Sosyal medya kullanıcılarının %82'si sosyal medya hesaplarını akıllı telefon uygulamalarından takip etmektedir. Uygulamalara ulaşılabilirliğin kolay oluşu, kullanımlarını yaygınlaştırmaktadır. (Akbulut, 2018: 6).

Ergenlik dönemindeki bireyler, dönemin sorunlarından uzaklaşabilecek eğlenceli ortamlara ihtiyaç duymaktadır ve sosyal medya bireylere bu imkânı sunmaktadır. Ergenlerin kabul ve değer gördükleri, gerçek yaşamlarında ulaşamadıklarına ulaşabildikleri sosyal medyada daha çok uzun süreler geçirmeleri de sosyal medya bağımlılığına neden olmaktadır. Ayrıca bir ergenlik dönemi problemi olan can sıkıntısı faktörü de ergenlerin internet ve sosyal medyaya yönelimlerini arttırmaktadır (Günüç, 2009: 27-28; Ayas ve Horzum, 2018:113). Ergenler için sosyal medya ortamı, sanal sosyal yaşam ortamı haline gelmiştir.

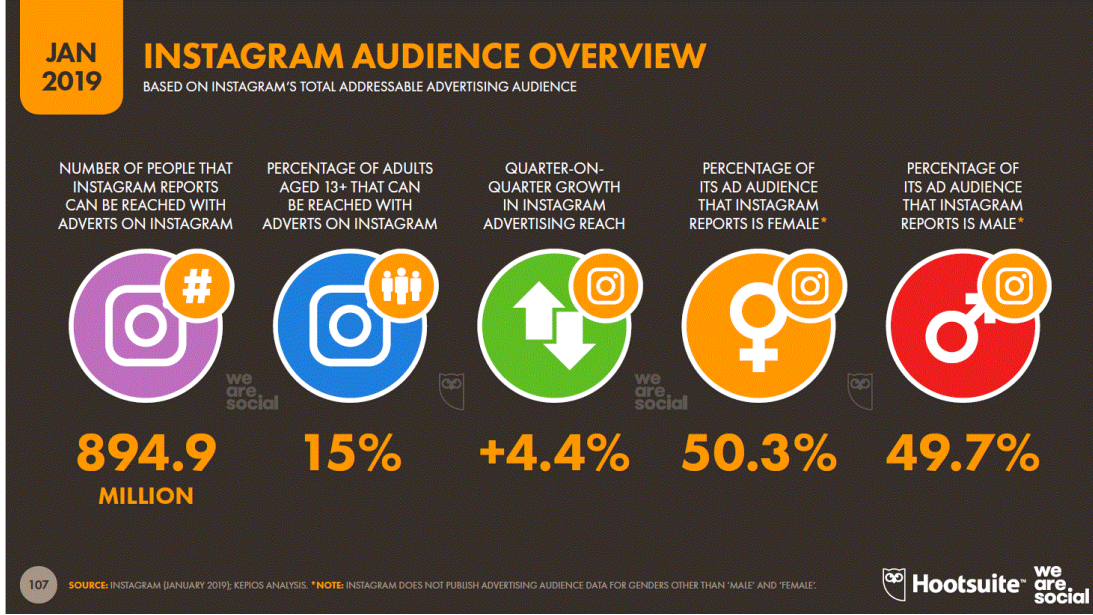
2.3.3.1. Instagram bağımlılığı

Sosyal medyanın kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, temelde aynı amaca hizmet etse de; tasarım, içerik, kullanım özellikleriyle birbirinden ayrılan ve kullanıcılara farklı imkânlar sunan birçok sosyal uygulaması geliştirilmiştir. Bunlardan biri de Instagram'dır.

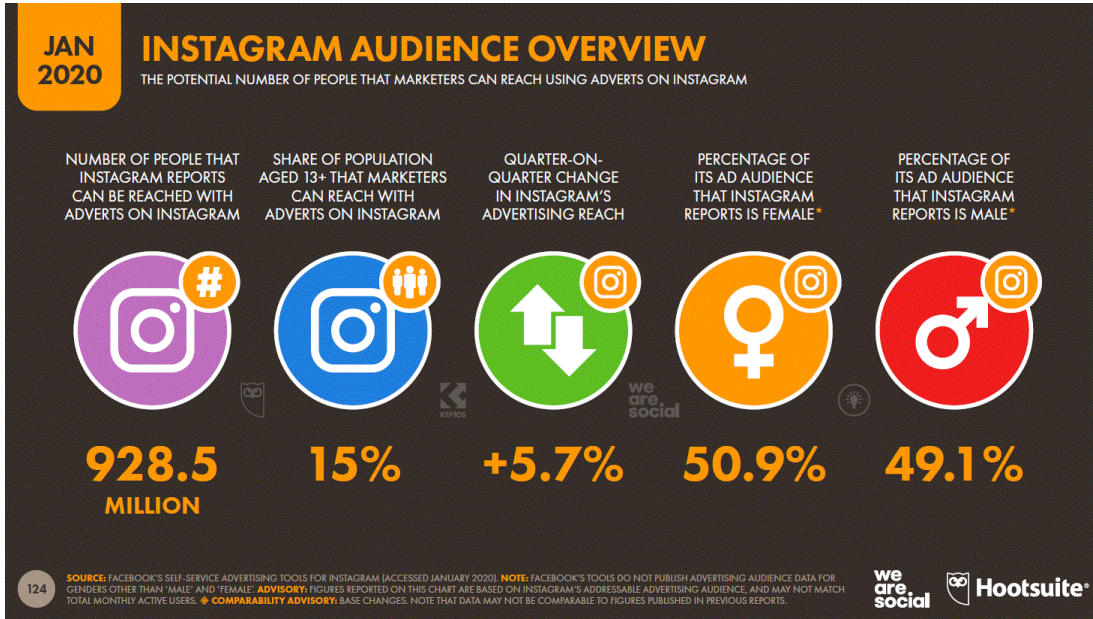
Eskiden kullanımı çok yaygın olan şipşak (çabucak) fotoğraf denilen anında fotoğraf çeken ve fotoğrafı basan fotoğraf makinelerine İngilizce’de instant (anında) camera (fotoğraf makinesi) denilmektedir. Instagram uygulaması anında çek ve anında paylaş fikriyle, eski şipşak fotoğraf makinelerinin mantığıyla yola çıkılarak, 2010 yılında Kevin Systorm ve Mike Krieger tarafından geliştirilmiştir. Instagram kelimesi, İngilizce’deki **instant** (anında) ve **telegram** (telgraf) kelimelerinin birleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Instagram önceleri yalnızca fotoğraf paylaşımı üzerineyken, video paylaşımı özelliği eklendiği gün Instagram’a beş milyon tane video yüklenmiştir. Instagram uygulaması, selfie (özçekim) fotoğrafı paylaşımı akımının başlatılmasına ve yaygınlaştırılmasına öncülük etmiştir. Kurulduğu ayda bir milyon kişilik bir kullanıcı kitlesi oluşturan Instagram, başka bir sosyal medya uygulaması olan Facebook’un dikkatini çekmiştir ve 2012 yılında, bir milyar dolara Facebook tarafından satın alınmıştır (Sabuncuoğlu ve Gülay, 2016: 113-114; Tuncay, 2019:4). Facebook tarafından satın alındıktan sonra değeri daha da artan Instagram, kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşımlarına, filtreler ve efektlerle fotoğraf ve videolarını ilgi çekici hale getirmelerine, paylaşılan gönderilerin beğenilmesine, paylaşılan gönderiler hakkında yorum yazılmasına ve kişilerin birbirleriyle etkileşime geçmesine, paylaşılan gönderilerin diğer sosyal medya uygulamalarında paylaşılmasına, özelden mesajlaşmaya olanak tanıyan bir sosyal medya uygulamasıdır (Tutgun Ünal, 2009:61-62). Instagram uygulaması dünyanın dört bir yanındaki gençler arasındaki en popüler sosyal medya uygulamasıdır, 12-24 yaş aralığındaki gençlerin %70’inden fazlası Instagram kullanıcısıdır (Huang ve Su, 2018: 1).

We Are Social ve Hootsuite (2019a) Ocak 2019 raporuna göre, dünyada 1 yıl öncesine göre %4,4 oranında artışla, toplam 894,9 milyon Instagram kullanıcısı vardır, bunların %50,3’ü kadın, %49,7’si erkektir (Şekil 2.13). We Are Social ve Hootsuite (2020a) Ocak 2020 raporuna göre, dünyada 1 yıl öncesine göre %5,7 oranında artışla, toplam 928,5 milyon Instagram kullanıcısı vardır, bunların %50,9’u kadın, %49,1’i erkektir (Şekil 2.14).

Şekil 2.13: 2019 Yılı Dünya Instagram Uygulaması Kullanım Verileri (Wearesocial.com, 2019a: 107).



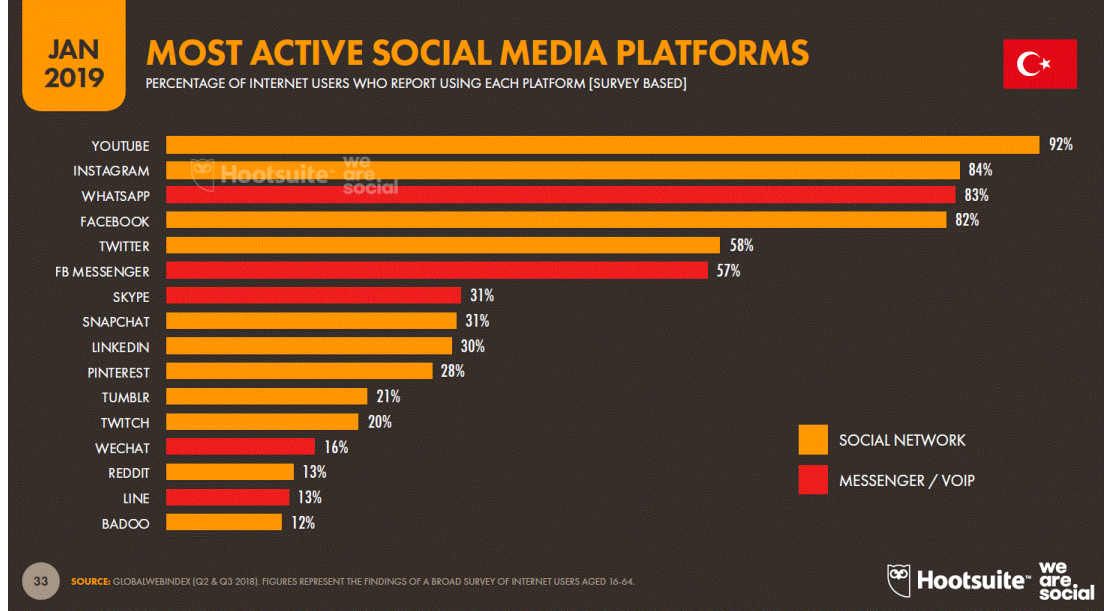
Şekil 2.14: 2020 Yılı Dünya Instagram Uygulaması Kullanım Verileri (Wearesocial.com, 2020a: 124).



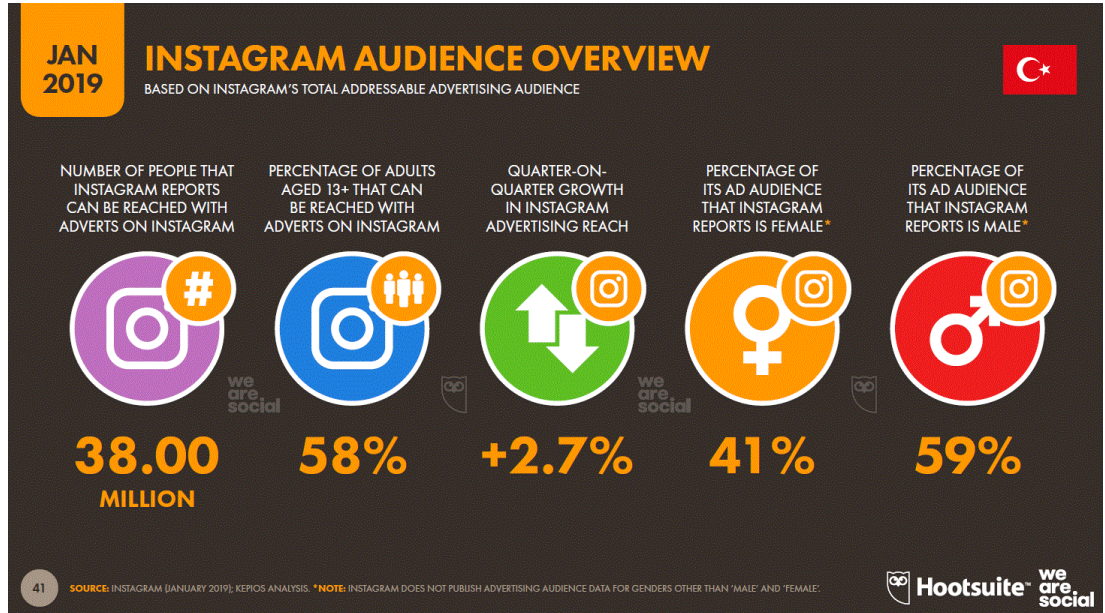
We Are Social ve Hootsuite (2019b) Ocak raporuna göre, Türkiye'deki sosyal medya kullanıcılarının %84'ü Instagram uygulamasını kullanmaktadır (Şekil 2.15). 2019 yılında, Türkiye'de 1 yıl öncesine göre %2,7 oranında artışla, toplam 38 milyon kişi (nüfusun %58'i) Instagram uygulamasını kullanmaktadır, 38 milyonun %41'i kadın, %59'u erkektir (Şekil 2.16). We Are Social ve Hootsuite (2020b) Ocak raporuna göre, Türkiye'de sosyal medya kullanıcılarının %83'ü Instagram uygulamasını

kullanmaktadır (Şekil 2.17). Türkiye’de 1 yıl öncesine göre %2,7 oranında artışla, toplam 38 milyon kişi Instagram uygulamasını kullanmaktadır, 38 milyonun %42,1’i kadın, %57,9’u erkektir (Şekil 2.18).

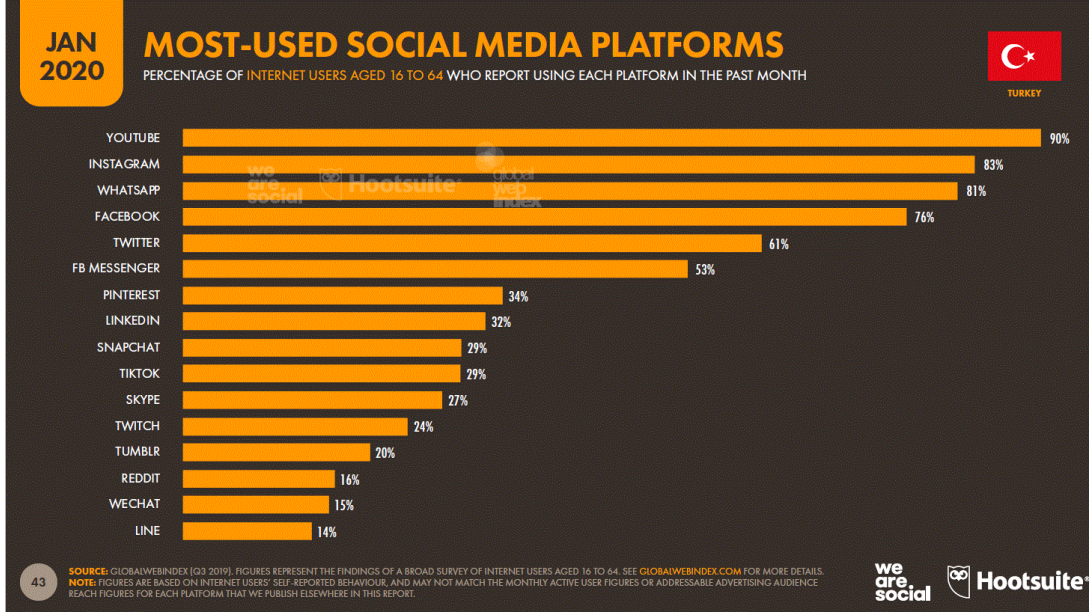
Şekil 2.15: 2019 Yılı Türkiye Sosyal Medya Uygulamaları Kullanım Yüzdeleri (Datareportal.com, 2019b: 33).



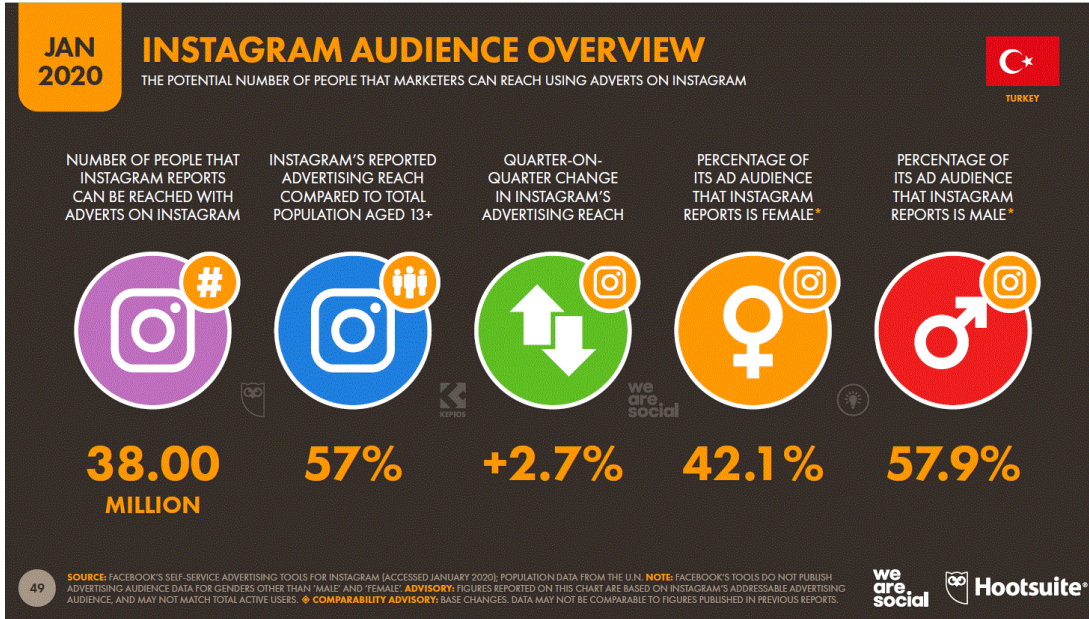
Şekil 2.16: 2019 Yılı Türkiye Instagram Uygulaması Kullanım Verileri (Datareportal.com, 2019b: 41).



Şekil 2.17: 2020 Yılı Türkiye Sosyal Medya Uygulamaları Kullanım Yüzdeleri (Datareportal.com, 2020b: 43).



Şekil 2.18: 2020 Yılı Türkiye Instagram Uygulaması Kullanım Verileri (Datareportal.com, 2020b: 49).



Instagram uygulamasında aylık 400 milyondan fazla aktif kullanıcı ve günde 3,5 milyar beğeni ile 80 milyon fotoğraf paylaşımı vardır. Instagram uygulamasında kullanıcılar hayatlarını başkalarının görmesi ve yorum yapması için yayınlamaktadır, bu durum kişileri yargılanmaya, eleştirilmeye, taklit edilmeye açık hale getirmektedir. Karşılaştırma yapmak ise, düşük benlik saygısı, kaygı ve depresyon gibi psikolojik bozukluklara neden olabilmektedir (Treitel, 2019: 1) Her yaş grubuna yönelik

olabilecek kadar kullanımı kolaydır, sade bir arayüzü vardır. Bireylerin sık sık fotoğraf ve video paylaşması ve birbirlerini takip etmesi nedeniyle aşırı kullanıma müsaittir bu durum bireylerde Instagram bağımlılığı geliştirilebilmektedir (Tutgun Ünal, 2009:61-62). Instagram bağımlıları, Instagram'ın yalnızca cep telefonu üzerinden kullanılan bir uygulama olması sebebiyle aynı zamanda cep telefonuna da bağımlı olmaktadır.

2.4. İlgili Çalışmalar

Bu bölümde internet/sosyal medya bağımlılığı, Instagram kullanımı ve bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ile ilgili daha önce yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalar tarih sıralamasına dikkat edilerek listelenmiş, sonuçları özet şekilde sunulmuştur.

2.4.1. Yurtdışında Yapılan İlgili Çalışmalar

Tutgun Ünal (2015: 157-180)'ın 1034 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği “Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı doktora tez çalışmasında, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda, kadınların erkeklere göre sosyal medyada daha fazla meşgul olduğu ve sosyal medyadan daha çok duygusal destek aldığı, erkeklerin ise, sosyal medya ile çatışma halinde olduğu, diğer bir ifade ile olumsuz etkilendiği ortaya çıkmıştır. Yaş, günlük kullanım süresi, ne zamandır kullandığı, uygulama sayısı vs. göre pek çok farklılıklar tespit edilmiştir.

Taylan ve Işık (2015: 867), 2013 yılı Nisan ve Mayıs aylarında Sakarya'da 229 ortaokul ve 190 lise olmak üzere toplam 419 öğrenci ile gerçekleştirdikleri “Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı” adını taşıyan, ortaokul ve liselerde öğrenim gören öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını ve internet bağımlılığını konu edinen araştırmalarında, erkeklerin bağımlılık düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu, lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyi ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Öğrencilerin yüzde 93,8'i interneti her gün kullandığını belirtmektedir, yüzde 69'u günlük 1-3 saat arası internete bağlanmaktadır ve katılımcıların üçte biri internet bağımlıdır.

Seki ve Dilmaç (2015: 57,62)'ın, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Konya'da devlet okullarında eğitim gören 322' si erkek, 278'si kadın olmak üzere toplamda 600 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri “Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model

Önerisi” başlıklı araştırma çalışmalarında, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla, sosyal görünüş kaygılarının azalacağı, sahip oldukları sosyal görünüş kaygılarının artmasıyla, öznel iyi oluş düzeylerinin azalacağı tespit edilmiştir.

Gilik (2016: 69-76)’in, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Bahçelievler ilçesinde öğrenim gören 140 erkek ve 140 kadın olmak üzere toplam 280 öğrenci ile gerçekleştirdiği “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul Yenibosna Çok Programlı Anadolu Lisesi Örneği)” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, internet bağımlılığı ile cinsiyet, sınıf düzeyi, aile ekonomik durumu, anne eğitim seviyesi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İnternet bağımlılığı ile okul türü ve baba eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anadolu Lisesi öğrencilerinin internet bağımlılıkları daha yüksek iken, meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılıklarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Babanın eğitim seviyesine göre düşük eğitim düzeyine sahip öğrenciler daha az internet bağımlısı iken babanın eğitim seviyesine göre orta ve yüksek eğitim seviyesine sahip olanlar daha fazla internet bağımlısıdır. Öğrencilerin internet bağımlılıkları ve SGK arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Bu sonuca göre SGK arttıkça internet bağımlılığının da artacağını söylemek mümkündür.

Telli ve Ünal (2016: 140-143)’ın 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Kırklareli ili Lüleburgaz ilçesi Lüleburgaz Meslek Yüksekokulu’nda 200 öğrenci ile gerçekleştirmiş oldukları “Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması” başlıklı çalışmalarında, 19 yaş ve altı öğrencilerin SGKÖ puanlarının daha yüksek olduğunu, öğrenim gördükleri programlar ve sınıf seviyeleri ile SGKÖ puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, cinsiyetlerine ve yetiştikleri yerlere göre anlamlı farklılar olmadığını tespit etmişlerdir.

Gül (2016: 72-76)’ün, İstanbul İli Arnavutköy İlçesi’nde öğrenim görmekte olan 143’ü kadın, 176’sı erkek olmak üzere toplam 319 lise öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu “Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmaların Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, öğrencilerin cinsiyetleri, yaş grupları, okul türleri ve SGK arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile SGK puan ortalamaları arasında düşük düzeyde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. SGK puan

ortalamalarının en yüksek olduğu grup 9. sınıf grubu iken en düşük olduğu grup 12. sınıf grubudur.

Derin ve Bilge (2016: 38, 43), Manisa ili merkez ilçesinde öğrenim gören 794 (335 erkek, 459 kadın) öğrenci ile gerçekleştirmiş oldukları “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi” adını taşıyan çalışmalarında, cinsiyete göre erkeklerin, sınıf açısından 9. sınıfların, okul türüne göre fen lisesi öğrencilerinin, başarı algısı açısından başarısız öğrencilerin ve gelecek beklentisi bakımından olumsuz beklenti içinde olan öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının göreceli olarak daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Gürültü (2016: 65-127)’nün, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Eyüp ilçesindeki resmi ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 473 öğrenci ile gerçekleştirdiği, “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının orta seviyede olduğu, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda kız öğrencilerin sosyal medyadaki meşguliyetlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı açısından lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, anne-baba öğrenim durumu, sosyal medya günlük kullanım süresi, sosyal medyayı ne zamandır kullandığı vs. göre pek çok farklılıklar tespit edilmiştir.

Soylu vd. (2017: 41-42) Kırıkkale ilinde lisede okuyan 170 erkek ve 165 kız olmak üzere toplam 335 öğrenci ile yaptıkları “Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği)” başlıklı araştırmalarında, ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği, cinsiyet, okul ve spor yapma/yapmama değişkenlerine göre ise, anlamlı bir fark gösterdiği sonucunu tespit etmişlerdir. Erkeklerin, kızlara göre daha yüksek SGK’ya sahip oldukları belirlenmiştir.

Güvenen (2017: 44-46), 2016-2017 eğitim yılında İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan Özel Balkaya Sağlık Meslek Lisesi’nde öğrenim gören 205 öğrenci ile gerçekleştirdiği “Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, öğrencilerin sosyal medya ve kitle iletişim araçları ile zaman geçirmesinin beden algısını ve sosyal görünüş kaygısını etkilemediği; ancak

öğrencilerin sosyal medyada dolaşmaları ve moda dergilerine bakmalarının kilolarından memnuniyetsizliklerini arttırdığı bulunmuştur. Anne baba öğrenim durumu, aile gelir düzeyi, sosyal medya kullanımına göre SGKÖ puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Ancak SGKÖ puanları sınıflara göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. 10. Sınıf öğrencilerinin 11. ve 12. Sınıf öğrencilerine göre SGK puanlarının istatistiksel düzeyde anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. 10. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha fazla beden memnuniyetsizliği ve daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir.

Göksu (2017: 40-41, 51-57) 2017–2018 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar ili Çay ilçesinde 405'i kadın 405'i erkek olmak üzere 810 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği “Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Başarılarıyla İlişkisi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, ergenlerin %32,2'sinin az düzeyde, %19,6'sının orta düzeyde, % 9,3'ünün yüksek düzeyde, %2'sinin ise çok yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğunu tespit etmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. MTAL öğrencilerinin AL öğrencilerine göre sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Özkan (2017: 58-67,69,70,83)'ın, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Avcılar ilçesinde öğrenimine devam eden 784'ü erkek 601'i kadın olmak üzere toplam 1385 öğrenci ile gerçekleştirmiş olduğu “Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, kız öğrencilerin SGK puanlarının erkek öğrencilerin SGK puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. 9., 10. Ve 11. Sınıf öğrencilerinin SGK puanlarının 12. Sınıf öğrencilerinin SGK puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. AİHL öğrencilerinin SGK puanlarının MTAL ve AL öğrencilerinin SGK puanlarından, MTAL öğrencilerinin SGK puanlarının AL öğrencilerinin SGK puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Annesinin eğitim düzeyi “Okur-Yazar Değil” ve “İlköğretim” olanların SGK puanlarının “Lise” olanların SGK puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Babasının eğitim düzeyi “İlköğretim” olanların SGK puanlarının “Lise” ve “Üniversite” olanların SGK puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aile gelir durumu “Kötü” ve “Orta” olanların SGK puanları “İyi” olanların

SGK puanlarından yüksektir. Fiziksel görünüşünden memnun olmayan öğrencilerin SGK puanları memnun olanların SGK puanlarından yüksek bulunmuştur.

Kırcaburun (2017: 60-69), 2015-2016 eğitim yılında Düzce Üniversite'sinde öğrenimine devam eden 519'u kadın (%69) ve 233'ü erkek (%31) olmak üzere 752 öğrenci ile gerçekleştirdiği “Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri Ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, Instagram bağımlılığının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, fakülteye göre ise anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre işletme fakültesi öğrencilerinin bağımlılık düzeyleri eğitim, fen-edebiyat, mühendislik ve tıp fakültesi öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca tıp fakültesi öğrencilerinin bağımlılık düzeyi diğer tüm fakültelerden anlamlı olarak daha düşüktür. Instagram bağımlılığı ile kendini sevme, özdenetim ve yumuşak başlılık arasında negatif, nörotizm ve günlük internet kullanımı arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır.

Bilgin (2018: 243), 583 ergen ile gerçekleştirdiği “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki” başlıklı çalışmasında, ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ve psikolojik bozuklukları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik bozukluklar içinde sosyal medya bağımlılığı ile en yüksek ilişkinin sırasıyla psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfkedüşmanlık duyguları olduğu saptanmıştır. Sosyal medya kullanım süresi sosyal medya bağımlılığı üzerinde en çok etki eden faktördür, günlük kullanım miktarı arttıkça bağımlılık düzeyi yükselmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile günlük sosyal medya kullanım süresi arasında pozitif ve yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

Deniz ve Gürültü (2018: 355, 366), 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Eyüp ilçesindeki 6 farklı okulda öğrenim gören 473 öğrenci ile gerçekleştirdikleri “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları” başlıklı çalışmalarında, lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının tüm alt boyutlarla birlikte internette günlük ortalama harcanan süreye göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmişlerdir. İnternette günlük harcadığı süre fazla olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının artmakta olduğunu, kız öğrencilerin sosyal medya meşguliyetlerinin erkek öğrencilerden daha fazla olduğunu, sosyal medyayı günlük rutinleri haline getirdiklerini ve kullanımı azaltmaya çalışsalar da kendilerini tekrarladıklarını bulmuşlardır.

Akbulut (2018: 29-34,42), 18-30 yaş aralığındaki 2 erkek 88 kadın olmak üzere toplam 100 katılımcı ile gerçekleştirdiği “Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden İmajı, Sosyal Anksiyete ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, Facebook ve Instagram kullanımının diğer sosyal medya uygulamalarından daha yüksek olduğunu, en çok fotoğraf türünde paylaşım yapıldığını, katılımcıların %69’unun fotoğrafını paylaşmadan önce fotoğraf üzerinde düzenleme yaptığını, beden algısı, sosyal anksiyete ve sosyal medya kaygısı kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu ve yaşa, gelir düzeyine göre farklılaşmadığını, fotoğraflarını düzenlemeyi tercih eden katılımcıların sosyal anksiyete puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Ataş (2018: 18,19,21,26)’ın, Tekirdağ’ın Malkara ilçesinde Malkara Anadolu Lisesi ve Gazi Ömer Bey Anadolu Lisesi’nde öğrenimine devam eden 107 kadın 73 erkek olmak üzere toplam 180 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği “Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, SGKÖ ve cinsiyet, okul türü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, SGKÖ ve yaş, sınıf düzeyi, aile tahmini gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Kadınların SGKÖ puanlarının erkeklere göre daha yüksek düzeyde anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur. SGKÖ toplam puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu toplam puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Doğru (2018: 26-31)’nun 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, İstanbul ili Gaziosmanpaşa ilçesi Gaziosmanpaşa Sınav Temel Lisesi’nde öğrenim görmekte olan 65’i kadın 108’i erkek olmak üzere toplam 173 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği, “Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına göre, öğrencilerin yaşlarına, kaçınıcı sınıfta okudukları ile SGKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır, cinsiyetleri, ailelerinin gelir düzeyleri ile SGKÖ puanları anlamlı bir farklılık yoktur. 15 yaşında olan öğrencilerin SGK düzeylerinin 17 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin SGK düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve 16 yaşında olan öğrencilerin SGK düzeylerinin 17 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin SGK düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. 9. Sınıf öğrencilerinin 11-12. Sınıf öğrencilerine, 10. Sınıf öğrencilerinin 11. Sınıf öğrencilerine göre SGK düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sular Avlur (2019: 67-71)'un Mersin ili Yenişehir ilçesi 310 MTAL öğrencisi, 256 AL öğrencisi olmak üzere toplam 566 lise öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu “Mesleki ve Teknik Liseler İle Anadolu Liselerinde Öğrenim Gören Ergenlerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Anne Babalarına Bağlanma Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, MTAL öğrencilerinin SGK puanlarının, AL öğrencilerinin SGK puanlarından daha yüksek olduğunu, ancak SGK açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. MTAL 16 yaş grubunun, AL 15 yaş grubunun SGK puanları daha yüksek olmakla birlikte yaş ile SGK puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. MTAL’de anne öğrenimi doktora, AL’de anne öğrenimi yüksek lisans olan öğrencilerin diğer öğrenciler göre SGK puanları daha yüksektir. MTAL’de baba öğrenimi yüksek lisans, AL’de baba öğrenim durumu doktora olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre SGK puanları daha yüksektir. Anne baba öğrenim düzeylerinin SGK puanlarına etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Şimşir vd. (2019: 622-628)'nin, Türkiye’de 2013-2018 yılları arasında yürütülen 129 çalışma arasından dâhil edilme ölçütleri doğrultusunda 10’u tez, 14’ü makale, 5’i tezden üretilmiş makaleden oluşan 29 çalışma üzerinde gerçekleştirdikleri, “Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması” başlıklı araştırmasının grubunu 7340’si kadın ve 6425’si erkek, toplam 13765 kişi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, SGK erkeklerde kadınlardan daha yüksek çıkmıştır ancak; elde edilen değer önemsiz düzeydedir. Cinsiyet açısından örneklem grubunun ergen/yetişkin olma durumuna göre incelenmiş, analiz sonucu ergen ve yetişkinlerin örneklem grubuna göre cinsiyete göre etki büyüklüğü değerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Araştırmacılar yetişkin ve ergen örnekleminde cinsiyet farklılaşmasını incelediklerinde, bu farklılığın yetişkinlerde ergenlere göre daha düşük olduğu sonucunu bulmuşlardır.

Çetinkaya vd. (2019: 909-913) Erzincan İli Refahiye İlçesinde farklı liselere devam etmekte olan 115 (64 kız, 51 erkek) öğrenci ile gerçekleştirdikleri “Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı araştırmalarında, özgüveni düşük öğrencilerin SGK puanlarının özgüveni yüksek öğrencilerin SGK puanlarından fazla olduğunu, SGKÖ puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Fiziksel görünüşünü “Biraz”

beğenen ve fiziksel görünüşü hakkında “kararsız” olan öğrencilerin SGK puan ortalamaları “Çok beğenen” öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde fazladır. SGK puanları anne ve baba öğrenim durumuna, okul türüne, sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Ebem (2019: 45-47), 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Bitlis’teki liselerde öğrenim gören, rastgele seçilmiş 247 erkek, 249 kız öğrenci ve Yozgat ilinde öğrenim gören 201 erkek, 165 kız öğrenci olmak üzere toplam 822 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği “Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bitlis Ve Yozgat İli Örneği)” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin kız öğrencilerden yüksek olduğu, katılımcıların yaş puanları arttıkça SGK puanlarının azaldığı, gelir düzeyinin SGK ile arasında bir ilişki olmadığı, Bitlis ilindekilerin Yozgat ilindekilerden daha yüksek SGK puanlarının olduğu, spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden SGK puanlarının düşük olduğunu tespit etmiştir.

Yayman (2019: 50-51)’ın İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan 379 kadın 383 erkek olmak üzere toplam 762 lise öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Oyun Bağımlılığı ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, kız ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri erkek ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Okul türü, yaş değişkenleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Balta (2019: 89-91, 97-99,103), 242 kadın 192 erkek olmak üzere toplam 434 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği “Sosyal Medya Bağımlılığının Orta Öğretim İkinci Kademe Öğrencileri Arasındaki Nedenleri, Eğitsel Bilişsel Sonuçları (Sivas Merkez İlçe Örneği)” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, erkek öğrencilerin sosyal medyayı kız öğrencilere oranla daha çok kullandığı, 13-16 yaş arasında sosyal medya kullanımının arttığını, 16 yaştan sonra azalmaya başladığını, okul türü ve anne baba eğitim seviyelerinin sosyal medya kullanımıyla arasında bir ilişki olmadığını, aile geliri arttıkça sosyal medya kullanım oranının arttığını, 11. Sınıfların sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sosyal medya kullanımında öğrencilerin, akıllı telefonu tercih etmesinin en önemli nedeninin sosyal medya platformu olan Instagram’a girmeyi tercih etmeleri olduğunu, Instagram’ı olan öğrencilerin oranı, %36.25 ile en fazla olduğunu bulmuştur.

Özcan (2019: 56-58,65-67)'ın İzmir ilinde öğrenimlerine devam eden 8'i kız 8'i erkek olmak üzere 16 öğrenci meslek lisesinden, 8'i kız 8'i erkek olmak üzere 16 öğrenci özel liseden olmak üzere toplam 32 öğrenciyle yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle gerçekleştirmiş olduğu "Türkiye'de Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Instagram Kullanma Pratikleri Üzerine Bir Saha Araştırması" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında öğrenciler Facebook yerine Instagram'ı tercih ettikleri, Instagram'ın gençlere yönelik, görselliğinin ilgi çekici ve kullanımının kolay olduğu bulunmuştur. Meslek lisesi ve özel lise öğrencileri arasında takip edilen sayfalar bazında ortak eğilimler gözlenmiş; ancak kız öğrencilerin makyaj ve moda sayfalarına daha fazla ilgi göstermesi gibi cinsiyetlere göre farklar tespit edilmiştir. Bir öğrenci kilosuyla ilgili hassas olduğunu, mükemmel fizikleri gördüğü zaman kıskandığını, onlara imrendiğini belirtmiştir ve bu durum Instagram aracılığıyla empoze edilen "olması gereken" beden algısına onun da sahip olduğunu göstermektedir, gençler fotoğraf çekmeden ve paylaşmadan önce hazırladıklarını ifade etmişlerdir.

Dalkıç (2019: 77-98)'ın Ağrı ili Doğubeyazıt ilçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenimine devam eden %63,7'si kadın, %36,3'ü erkek olmak üzere 790 öğrenci ile gerçekleştirdiği "Instagram Kullanan Ergenlerde Beden Algısı ve Özyeterliliğin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, beden algısı puanlarının Instagram kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanı, Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Korkmaz (2019: 45-47)'ın, Türkiye'de bulunan çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 574 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği "Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluşları ve Instagram Bağımlılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, örneklemin değerleri ile Instagram bağımlılıkları arasında anlamsız, psikolojik iyi oluşları ile Instagram bağımlılıkları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışma, psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı durumlarda, Instagram bağımlılıklarında azalma olacağını göstermektedir.

2.4.2. Yurtdışında Yapılan İlgili Çalışmalar

Delfabro vd. (2011: 70-78)'nin, Güney Avustralya Adelaide'de 516 erkek 765 kız olmak üzere toplam 1281 öğrenci ile yapmış oldukları “Body Image and Psychological Well-Being in Adolescents: The Relationship Between Gender and School” isimli çalışmada, kız öğrencilerin dış görünüş ve kilolarından dolayı erkek öğrencilere oranla daha memnuniyetsiz olduklarını bulmuşlardır. Çalışmada beden görünümünden memnuniyet ile okul türü arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Sherman (2011)'in Boston Massachusetts Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan, yaşları 18-22 arasında değişen 77 üniversite öğrenci ile yapmış olduğu “Facebook Addiction: Factors Influencing an Individual's Addiction” isimli çalışmasında, kadınların erkeklere göre daha fazla Facebook bağımlısı oldukları tespit edilmiştir (Akt. Kırcaburun, 2017: 30).

Andraessen vd. (2012: 507-512)'nin Norveç Bergen'de, yaş ortalamaları 22 olan 196 erkek 227 kadın olmak üzere toplam 423 üniversite öğrencisi ile yaptıkları “Development of a Facebook Addiction Scale” isimli çalışmada, kendi geliştirmiş oldukları Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği (The Bergen Facebook Addiction Scale – BFAS) isimli ölçeği katılımcılara uygulamışlardır. Çalışmanın sonuçları, kadınların erkeklere göre, küçük yaştakilerin büyüklere göre daha fazla Facebook bağımlısı olduklarıdır.

Leung ve Lee (2012: 408-413)'nin Hong Kong'da yaşayan yaşları 9-19 arasında değişen 718 öğrenci ile yapmış oldukları “Impact of Internet Literacy, Internet Addiction Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance” isimli çalışmada, düşük gelirli ailelerin çocuklarının daha fazla internet bağımlısı oldukları ve cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin kızlara göre daha fazla internet bağımlısı oldukları bulunmuştur.

Villalobos vd. (2015)'nin 18-32 yaş aralığındaki 20 kadın 20 erkek olmak üzere toplam 40 katılımcı ile gerçekleştirmiş oldukları “Instagram's Relationship to Body Dissatisfaction. California State University: Research dissertation” isimli çalışmalarında, kadınların beden memnuniyetsizlik seviyelerinin erkeklerinden daha yüksek olduğunu ve Instagram'da daha çok zaman geçirenlerin beden memnuniyetsizlik seviyelerinin daha az zaman geçirenlere göre yüksek olduğunu tespit edilmiştir (Akt. Dalkıç, 2019: 52-53).

Fardouly vd. (2015: 40-43)'nin, 112 kadın katılımcı ile yaptıkları "Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Youngwomen's Body Image Concerns and Mood" isimli çalışmada, kadınların Facebook kullanımlarının ruh hallerine ve beden görünümlerine olan etkisinin, çevrimiçi moda dergilerine bakmalarının etkisinden daha farklı olup olmadığını incelemiştir. Görünüm tutarsızlıkları ve beden memnuniyetsizlikleri ölçülen kadın katılımcılar Facebook, çevrimiçi moda dergisi ve kontrol internet sitesi olarak görünümünden bağımsız bir web sitesini incelemiştir. Facebook'ta vakit geçiren kadınların olumsuz ruh hali içinde oldukları tespit edilmiştir. Görünüm karşılaştırma eğilimi yüksek olan kadınlar Facebook'a maruz kaldıktan sonra, yüz, saç ve ciltle ilgili tutarsızlıklar bildirmişlerdir.

Kim ve Chock (2015: 334-335)'un Northeastern Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 119 kadın 67 erkek olmak üzere toplam 186 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri "Body Image 2.0: Associations Between Social Grooming on Facebook and Body Image Concerns" isimli çalışmalarında, sosyal medya kullanımının beden imajı kaygısına doğrudan etkisinin olmadığını; ancak tüm katılımcılar için akran profillerini görüntüleme ve yorumlamanın zayıflık dürtüsü ve sosyal görünüş ile önemli ölçüde korele olduğu tespit edilmiştir.

Vries vd. (2016: 217-220)'nin Hollanda'da, 11-18 yaş aralığındaki 604 öğrenciyle yaptıkları "Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a mediation model" isimli çalışmada, sosyal medya kullanımının beden memnuniyetsizliğini arttırdığı tespit edilmiştir.

Fardouly ve Vartanian (2016: 83-86)'ın Doğu Avustralya'daki devlet üniversitesinde Psikoloji bölümünde öğrenim görmekte olan 227 kadın katılımcı ile yaptıkları "Negative Comparisons About One's Appearance Mediate The Relationship Between Facebook Usage and Body Image Concerns" isimli çalışmalarında, Facebook kullanım süresi arttıkça beden imajı kaygısının da arttığı bulunmuştur.

Cohen (2016: 54-64)'in Güney Avustralya Adelaide'de, 18-25 yaş aralığındaki 129 kadın katılımcı ile yapmış olduğu "The Relationship Between Instagram Usage and Young Women's Body Image Satisfaction and Appearance Concerns" isimli doktora tez çalışmasında, Instagram kullanma süresinin ve Instagram üzerinden hem ünlüleri hem de akranları takip etmenin, kadınlardaki görünüş kaygısını ve aşırı kilolu olmakla ilgili duydukları endişeyi etkilediği tespit edilmiştir.

Hendrickse (2016: 7,12-13), Florida Devlet Üniversitesi'nde öğrenim gören, yaş ortalamaları 21 olan 185 kız öğrenci ile gerçekleştirdiği "Appearance-Related Comparisons Mediate The Relationship Between Instagram Use and Body Image Concerns" isimli yüksek lisans tez çalışmasında, Instagram kullanımı ile beden imajı kaygısı arasında doğrudan bir ilişki bulamamıştır. Zayıf olma dürtüsü ile Instagram üzerinde yapılan görünüşle ilgili karşılaştırmalar ve beden imajı kaygısının arasında güçlü bir ilişki tespit etmiştir. Görünüşle ilgili karşılaştırma yapan bireylerin Instagram kullanımlarının beden imajı algılarını olumsuz yönde etkilediğini; ancak genel olarak Instagram kullanımının beden imajı algısına olumsuz etkisi olmayabileceğini bulgulamıştır.

Brown ve Tiggemann (2016: 38, 40-42)'ın Avustralya Flinders Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 138 kadın katılımcıyla yapmış oldukları "Attractive Celebrity and Peer Images on Instagram: Effect on Women's Mood and Body Image" isimli çalışmalarında, katılımcılara tanımadıkları çekici akranlarının, çekici ünlülerin fotoğrafları ve seyahat fotoğrafları gösterilmiştir. Herkese açık Instagram profillerinden alınan çekici ünlü ve çekici akranlarının görüntülerine maruz kalan kadınların, beden imajlarının olumsuz etkilendiği, olumsuz ruh hali ve beden memnuniyetsizliklerinin arttığı tespit edilmiştir.

Alhabash ve Ma (2017: 5-6)'nın Michigan Devlet Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 396 üniversite öğrencisiyle yaptıkları "A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram and Snapchat Among College Students" isimli çalışmada, bireylerin Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter kullanma süreleri ve kullanım motivasyonları incelenmiştir. Sonuçlar katılımcıların günlük olarak en çok zaman geçirdiği programın Instagram olduğunu göstermiştir.

Hooper (2017: 33, 66)'ın Florida A&M Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-25 yaş aralığındaki 135 Afrikalı-Amerikalı kadın katılımcıyla yaptığı "The Role Of Instagram Utilization in Body Image Satisfaction And Physical Activity Participation Among Female African American College Students" isimli doktora tez çalışmasında, Instagram'ın günlük iletişimde neredeyse gerekli bir parça olarak kabul edildiğini, bireylerin sabahları ilk iş olarak hesaplarını kontrol ettiklerini tespit etmiştir. Ayrıca katılımcıların Instagram'daki beğenileri kişisel onaylanma olarak gördükleri bulgulanmıştır. Analizler, Instagram kullanımı ile beden imajı arasında hafif ama

anlamli negatif korelasyonlar bulmuştur. Instagram erişimi ne kadar fazlaysa beden imajı o kadar düşük olarak bulunmuştur.

Dignard (2017: 47-75)'in, Kanada Windsor Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 340 kadın katılımcı ile yapmış olduğu "The Effects of Thinspiration and Fitspiration on Body Satisfaction and Appearance Self-Esteem Are Equivalent and Mediated by Appearance Comparisons" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında, "thinspiration", "fitspiration" ve seyahat fotoğraflarına maruz bırakılan kadın katılımcıların beden imajları ve ruh sağlığı durumları raporlanmıştır. Thinspiration ve fitspiration fotoğraflarının beden memnuniyetini ve görünüş özsaygısını düşürdüğü, ancak seyahat fotoğraflarının böyle bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Thinspiration ve fitspiration fotoğrafları görünüş karşılaştırmasına neden olmuştur ve bireylerin beden memnuniyeti ve görünüş algısını olumsuz etkilemiştir.

Malak vd. (2017)'nin, Ürdün Amman'daki on devlet okulunda eğitim görmekte olan 12-18 yaş aralığındaki 720 öğrenci ile yaptıkları "Prevalence of Internet Addiction and Associated Risk Factors in Jordanian School Students" isimli çalışmada, yaş, aile gelir düzeyi, günlük internet kullanımı, kaygı ve depresyon düzeylerinin internet bağımlılığı için birer risk faktörü olduğu, cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin kadınlara göre, yaşa göre bakıldığında yaşı büyük olanların küçüklere göre internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Puglia (2017: 24-31), 18-19 yaşlarındaki 339 kadın katılımcıyla yaptığı "Social Media Use and Its Impact on Body Image: The Effects of Body Comparison Tendency, Motivation For Social Media Use, And Social Media Platform on Body Esteem in Young Women" isimli yüksek lisans tez çalışmasında, sosyal medya kullanımının genç kadınların beden saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Kadınlardaki beden karşılaştırma eğiliminin beden saygısı ile negatif korelasyonlu, beden karşılaştırmak için sosyal medya kullanma motivasyonu ile ise pozitif korelasyonlu olduğunu bulmuştur. Sosyal medya platformalarının beden memnuniyeti üzerinde etkisi olduğunu ve Facebook kullanım seviyesi yüksek katılımcıların daha düşük beden memnuniyeti olduğunu tespit etmiştir.

Smith (2018: 15-17), Amerika Kaliforniya Long Beach'te 8. sınıf öğrencisi olan 13 kız öğrenci ile yaptığı "The Relationship Between Social Media Use, Body Image and Attitudes Towards Food Among Female Adolescents" isimli yüksek lisans tez

çalışmasında, ergenlerin ne kadar zamanlarını sosyal medyada harcadıkları, ne sıklıkla sosyal medya kullandıkları, beden imajları, yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça, beden memnuniyetinin azaldığını göstermektedir.

Fardouly vd. (2018: 1383, 1386-1389)'nin yaşları 18-25 arasında değişen 203 Amerikalı, 73 Avustralya'lı olmak üzere toplam 276 kadın katılımcı ile gerçekleştirdikleri "Instagram Use and Young Women's Body Image Concerns and Self-Objectification: Testing Mediation Pathways" isimli çalışmalarında, fazla Instagram kullanımının kendini daha fazla nesneleştirme ile ilişkilendiğini, bu ilişkinin ünlülerle görünümünü karşılaştırma ve içselleştirme aracılığıyla meydana geldiğini tespit etmişlerdir. Instagram'da 'fitspiration' adı verilen fit olmaya özendirilen ve fit olmaya teşvik eden fotoğraflara daha sık bakanların daha fazla beden görünümü kaygısı olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonuç Instagram kullanımının kadınların görünüş kaygı ve inançlarını olumsuz etkileyebileceğini işaret etmektedir.

Kleemans vd. (2018: 100-103)'nin, yaşları 14-18 arasında değişen 144 kız öğrenciyle gerçekleştirdikleri "Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls" isimli çalışmalarında, manipüle edilmiş Instagram fotoğrafların kız ergenlerin beden imajlarına etkisi araştırılmıştır. 10 orijinal 10 manipüle edilmiş fotoğraf gösterilen kız ergenler, manipüle edilmiş fotoğrafları daha çok beğenmiştir ve filtre/efektleri fark etseler de fotoğraflardaki vücutların yeniden şekillendirilmelerini fark etmemişler, gerçekçi bulmuşlardır. Sonuçlar, manipüle edilmiş Instagram fotoğraflarına maruz kalmanın doğrudan beden imajı algısını olumsuz etkilemeye yol açtığını göstermiştir. Özellikle, sosyal karşılaştırma eğilimi daha yüksek olan kız ergenler, manipüle edilen fotoğraflara maruz kalmaktan olumsuz etkilenmiştir.

Bagautdinova (2018: 26-41)'in, Güney Florida Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 18-32 yaş aralığındaki 26 kadın katılımcı ile yapmış olduğu "The Influence of Instagram Selfies on Female Millennials' Appearance Satisfaction" isimli yüksek lisans tez çalışmasında, kadın katılımcıların ideal ünlülerin fotoğraflarına bakmaları ile çekici arkadaşlarının özçekimlerine bakmalarının eşit derecede yoğun olumsuz duygular yaşamalarına sebep olduğunu tespit etmiştir. Bir diğer sonuç ise kadın katılımcıların kendi özçekim fotoğraflarına gelen beğeni ve yorumların, benlik saygılarını ve kendi güzellik algılarını önemli ölçüde etkilediğidir.

Kitson (2019: 34-45), “Instagram Use and Body Dissatisfaction: A Research Portfolio” isimli doktora tez çalışmasında, Instagram kullanımı ve beden memnuniyetsizliği hakkında yapılan çalışmaları derlemiştir. 13 çalışmanın incelendiği derlemenin sonucunda, fotoğraf tabanlı sosyal medya içeriğiyle etkileşmenin beden imajını olumsuz yönde etkilediğine dair kanıtlar bulunmuştur. Instagram kullanım miktarının beden memnuniyetsizliğine etkisi ise çalışmadan çalışmaya farklılık göstermiştir. 5 çalışma, Instagram’da geçirilen sürenin, kullanım sıklığının, maruz kalmanın beden imajını olumsuz yönde etkilediğini ve beden memnuniyetsizliğini arttırdığını ortaya koymuştur. Görünüm memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısı olan bireylerin Instagram’ı daha sık kontrol edip, inceleyip, sosyal karşılaştırma yaparak kendi beden memnuniyetsizliklerini arttırdıkları tespit edilmiştir.

An (2019: 54-68), San Francisco Bay Area’da yaşları 21-35 arasında değişen 19 kadın katılımcıyla yapmış olduğu “Constructing A Photo For Instagram: Body Image Behind The Selfie” isimli yüksek lisans tez çalışmasında, kadınların Instagram’da kendilerinin bir fotoğrafını paylaşma süreci (fotoğraf çekme, fotoğraflardan birini seçme, manipüle etme, yükleme ve başkalarından geribildirim bekleme) ile beden imajları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Instagram ile fazla etkileşim içinde olan kadınların daha düşük beden imajı olduğu tespit edilmiştir. Instagram’da daha çok zaman geçiren kadın katılımcıların, kendi bedenlerini başkalarının bedenleri ile daha çok karşılaştırdıkları ve başkalarının kendilerini nasıl gördükleri yani sosyal görüşleriyle ilgili kuvvetli duygular içinde oldukları bulgulanmıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2009: 81). Araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. İki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını betimlemeyi amaçlayan tarama modeline ilişkisel tarama modeli denir (Karasar, 2009: 84). Araştırma kapsamında, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde lise öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinin Kartal İlçesindeki 4 farklı lise türünde öğrenim gören 306'sı kız (%43) ve 406'sı erkek (%57) olmak üzere toplam 712 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi olarak, kolay ulaşılabilir ve o anda uygun olan bireylerin örnekleme oluşturduğu model olan uygunluğa göre örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, aile aylık geliri, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, yüz ve beden üzerinde oynamalar yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığı bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formunu betimleyici frekans ve yüzde dağılımları aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 3.1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kız	306	43,0
Erkek	406	57,0
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %43'ünün kız (306 kişi), %57'sinin ise erkek (406 kişi) oldukları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.2: Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları

Yaş	N	%
9.sınıf	189	26,5
10.sınıf	174	24,4
11.sınıf	188	26,4
12.sınıf	161	22,6
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %26,5'inin 9.sınıf (189 kişi), %24,4'ünün 10.sınıf (174 kişi), %26,4'ünün 11.sınıf (188 kişi) ve %22,6' sının 12.sınıf (161 kişi) öğrencisi oldukları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.3: Katılımcıların lise türlerine göre dağılımları

Lise	N	%
Anadolu İmam Hatip Lisesi	187	26,3
Anadolu Lisesi	198	27,8
Fen Lisesi	133	18,7
Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	194	27,2
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %26,3'ünün (187 kişi) Anadolu İmam Hatip Lisesi, %27,8'inin (198 kişi) Anadolu Lisesi, %18,7'sinin (133 kişi) Fen Lisesi ve %27,2' sinin (194 kişi) ise Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencisi oldukları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.4: Katılımcıların anne eğitim seviyelerine göre dağılımları

Anne Eğitim	N	%
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil	33	4,6
İlkokul mezunu	262	36,8
Ortaokul mezunu	144	20,2
Lise mezunu	167	23,5
Ön lisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)	106	14,9
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %4,6'sının (33 kişi) annesinin okuma-yazma bilmediği ya da herhangi bir okul mezunu olmadığı, %36,8' inin (262 kişi) anne eğitim seviyesinin ilkokul, %20,2's inin (144 kişi) anne eğitim seviyesinin ortaokul, %23,5' inin (167 kişi) anne eğitim seviyesinin lise ve %14,9' unun ise (106 kişi) anne eğitim seviyesinin ön lisans ve üstü (en az 2 yıllık) oldukları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.5: Katılımcıların baba eğitim seviyelerine göre dağılımları

Baba Eğitim	N	%
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil	12	1,7
İlkokul mezunu	151	21,2
Ortaokul mezunu	149	20,9
Lise mezunu	240	33,7
Ön lisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)	160	22,5
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %1,7'sinin (12 kişi) babasının okuma-yazma bilmediği ya da herhangi bir okul mezunu olmadığı, %21,2' sinin (151 kişi) baba eğitim seviyesinin ilkokul, %20,9'unun (149 kişi) baba eğitim seviyesinin ortaokul, %33,7's inin (240 kişi) baba eğitim seviyesinin lise ve %22,5' inin ise (160 kişi) baba eğitim seviyesinin ön lisans ve üstü (en az 2 yıllık) oldukları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.6: Katılımcıların aile aylık gelir durumlarına göre dağılımları

Aylık Gelir	N	%
2000 TL den az	34	4,8
2000TL-3000TL	151	21,2
3001TL-4000TL	163	22,9
4001TL-5000TL	132	18,5
5001TL ve üzeri	232	32,6
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %4,8'inin (34 kişi) aylık gelirlerinin 2000TL den az, %21,2'sinin (151 kişi) aylık gelirinin 2000TL-3000TL, %22,9'unun (163 kişi) aylık gelirlerinin 3001TL-4000TL, %18,5'inin (132 kişi) aylık gelirlerinin 4001TL-5000TL ve %32,6'sının (232 kişi) ise aylık gelirinin 5001TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.7: Katılımcıların beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olup olmamalarına göre dağılımları

Beğenmedikleri	N	%
Evet	398	55,9
Hayır	314	44,1
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %55,9'unun (398 kişi) beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olduğunu, %44,1'inin ise (314 kişi) beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olmadığını ifade etmişlerdir.

Çizelge 3.8: Katılımcıların günlük Instagram kullanım sürelerine göre dağılımları

Günlük kullanım	N	%
1 saatten az	240	33,7
1-3 saat	306	43,0
3 saatten fazla	166	23,3
Toplam	712	100,0

Araştırmaya katılanların %33,7'sinin (240 kişi) Instagram'ı günde 1 saatten az kullandıkları, %43'ünün (306 kişi) Instagram'ı günde 1-3 saat kullandıkları ve %23,3'ünün (166 kişi) Instagram'ı günde 3 saatten fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 3.9: Katılımcıların photoshop programlarını kullanım sıklıklarına göre dağılımları

Kullanım sıklığı	N	%
Her zaman	28	3,9
Sık sık	38	5,3
Nadiren	205	28,8
Hiçbir zaman	441	61,9
Toplam	100	100,0

Araştırmaya katılanların %3,9'unun (28 kişi) photoshop programlarını her zaman kullandıkları, %5,3'ünün (38 kişi) photoshop programlarını sık sık kullandıkları, %28,8'inin (205 kişi) photoshop programlarını nadiren kullandıkları ve %61,9' unun (441 kişi) photoshop programlarını hiçbir zaman kullanmadıkları tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu “Kişisel Bilgi Formu”, Instagram bağımlılığını ölçen “Instagram Bağımlılık Ölçeği” ve sosyal görünüş kaygısını ölçen “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma gönüllülük esasına göre yapılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, aile aylık geliri, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, yüz ve beden üzerinde oynamalar yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığı ile ilgili bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur, 9 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Instagram bağımlılık ölçeği

Instagram bağımlılığını ölçmek için, Young (1996) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye adapte edilen İnternet Bağımlılık Ölçeği, “İnternet” yerine “Instagram” yazılarak kullanılmıştır. Yapılan bu değişiklik nedeniyle Kırcaburun (2017) tarafından geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. IBÖ iki faktör altında toplam 15 maddeden meydana gelmiştir. IBÖ 6'lı likert tarzında; (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Ara sıra, (4) Çoğunlukla (5) Çok sık ve (6) Devamlı seçeneklerinden

oluşan toplam 15 madde 2 boyuttan meydana gelmiştir. Ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum puanlar 15 ve 90'dır. Bağımlılık düzeyi puan aralıkları sırasıyla; 15-38 arası bağımlı değil, 38 ile 58 arası düşük seviye bağımlılık, 58 ile 73 arası orta seviye bağımlılık ve 73 ile 90 arası yüksek seviye bağımlılık olarak belirlenmiştir. Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için ,90 olarak bulunmuştur. Instagram Bağımlılık Ölçeği'nin bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık Cronbach alfa değeri ,87 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Doğan (2010) tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. SGKÖ, 5' li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ'den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık Cronbach alfa değeri ,91 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmanın verileri, İstanbul ilinin Kartal İlçesindeki 4 farklı lisede öğrenim gören toplam 712 öğrenciye ölçeklerin dağıtılarak doldurtulması yoluyla toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 20.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro Wilk testlerine bakılarak anlaşılmaktadır. Gözlem sayısı 29'dan az olduğunda Shapiro Wilks, fazla olduğunda ise Kolmogorov-Simirnov (Lilliefors) testi kullanılmaktadır (Kalaycı vd., 2008). Veri sayısı 30'dan fazladan Kolmogorov-Simirnov (Lilliefors) testi sonucu incelenmiş olup, ölçek verilerinin anlamlılık değerlerinin 0,05'ten büyük olması ve çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde olması nedeniyle verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği (çalışmada parametrik testlerden çoklu regresyon analizi ve korelasyon testleri kullanılmıştır) bulunmuştur (Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004).

Çizelge 3.10: Uygulanan Ölçeklerin Puan Ortalamalarının Normallik Testi Değerleri

	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov
	İstatistik	İstatistik	p
Instagram Bağımlılık Ölçeği	,645	,028	,256
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	,991	,533	,112

**p<.01; *p<.05

4. BULGULAR

- Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Çizelge 4.1: Öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki değeri

	Sosyal görünüş kaygıları
Instagram bağımlılıkları	,313**

**p<,01; *p<,05

Lise öğrencilerinin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($r = ,313$; $p < ,01$). Bu bulguya göre öğrencilerin Instagram bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygılarının da arttığı söylenebilir.

- Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri nelerdir?

Çizelge 4.2: Lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeyleri

Düzye	N	%	\bar{X}	Ss	Min.	Maks.
Bağımlı değil	486	68,3	26,41	6,95	15,00	38,00
Düşük seviye bağımlılık	196	27,5	45,95	5,49	39,00	58,00
Orta seviye bağımlılık	28	3,9	63,21	3,37	59,00	72,00
Yüksek seviye bağımlılık	2	0,3	78,50	3,54	76,00	81,00

Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinin %68,6' sının (486 kişi) Instagram bağımlısı olmadıkları ($\bar{X} = 26,41$), %27,5' inin (196 kişi) düşük seviyede Instagram bağımlısı oldukları ($\bar{X} = 45,95$), %3,9' unun (28 kişi) orta seviyede Instagram bağımlısı

oldukları ($\bar{X}= 63,21$) ve %0,3' ünün ise (2 kişi) yüksek seviyede Instagram bağımlısı oldukları ($\bar{X}= 78,50$) tespit edilmiştir.

- **Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, aile geliri, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, beden algısı, günlük Instagram'da geçirilen süre ve photoshop programları kullanımı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?**

Çizelge 4.3: Kız ve Erkek Öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi ile İlgili Bulgular

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Kız	306	37,08	12,73	7,025	710	,000**
Erkek	406	30,59	11,81			

**p< ,01; *p< ,05

Çizelge 4.3 incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve ölçekten alınan puanlar arasındaki fark, cinsiyet değişkeni açısından p<,01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur. Bu bulguya göre, kızların Instagram bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=37,08$), erkek öğrencilere ($\bar{X}=30,59$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.4: Lise Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Sınıf	N	\bar{X}
9.sınıf	189	32,70
10.sınıf	174	33,44
11.sınıf	188	34,76
12.sınıf	161	32,52

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklar
Gruplararası	562,557	3	187,519			
Gruplariçi	112661,533	708	159,126	1,178	,317	
Toplam	113224,090	711				

**p< ,01; *p< ,05

Çizelge 4.4'e göre, farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sınıf seviyesine göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > ,05$). Başka bir ifadeyle, farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.5: Lise Öğrencilerinin Lise Türlerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	Lise türü	N	\bar{X}
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	187	29,44
	Anadolu Lisesi	198	32,14
	Fen Lisesi	133	33,23
	Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	194	38,55

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklar
Gruplararası	8382,032	3	2794,011			I-III, I-V,
Gruplariçi	104842,058	708	148,082	18,868	,000**	II-IV, III-IV
Toplam	113224,090	711				IV

**p< ,01; *p< ,05 I: AİHL; II: AL; III: FL; IV: MTAL

Çizelge 4.5'e göre, farklı lise türlerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve lise türlerine göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($p < ,01$). Bu anlamlı farkın hangi lise türleri arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve

bunun sonuçlarına göre; Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin (\bar{X} =29,44), Fen Lisesi (\bar{X} =33,23) ve Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi (\bar{X} =38,55) öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin (\bar{X} =38,55), Anadolu Lisesi (\bar{X} =32,14) ve Fen Lisesi (\bar{X} =33,23) öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.6: Lise Öğrencilerinin Aile Gelir Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Aile geliri	N	\bar{X}
2000 TL den az	34	32,47
2001TL-3000TL	151	33,70
3001TL-4000TL	163	32,80
4001TL-5000TL	132	31,88
5001TL ve üzeri	232	34,57

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklar
Gruplararası	726,896	4	181,724			
Gruplarıçi	112497,194	707	159,119	1,142	,335	
Toplam	113224,090	711				

**p< ,01; *p< ,05

Çizelge 4.6'ya göre, farklı aile gelir durumuna sahip lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve farklı aile gelir durumuna sahip öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (p> ,05). Başka bir ifadeyle, farklı gelir durumlarına sahip lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.7: Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Seviyelerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	Anne Eğitim	N	\bar{X}
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil		33	33,61
	İlkokul mezunu	262	33,23
	Ortaokul mezunu	144	33,06
	Lise mezunu	167	34,66
Önlisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)		106	32,11

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklar
Gruplararası	465,671	4	116,418			
Gruplarıçi	112758,418	707	159,489	,730	,572	
Toplam	113224,090	711				

**p< ,01; *p< ,05

Çizelge 4.7'ye göre, anneleri farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve anneleri farklı eğitime sahip öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > ,05$). Başka bir ifadeyle, anneleri farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.8: Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Seviyelerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	Baba Eğitim	N	\bar{X}
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil		12	25,75
	İlkokul mezunu	151	32,10
	Ortaokul mezunu	149	35,58
	Lise mezunu	240	33,14
Önlisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)		160	33,48

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklar
Gruplararası	1685,722	4	421,431			
Gruplariçi	111538,368	707	157,763	2,671	,031*	I-III, I-IV, I-V, II-III
Toplam	113224,090	711				

**p< ,01; *p< ,05 I: Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil; II: İlkokul mezunu; III: Ortaokul mezunu; IV: Lise mezunu; V: Önlisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)

Çizelge 4.8'e göre, babaları farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve babaları farklı eğitime sahip öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (p< ,05). Bu anlamlı farkın hangi eğitim düzeyine sahip babaların çocukları arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve bunun sonuçlarına göre; babasının eğitimi okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu olmayan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=25,75$), babasının eğitimi ortaokul ($\bar{X}=35,58$), lise ($\bar{X}=33,14$) ve en az iki yıllık önlisans ($\bar{X}=33,48$) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Babasının eğitimi ilkokul olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=32,10$), babasının eğitimi ortaokul ($\bar{X}=35,58$) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.9: Lise Öğrencilerinin Kendilerinde Beğenmedikleri Bir Yüz/Beden Bölgelerinin Olma Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi ile İlgili Bulgular

Beğenme durumu	N	\bar{X}	Ss	t	sd	P
Evet	398	36,29	13,11			
Hayır	314	29,69	10,91	7,174	710	,000**

**p< ,01; *p< ,05

Çizelge 4.9 incelendiğinde, kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olma durumlarına göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve ölçekten alınan puanlar arasındaki fark, p<,01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur. Bu bulguya göre, kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olduğunu

söyleyen öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=36,29$), kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olmadığını söyleyen öğrencilere ($\bar{X}=29,69$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.10: Lise Öğrencilerinin Günlük Instagram Kullanım Sürelerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Günlük Instagram Kullanımı	N	\bar{X}
1 saatten az	240	24,68
1-3 saat	306	33,97
3 saatten fazla	166	44,87

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklar
Gruplararası	40187,078	2	20093,539			I-II
Gruplarıçi	73037,012	709	103,014	195,056	,000**	I-III
Toplam	113224,090	711				II-III

**p< ,01; *p< ,05 I: 1 saatten az; II: 1-3 saat; III: 3 saatten fazla

Çizelge 4.10'ye göre, günlük Instagram kullanım süreleri farklı olan lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve günlük Instagram kullanım saatleri farklı olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (p< ,01). Bu anlamlı farkın hangi günlük Instagram kullanım süreleri arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve bunun sonuçlarına göre; günlük Instagram kullanım süreleri 1 saatten az olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=24,68$), günlük Instagram kullanım süreleri 1-3 saat ($\bar{X}=33,97$) ve 3 saatten fazla ($\bar{X}=44,87$) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Günlük Instagram kullanım süreleri 1-3 saat olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=33,97$), günlük Instagram kullanım süreleri 3 saatten fazla ($\bar{X}=44,87$) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre günlük Instagram kullanım süreleri fazla olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.11: Lise Öğrencilerinin Photoshop Programları Kullanımlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Photoshop Programları Kullanımları	N	\bar{X}
Her zaman	28	40,11
Sık sık	38	39,32
Nadiren	205	37,03
Hiçbir zaman	441	30,75

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklar
Gruplararası	8402,884	3	2800,961			I-IV
Gruplarıçi	104821,206	708	148,053	18,919	,000**	II-IV
Toplam	113224,090	711				III-IV

**p< ,01; *p< ,05 I: Her zaman; II: Sık sık; III: Nadiren; IV: Hiçbir zaman

Çizelge 4.11'e göre, photoshop programlarını kullanma sıklığına göre lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve photoshop programlarını kullanma sıklığı farklı olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($p < ,01$). Bu anlamlı farkın hangi photoshop programlarını kullanma sıklıkları arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve bunun sonuçlarına göre; photoshop programlarını hiç kullanmayan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ($\bar{X}=30,75$), photoshop programlarını her zaman ($\bar{X}=40,11$), sık sık ($\bar{X}=39,32$) ve nadiren ($\bar{X}=37,03$) kullanan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgularının tartışılması, bulgulardan elde edilen sonuçlar ve sonuçlardan yola çıkarak araştırmacılara yönelik olarak verilmiş öneriler yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Bu bölümde, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, Kartal ilçesinde 4 farklı lise türünde öğrenimlerine devam eden 712 öğrenciye, 2019 Eylül-2020 Şubat tarihleri arasında uygulanan Instagram Bağımlılık Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgileri ölçen Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bulgular tartışılmıştır. Literatür taraması yapıldığında, Instagram kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır; ancak Instagram bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısının arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada İstanbul ili Kartal ilçesinde Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Fen Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olmak üzere, 4 farklı lise türünde öğrenimlerine devam eden 712 öğrenciyle çalışılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 306'sı kız (%43) ve 406'sı erkek (%57)'tir (Çizelge 3.1).

Çalışmada demografik ve ailevi faktörlerden; cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, ailenin aylık gelir durumu, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, yüz ve beden üzerinde oynamalar yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığı araştırılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %26,5'i 9.sınıf (189 kişi), %24,4'ü 10.sınıf (174 kişi), %26,4'ü 11.sınıf (188 kişi) ve %22,6' s 12.sınıf (161 kişi) öğrencisidir (Çizelge 3.2). Öğrencilerin sınıflarına göre dağılımları birbirine yakındır. Buradan hareketle, korelasyon analizinde sınıf değişkeninin analiz sonuçlarını etkilemediğini ifade etmek mümkündür. Lise türüne göre analizde, katılımcı öğrencilerden %26,3'ünün (187 kişi)

Anadolu İmam Hatip Lisesi, %27,8' inin (198 kişi) Anadolu Lisesi, %18,7'sinin (133 kişi) Fen Lisesi ve %27,2' sinin (194 kişi) ise Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencisi oldukları tespit edilmiştir (Çizelge 3.3). Öğrencilerin liselere göre dağılımı, ülkemizde ve bölgedeki lise türlerine göre öğrenci dağılımına uygundur, araştırma örnekleme başarılı bir şekilde yapılmıştır ve örneklem oransal olarak evrenin yapısını iyi bir biçimde temsil etmektedir.

Aile ve Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakmak için öğrencilerden anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi ve ailenin aylık gelir durumu bilgilerinin verileri toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %4,6'sının (33 kişi) annesi okuma-yazma bilmemektedir ya da herhangi bir okul mezunu değildir, %36,8'inin (262 kişi) anne eğitim seviyesi ilkokuldur, %20,2'sinin (144 kişi) anne eğitim seviyesi ortaokuldur, %23,5'inin (167 kişi) anne eğitim seviyesi lisedir ve %14,9'unun ise (106 kişi) anne eğitim seviyesi ön lisans ve üstü (en az 2 yıllık) dır (Çizelge 3.4). Katılımcı öğrencilerin %1,7'sinin (12 kişi) babası okuma-yazma bilmemektedir ya da herhangi bir okul mezunu değildir, %21,2' sinin (151 kişi) baba eğitim seviyesi ilkokuldur, %20,9'unun (149 kişi) baba eğitim seviyesi ortaokuldur, %33,7's inin (240 kişi) baba eğitim seviyesi lisedir ve %22,5' inin ise (160 kişi) baba eğitim seviyesi ön lisans ve üstü (en az 2 yıllık)dür (Çizelge 3.5). Bu durum, ülkemizde anne ve babaların ortalama yaş aralığı da düşünüldüğünde, erkeklerin daha yüksek eğitime sahip olduğu dağılım ile uyum göstermektedir. Öğrencilerin %4,8'inin (34 kişi) aylık gelirleri 2000TL den az, %21,2'sinin (151 kişi) aylık geliri 2000TL-3000TL, %22,9'unun (163 kişi) aylık gelirleri 3001TL-4000TL, %18,5'inin (132 kişi) aylık gelirleri 4001TL-5000TL ve %32,6'sının (232 kişi) ise aylık geliri 5001TL ve üzeridir (Çizelge 3.6). Öğrencilerin aile durumları incelendiğinde öğrencilerin yarısından fazlasının orta ve iyi gelirli ailelere sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Instagram bağımlılığı ve sosyal görünüş arasındaki ilişkiye bakmak için öğrencilerden beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, photoshop programları kullanım sıklığı bilgilerinin verileri toplanmıştır. Araştırmaya katılanların %55,9'unun (398 kişi) beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olduğunu, %44,1'inin ise (314 kişi) beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olmadığını ifade etmişlerdir (Çizelge 3.7). Katılımcıların %33,7'si (240 kişi) Instagram'ı günde 1 saatten az kullanmaktadır, %43'ü (306 kişi) Instagram'ı günde 1-3 saat kullanmaktadır ve %23,3'ü (166 kişi) Instagram'ı günde 3 saatten fazla

kullanmaktadır (Çizelge 3.8). Instagram kullanım sıklığı günlük 1 saatin üzerinde diyenler çoğunluğu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların %3,9'u (28 kişi) photoshop programlarını her zaman kullanmaktadır, %5,3'ü (38 kişi) photoshop programlarını sık sık kullanmaktadır, %28,8'i (205 kişi) photoshop programlarını nadiren kullanmaktadır ve %61,9' u (441 kişi) photoshop programlarını hiçbir zaman kullanmamaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun photoshop programı kullanmadığı görülmektedir.

Yapılan bu araştırmada cinsiyete göre Instagram bağımlılığına bakıldığında, kız öğrencilerde Instagram bağımlılığı daha yüksektir (Çizelge 4.3). Ailelerin kız çocuklarını ve erkek çocuklarını yetiştirme şekilleri toplumsal normlara göre değişiklik gösterebilmektedir, kız çocukları daha otoriter bir ortamda büyütüldüğü takdirde internet, sosyal medya uygulamalarında daha fazla vakit geçirebilir (Kodaman, 2019: 79).

Tutgun Ünal (2015) üniversite öğrencileri üzerinde sosyal medya bağımlılığını araştırdığı çalışmasında, kadınların erkeklere göre sosyal medyada daha fazla meşgul olduklarını tespit etmiştir. Gürültü (2016) çalışmasında, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının orta seviyede olduğu, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda kız öğrencilerin sosyal medyadaki meşguliyetlerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Göksu (2017) çalışmasında, ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisini araştırmış ve çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yayman (2019) çalışmasında, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir, kız ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkek ergenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Taylan ve Işık (2015), Derin ve Bilge (2016) çalışmalarında erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Literatür taraması yapıldığında erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarının; kız öğrencilerin ise sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bu çalışmada, lise türlerine göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerine bakıldığında, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin, Fen Lisesi ve Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi

öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu; Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin, Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.5). Göksu (2017) çalışmasında, Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin Anadolu Lisesi öğrencilerine göre sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Gilik (2016) çalışmasında, internet bağımlılığı ile sınıf düzeyi, aile ekonomik durumu, anne eğitim seviyesi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada da, sınıf seviyelerine göre (Çizelge 4.4), ailelerin aylık gelir durumlarına göre (Çizelge 4.6) ve anneleri eğitim seviyelerine göre (Çizelge 4.7) öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Balta (2019) çalışmasında, 11. Sınıfların sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sosyal medya kullanımında öğrencilerin, akıllı telefonu tercih etmesinin en önemli nedeninin sosyal medya platformu olan Instagram'a girmeyi tercih etmeleri olduğunu, Instagram'ı kullanan öğrencilerin oranı, %36.25 ile en fazla olduğunu bulunmuştur.

Anne eğitim seviyesinin öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerine bir etkisi bulunmasa da, babaları farklı eğitime sahip öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (Çizelge 4.7). Babasının eğitimi okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu olmayan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, babasının eğitimi ortaokul, lise ve en az iki yıllık önlisans olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Babasının eğitimi ilkökullü olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, babasının eğitimi ortaokul olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Gilik (2016) çalışmasında, ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesini araştırmıştır ve internet bağımlılığı ile baba eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Babanın eğitim seviyesine göre düşük eğitim düzeyine sahip öğrenciler daha az internet bağımlısı iken babanın eğitim seviyesine göre orta ve yüksek eğitim seviyesine sahip olanlar daha fazla internet bağımlısıdır.

Bu çalışmada, kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olduğunu söyleyen öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olmadığını söyleyen öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek

olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.9). Özcan (2019) alışmasında, ergenlik çağındaki ğrencilerin Facebook yerine Instagram'ı tercih ettiklerini, Instagram'ın gençlere yönelik, görselliğinin ilgi çekici ve kullanımının kolay olduğunu bulmuştur. Kız ğrencilerin makyaj ve moda sayfalarına daha fazla ilgi göstermesi gibi cinsiyetlere göre farklar tespit edilmiştir. Bir ğrenci kilosuyla ilgili hassas olduğunu, mükemmelen fizikleri gördüğü zaman kıskandığını, onlara imrendiğini belirtmiştir ve bu durum Instagram aracılığıyla empoze edilen "olması gereken" beden algısına onun da sahip olduğunu göstermektedir, gençler fotoğraf çekmeden ve paylaşmadan önce hazırladıklarını ifade etmişlerdir.

Yapılan bu çalışmada, günlük Instagram kullanım saatleri farklı olan ğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı ve günlük Instagram kullanım süreleri fazla olan ğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.10). Bilgin (2018) alışmasında, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve sosyal medya kullanım süresinin, sosyal medya bağımlılığı üzerinde en çok etki eden faktör olduğunu, günlük sosyal medya kullanım süresi arttı bağımlılık düzeyinin yükseldiğini bildirmiştir. Çalışmaya göre sosyal medya bağımlılığı ile günlük sosyal medya kullanım süresi arasında pozitif ve yüksek bir ilişki bulunmaktadır. Deniz ve Gürültü (2018) alışmalarında, lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını incelemişlerdir ve internette günlük harcadığı süre fazla olan lise ğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının artmakta olduğunu, kız öğrencilerin sosyal medya meşguliyetlerinin erkek öğrencilerden daha fazla olduğunu, sosyal medyayı günlük rutinleri haline getirdiklerini ve kullanımı azaltmaya çalışsalar da kendilerini tekrarladıklarını bulmuşlardır.

Çalışmada, photoshop programlarını hiç kullanmayan ğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, photoshop programlarını her zaman, sık sık ve nadiren kullanan ğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.11). Akbulut (2018) alışmasında, Facebook ve Instagram kullanımının diğer sosyal medya uygulamalarından daha yüksek olduğunu, en çok fotoğraf türünde paylaşım yapıldığını, katılımcıların %69'unun fotoğrafını paylaşmadan önce fotoğraf üzerinde düzenleme yaptığını, beden algısı, sosyal anksiyete ve sosyal medya kaygısı kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu ve

yaşa, gelir düzeyine göre farklılaşmadığını, fotoğraflarını düzenlemeyi tercih eden katılımcıların sosyal anksiyete puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin %68,6' sının (486 kişi) Instagram bağımlısı olmadıkları, %27,5' inin (196 kişi) düşük seviyede Instagram bağımlısı oldukları, %3,9' unun (28 kişi) orta seviyede Instagram bağımlısı oldukları ve %0,3' ünün ise (2 kişi) yüksek seviyede Instagram bağımlısı oldukları tespit edilmiştir (Çizelge 4.2). Göksu (2017) çalışmasında, ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesini araştırmıştır ve ergenlerin %32,2'sinin az düzeyde, %19,6'sının orta düzeyde, % 9,3'ünün yüksek düzeyde, %2'sinin ise çok yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduklarını tespit etmiştir. Instagram bağımlılık düzeyleri örneklem grubuna göre farklı sonuçlar verebilmektedir.

Yapılan bu çalışmada, lise öğrencilerinin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ve öğrencilerin Instagram bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygıları da artmaktadır (Çizelge 4.1). Villabos vd. (2015) çalışmalarında, Instagram'da daha çok zaman geçirenlerin beden memnuniyetsizlik seviyelerinin daha az zaman geçirenlere göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kitson (2019) çalışmasında, Instagram kullanımı ve beden memnuniyetsizliği hakkında yapılan çalışmaları derlemiştir. İncelediği 5 çalışmada, Instagram'da geçirilen sürenin, kullanım sıklığının, maruz kalmanın beden imajını olumsuz yönde etkilediğini ve beden memnuniyetsizliğini arttırdığını ortaya koymuştur. Görünüm memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısı olan bireylerin Instagram'ı daha sık kontrol edip, inceleyip, sosyal karşılaştırma yaparak kendi beden memnuniyetsizliklerini arttırdıklarını tespit etmiştir. Ataş (2018) çalışmasında, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve SGKÖ toplam puanları ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu toplam puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kadınların SGKÖ puanlarının erkeklere göre daha yüksek düzeyde anlamlı ilişkide olduğunu bildirmiştir. An (2019) çalışmasında, Instagram'da daha çok zaman geçiren kadın katılımcıların, kendi bedenlerini başkalarının bedenleri ile daha çok karşılaştırdıklarını ve başkalarının kendilerini nasıl gördükleri yani sosyal görünüşleriyle ilgili kuvvetli duygular içinde olduklarını tespit etmiştir. Gilik (2016) çalışmasında, ergenlerde internet bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki

ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesini araştırmıştır ve internet bağımlılıkları ve SGK arasında pozitif yönde bir korelasyon bulmuştur. Bu sonuca göre SGK arttıkça internet bağımlılığının da artacağını söylemek mümkündür. Cohen (2016) çalışmasında, Instagram kullanma süresinin ve Instagram üzerinden hem ünlüleri hem de akranları takip etmenin, kadınlardaki görünüş kaygısını ve aşırı kilolu olmakla ilgili duydukları endişeyi etkilediğini tespit etmiştir. Brown ve Tiggemann (2016) çalışmalarında, herkese açık Instagram profillerinden alınan çekici ünlü ve çekici akranlarının görüntülerine maruz kalan kadınların, beden imajlarının olumsuz etkilendiğini, olumsuz ruh hali ve beden memnuniyetsizliklerinde artma meydana geldiğini bulmuşlardır. Fardouly vd. (2018) çalışmalarında, Instagram kullanımının kadınların görünüş kaygı ve inançlarını olumsuz etkileyebileceğine işaret etmişlerdir. Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalar, Instagram uygulaması ile sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki olduğunu ve bu ilişkiden kadınların daha çok etkilendiğini göstermektedir, yapılan araştırma bu alanda daha önce gerçekleştirilen çalışmalar ile tutarlı bir sonuç ortaya koymuştur.

5.2. Sonuç

Teknolojik bağımlılıklar diğer bağımlılık türleri gibi bireylere direkt, gözle görülür zararlar vermediğinden erken dönemlerinde fark edilmeleri güç olabilir. Bu noktada aileler ve öğretmenlerin çok daha dikkatli ve hassas olması gerekmektedir. Teknolojik bağımlılık türleri; sigara, madde, alkol, kumar bağımlılığı gibi bir bağımlılık türleri olmadıklarından çoğu zaman bireye verebileceği zararlar öngörülememekte ya da bağımlılık değil, fazla kullanım olarak kabul edilerek, masumlaştırılabilmektedir. Ergenler akademik çalışmalarına, hobilerine ve kaliteli sosyal yaşama ayıracakları zamanı Instagram gibi sosyal medya uygulamalarına ayırdıkça bağımlılık düzeyleri de artmaktadır. Günlük Instagram kullanım süreleri fazla olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin %68,6'sının Instagram bağımlısı olmadıkları, ancak %27,5'inin düşük seviyede Instagram bağımlısı oldukları, %3,9'unun orta seviyede Instagram bağımlısı oldukları ve %0,3'ünün ise yüksek seviyede Instagram bağımlısı oldukları bulunmuştur.

Ergenlik döneminde beden algıları tamamen değişen gençler, diğer insanlar özellikle de akranları açısından nasıl göründükleriyle ilgili fazlaca düşünmektedir. Özellikle kız ergenlerin beden memnuniyetsizliği konusunda, erkek ergenlere göre daha çok

memnuniyetsizlik yaşadığı görülmektedir ve beden memnuniyetsizliği sosyal görünüş kaygısına neden olabilmektedir. Sosyal hayatta var olduklarından daha çok sosyal medya uygulamalarında var olan ergenlerin, doğrudan beden imajına etki eden bir görsel uygulama olan Instagram uygulamasına bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygılarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kız öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, kız öğrencilerdeki beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısının daha çok olmasının da açıklayıcılarından biridir.

Kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgesi olduğunu söyleyen ve photoshop programlarını kullanan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri yüksektir, bu sonuç da Instagram bağımlılığının, görünüş memnuniyetsizliği yaşayan ergenlerde daha yüksek olduğunun göstergelerinden biridir.

Farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören, farklı gelir durumlarına sahip, anneleri farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin, Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu bulunmuştur. Farklı okul türlerinde öğrenim gören ve babaları farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin ise Instagram bağımlılık düzeyleri farklıdır. Farklı değişkenlere göre öğrencilerin Instagram bağımlılıkları incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar ışığında araştırmacılara, öğretmen ve ailelere yönelik öneriler verilmiştir.

5.3. Öneriler

Araştırma çerçevesinde, elde edilen sonuçlardan yola çıkarak araştırmacılara yönelik olarak aşağıdaki önerileri getirmek mümkündür:

- Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin %31,7'sinin Instagram bağımlısı oldukları görülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda, farklı okul düzeylerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıklarının araştırılması önerilmektedir.
- Lise düzeyinde öğrenim gören kız öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, erkek öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda bu bulgunun sebepleri araştırılabilir.
- Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sınıf seviyelerinin, ailelerinin aylık gelir durumlarının, anne eğitim seviyelerinin farklı olmasının Instagram

bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İleride yapılacak çalışmalarda bu bulguların sebepleri detaylı olarak ele alınabilir.

- Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin diğer lise türlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilere göre düşük, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin diğer lise türlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. İleride yapılacak çalışmalarda bu bulguların sebeplerinin araştırılması yararlı olacaktır.
- Babasının eğitimi okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu olmayan öğrencilerin babasının eğitim seviyeleri farklı diğer öğrencilere göre Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda bu bulgunun sebeplerinin araştırılmasının ve/veya anne eğitim seviyesi etkilemezken, baba eğitim seviyesinin neden etkilediğinin araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- İleride yapılacak çalışmalarda, demografik bilgiler alınırken, anne-babanın Instagram kullanım alışkanlıkları da sorulabilir.
- Kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olduğunu söyleyen öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olmadığını söyleyen öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. İleride yapılacak çalışmalarda bu bulgunun sebepleri araştırılabilir.
- Photoshop programlarını hiç kullanmayan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, photoshop programlarını her zaman, sık sık ve nadiren kullanan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. İleride yapılacak çalışmalarda bu bulgunun sebeplerinin araştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Lise düzeyinde öğrenim gören günlük Instagram kullanım süreleri fazla olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. İleride bu bulgunun sebeplerinin araştırılması ve/veya farklı saat aralıkları verilerek, günlük Instagram kullanım süresinin Instagram bağımlılığına etkisinin yeniden araştırılması önerilmektedir.

- Instagram bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif, anlamlı ilişki bulunmuştur. Instagram bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki ilk kez çalışılmıştır, ileride yapılacak çalışmalarda farklı örneklem grupları ile ilişkinin tekrar araştırılması önerilmektedir.
- Bu çalışmada Instagram bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda Instagram bağımlılığının bireylerdeki başka hangi psikolojik bozukluklarla ilişkisi olduğunun araştırılması önerilmektedir.
- Instagram bağımlılığı ile ilgili yapılmış araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Instagram kullanımının ve bağımlılığının her geçen gün artması sebebiyle, Instagram bağımlılığıyla ilgili çalışmaların artması yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Akbulut, S.** (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alhabash, S. ve Ma, M.** (2017). A tale of four platforms: motivations and uses of facebook, twitter, instagram, and snapchat among college students?. *Social Media + Society*. s. 1–13. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Amerikan Psikiyatri Birliği.** (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 5. Baskı (DSM-5).
- An, D.** (2019). *Constructing a photo for instagram: body image behind the selfie*, Yüksek Lisans Tezi, Notre Dame de Namur Üniversitesi Sanat Terapi Bölümü, ABD.
- Andraessen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S.** (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, cilt **110**, sayı **2**, s. **501-517**. https://www.researchgate.net/publication/225185226_Development_of_a_Facebook_Addiction_Scale
- Aral, N., Baran, G., Bulut, Ş., Çimen, S.** (2001). *Çocuk Gelişimi 1*, İstanbul, Yapa Yayınları.
- Arısoy, Ö.** (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry*, sayı 1, s. 55-67.
- Atasoy, A.** (2019). *Kısa histriyonik kişilik ölçeği'nin türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ataş, M. B.** (2018). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B.** (2018). *Teknolojinin Olumsuz Etkileri*, Ankara, Ayrıntı Basımevi, 4. Baskı.

- Aydın, B., Can, G., Ersanlı, K., Kılıç, M., Külahoğlu, Ş., Öztürk, B., Bilge, F., Küçükkaragöz, H., Kısaç, İ., Korkmaz, İ., Bilgin, M.** (2005), Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, (Ed.: Binnur Yeşilyaprak), Ankara, Pegem Yayıncılık, 8. Baskı.
- Bagautdinova, D.**, (2018). *The influence of instagram selfies on female millennials' appearance satisfaction*, Yüksek Lisans Tezi, Güney Florida Üniversitesi, ABD.
- Bahr, N.** (2018). *#Effyourbeautystandards: message construction in the body positivity movement on instagram*, Yüksek Lisans Tezi, Alaska Fairbank Üniversitesi, ABD.
- Bakırcıoğlu, R.** (2002). Çocuk Ruh Sağlığı ve Uyum Bozuklukları, Ankara, Anı Yayıncılık.
- Balta, E.** (2019). *Sosyal medya bağımlılığının orta öğretim ikinci kademe öğrencileri arasındaki nedenleri, eğitsel bilişsel sonuçları (sivas merkez ilçe örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Ben, S.** (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, M.** (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, cilt 3, sayı 3, s. 237-247.
- Brown, Z. ve Tiggemann, M.** (2016). Attractive celebrity and peer images on instagram: effect on women's mood and body image. *Body Image*, cilt 19, s. 37-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Butcher, J.N., Mineka, S., Hooley, J.M.** (2013). Anormal Psikoloji, İstanbul, Kaknüs Yayınları, 1. Baskı.
- Canoğulları, Ö.** (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Cohen, L. H.** (2016). *The relationship between instagram usage and young women's body image satisfaction and appearance concerns*, Doktora Tezi, William James Üniversitesi, ABD.
- Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F.** (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, cilt *1*, sayı *2*, s. 17-24.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., Çiftci, Z.** (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, cilt *10*, sayı *17*, s. 904-922. doi:10.26466/Opus.523444
- Dalkıç, A.** (2019). *Instagram kullanan ergenlerde beden algısı ve özyeterliliğin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Delfabro, H. P., Winefield, H. A., Anderson, S., Hammarström, A. ve Winefield, H.** (2011). Body image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *The Journal Of Genetic Psychology*, cilt *172*, sayı *1*, s. 67-83. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.517812>
- Deniz, L. ve Gürültü, E.** (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, cilt *26*, sayı *2*, s. 355-367. doi:10.24106/kefdergi.389780
- Derin, S. ve Bilge, F.** (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, cilt *6*, sayı *46*, s. 35-51. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42744/515910>
- Derman, O.** (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, no *63*, s. 19-21.
- Dignard, N. A-L.** (2017). *The effects of thinspiration and fitspiration on body satisfaction and appearance self-esteem are equivalent and mediated by appearance comparisons*, Yüksek Lisans Tezi, Windsor Üniversitesi, Kanada.
- Dilbaz, N.** (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, cilt *1*, sayı *1*, s. 18-24.
- Doğan, T.** (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Doğan, T.** (2010). Sosyal görünüş kaygısı leği'nin (sgkö) türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik alışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, sayı 39, s. 151-159.
- Doğru, B.** (2018). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ebem, V.** (2019). *Lise ğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (bitlis ve yozgat ili rneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim een Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Eldoğan, D.** (2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: heterojen bir tanı kategorisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar/Current Approaches in Psychiatry*, cilt **10**, sayı 2, s. 212-227. doi:10.18863/pgy.358102
- Ercan, D. M.** (2018). *Geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erden, M. ve Akman, Y.** (2006). *Eğitim Psikolojisi - Gelişim-ğrenme-ğretme*, Ankara, Arkadaş Yayınevi, gel. 15. Baskı.
- Eren Gümüş, A.** (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, cilt **3**, sayı 26, s. 63-73.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., Halliwell, E.** (2015). Social comparisons on social media: the impact of facebook on youngwomen's body image concerns and mood. *Body Image*, cilt **13**, s. 38-45. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J. ve Vartanian, L. R.** (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Science Direct*, s. 82-88. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., Vartanian, L. R.** (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: testing mediational pathways. *New Media & Society*, cilt **20**, sayı 4, s. 1380-1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ., Kurt, A. A.** (2014). Bte bölümü ğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki

ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, cilt 3, sayı 2, s. 17- 28.

Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2007). Çocuk ve Ergen Gelişimi, Çev. Ali Dönmez, H. Nermin Çelen, Bekir Onur, İstanbul, İmge Kitabevi Yayınları.

Gilik, M. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi (istanbul yenibosna çok programlı anadolu lisesi örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Göksan, B. (2007). *Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu*, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Göksu, H. (2017). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.

Griffiths, M. D. (2000). Internet Addiction – Time To Be Taken Seriously?. *Addiction Research*, cilt 8, sayı 5, s. 413-418.

Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi: üsküdar ilçesi örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hart, T.A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, sayı 15, s. 48-59.

- Hendrickse, J.** (2016). *Appearance-related comparisons mediate the relationship between instagram use and body image concerns*, Yüksek Lisans Tezi, Florida Devlet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ABD.
- Hooper, B. K.** (2017). *The role of instagram utilization in body image satisfaction and physical activity participation among female african american college students*, Doktora Tezi, Florida Tarım Ve Mekanik Üniversitesi, ABD.
- Huang, Y.-T. ve Su, S.-F.** (2018). Motives for instagram use and topics of interest among young adults. *Future Internet*, cilt **10**, sayı 8, s. 1-12. doi:10.3390/fi10080077
- Işıkol Özge, F.** (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalaycı, Ş.** (2008). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Ankara, Asil Yayın Dağıtım.
- Karasar, N.** (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara, Nobel Yayınevi, 19. Baskı.
- Kazan, H.** (2019a). Dijital dergilerde reklamların hipermetinselliği: bast home üzerine bir inceleme. *Mavi Atlas*, cilt **7**, sayı 1, s. 68-89. doi:10.18795/gumusmaviatlas.516748
- Kazan, H.** (2019b). Tüketim bağlamında dijital kadın dergilerinde haber-reklam ilişkisi: marie claire türkiye örneği. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, cilt **8**, sayı 3, s 2057-2080. doi:10.15869/itobiad.569594
- Kılıç, M.** (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılıççı, Y.** (2000). Okulda Ruh Sağlığı, Ankara, Anı Yayıncılık.
- Kırcaburun, K.** (2017). *Üniversite öğrencilerinde instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevme arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kim, J. W. ve Chock, T. M.** (2015). Body image 2.0: associations between social grooming on facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, cilt **48**, s. 331-339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Kitson, M.** (2019). *Instagram use and body dissatisfaction: a research portfolio*, Doktora Tezi, Edinburgh Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü, İskoçya.

- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat I., Anschütz, D.** (2018). Picture perfect: the direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, cilt **21**, sayı **1**, s. 93-110. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Kodaman, U.** (2019). *14-18 yaş arası ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Konduz, N.** (2015). *Dsm-5'e göre kişilik bozukluğu tanısı alan hastaların kişiler arası işlevsellikte yetersizlik düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Korkmaz, H.** (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kring, A.M.** ve diğ. (2017). *Anormal Psikoloji*, Çev. Ed. Muzaffer Şahin, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 12. Baskı.
- Kulaksızoğlu, A.** (2004). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul, Remzi Kitabevi, 6. Baskı.
- Küçük, V. ve Koç, H.** (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı **10**, s. 1-11. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4752/65286>
- Morgan, G., Leech, N., Gloeckner, G., Barrett, K.** (2004). *SPSS for Introductory Statistics*, New York, Psychology Press.
- Morrison, J.** (201). *Dsm-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler İçin Tanı Rehberi*, Çev. Ed. Muzaffer Şahin, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Baskı.
- Nilsson, M.** (2016). *First, let me take a selfie: young adults' self representation on instagram*, Yüksek Lisans Tezi, Malmö Üniversitesi, İsveç.
- Odabaşı, H. F., Çoklar, A. N., Kabakçı, I.** (2007). Yeni dünya: internet - ailelerin yeni dünyadaki sorumlulukları nelerdir?. *8. Aybastı Kabataş Kurultayı*, s. 1-9.
- Oktan, V. ve Şahin, M.** (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt **7**, sayı **2**, s. 543-556.
- Öktem, F.** ve diğ. (2000). *Ergenlik Döneminde Değişim, Öğretmen Yardımcı Kitabı*, Ankara, Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Daire Başkanlığı.

- Ökten, Ü. G.** (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü: şırnak il örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, G.** (2019). *Türkiye’de ergenlik çağındaki öğrencilerin instagram kullanma pratikleri üzerine bir saha araştırması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkan, Y.** (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pakki, S. S. ve Sathiyaseelan, A.** (2018). Issues related to body image in young adult women. *Saudi Journal Humanities Social Science*, cilt 3, sayı 2, s. 250 – 254. doi:10.21276/sjhss.2018.3.2.11
- Paul, L. L., ve Lee, S. N.** (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, cilt 30, sayı 4, s. 403-418. doi:10.1177/0894439311435217
- Puglia, D.** (2017). *Social media use and its impact on body image: the effects of body comparison tendency, motivation for social media use, and social media platform on body esteem in young women*, Yüksek Lisans Tezi, Kuzey Karolina Üniversitesi, ABD.
- Sabuncuoğlu, A. ve Gülay, G.** (2016). Sosyal medyada görsel paylaşımından reklamcılığa: instagram reklamlarının genç kullanıcılar üzerine etkisine dair bir araştırma, *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, cilt 7, sayı 15, 107-131. doi: 10.17823/gusb.274
- San Bayhan, P. ve Artan, İ.** (2004). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları,
- Santrock, J. W.** (2017). *Yaşam Boyu Gelişim*, Çev. Galip Yüksel, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 13. Baskı.
- Seki, T. ve Dilmaç, B.** (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, cilt 40, sayı 179, s. 57-67.
- Selçuk, Z.** (1996). *Eğitim Psikolojisi*, Ankara, Pegem Yayınları.
- Smith, C. R.** (2018). *The relationship between social media use, body image and attitudes towards food among female adolescents*, Yüksek Lisans Tezi, Kaliforniya Devlet Üniversitesi, ABD.

- Soylu Y, Atik F, Öçalan M.** (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (kırıkkale ili örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, sayı 1, s. 38-45.
- Sular Avlur, E. N.** (2019). *Mesleki ve teknik liseler ile anadolu liselerinde öğrenim gören ergenlerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve anne babalarına bağlanma düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şimşir, Z., Seki, T., Dilmaç, B.** (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: bir meta analiz çalışması. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, cilt 10, sayı 17, s. 615-637. doi:10.26466/opus.519967
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S.** (2018). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek*, İstanbul, Timaş Yayınları, 6. Baskı.
- Taş, İ.** (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt 6, sayı 1, s. 31-41. <https://doi.org/10.18506/anemon.310973>
- Taylan, H. H. ve Işık, M.** (2015). sakarya’da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Journal of Turkish Studies*, cilt 10, sayı 6, s. 855-874. er: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8286>
- Tekin, H. H.** (2017). *Ebeveyni boşanmış ergenler ile ebeveyni birlikte yaşayan ergenlerin benlik saygılarının, iletişim becerilerinin ve baş etme yollarının karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Telli, E. ve Ünal, Z.** (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, cilt 8, sayı 15, s. 134-146. doi:10.20875/Sb.98440
- Temel, Z. F. ve Aksoy, A. B.** (2001). *Ergen ve Gelişimi - Yetişkinliğe İlk Adım*, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 1. Baskı.
- Treitel, Y.** (2019). *The impact of instagram usage and other social factors on self-esteem scores*, Doktora Tezi, Walden Üniversitesi, ABD.
- Tuncay, A. E.** (2019). *Lisans ve yüksek lisans öğrencilerinde günlük instagram kullanım süresi ile depresyon ve yalnızlaşmanın arasındaki ilişkinin*

- incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun Ünal, A.** (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti.** (2015). *Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin*, TBM Alan Kitaplığı Dizisi:4, İstanbul, Kültür Sanat Basımevi, 5. Baskı.
- Ülkü, H.** (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., Nikken, P.** (2016). adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: testing a mediation model. *Journal Of Youth and Adolescence*, cilt **45**, sayı 1, s. 211-224. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Yavuzer, H.** (1987). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Yayman, E.** (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M., Kılıç Atıcı, M.** (2007). *Gelişim Psikolojisi – Çocukluk ve Ergenlik*, Ankara, Pegem Yayıncılık, 2. Baskı.
- Yıldırım, E.** (2020). *Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı: problemlerli internet kullanımının etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Yılmaz, H.** (2005). *Sevgili Anne ve Babacığım Lütfen Bu Kitabı Okur Musun*, Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları, 23. Baskı.
- Yiğit, H.** (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yoldaş, C.** (2018). *Sosyal anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda çekingen kişilik bozukluğu eştanısı olan ve olmayan grupta erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu sıklığı ve alt tipleri arasındaki ilişki*, Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aydın.
- Yörükoğlu, A.** (1988). *Çocuk Ruh Sağlığı*, Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 14. Baskı.

İnternet Kaynakları

Türk Dil Kurumu, Erişim tarihi 29 Ocak 2020, <https://sozluk.gov.tr/>

Türk Pdr, Erişim tarihi 29 Ocak 2020, <http://www.turkpdr.com/makale/ergenlik-psikolojisi/ergenlik-doneminde-ortaya-cikan-duygusal-degisiklikler.html>

We Are Social ve Hootsuite, 2019a, Digital 2019, Erişim tarihi 9 Aralık, 2019. <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>

We Are Social ve Hootsuite, 2019b, Digital 2019 Turkey, Erişim tarihi 9 Aralık, 2019. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-turkey>

We Are Social ve Hootsuite, 2020a, Digital 2020, Erişim tarihi 8 Şubat, 2020. <https://wearesocial.com/digital-2020>

We Are Social ve Hootsuite, 2020b, Digital 2020 Turkey, Erişim tarihi 8 Şubat, 2020. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey>

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

EK 2: Instagram Bağımlılık Ölçeği

EK 3: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

EK 4: Etik Kurul Onayı

EK 5: Instagram Bağımlılık Ölçeği Uygulama İzni

EK 6: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Uygulama İzni

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu bilgi formu, “Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı, İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalında yürütülmekte olan bir yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. **Soruları yanıtlarken, size uygun olan seçeneğin yanındaki () boşluğa “X” işareti koyunuz.** Tüm soruları yanıtlamanız araştırmanın tamamlanabilmesi açısından önem taşımaktadır, bu nedenle hiçbir soruyu yanıtızsız bırakmayınız. Araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten ve gerçekçi yanıtlar vermeniz önemlidir. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır, adınızı ve soyadınızı yazmanız istenmemektedir.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Gökçe KOCAMAN
İstanbul Aydın Üniversitesi
Psikoloji Yüksek Lisans Programı

- 1- Cinsiyetiniz
a. () Kadın b. () Erkek
- 2- Sınıf düzeyiniz
a. () 9. Sınıf b. () 10. Sınıf c. () 11. Sınıf d. () 12. Sınıf
- 3- Lisenizin türü
a. () Anadolu İmam Hatip Lisesi b. () Anadolu Lisesi
c. () Fen Lisesi d. () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- 4- Annenizin eğitim durumu
a. () Okuma yazma bilmiyor b. () Hiçbir okul mezunu değil
c. () İlkokul mezunu d. () Ortaokul mezunu
e. () Lise mezunu f. () Ön Lisans (2 yıllık) mezunu
g. () Lisans (4 yıllık) mezunu h. () Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora) mezunu
- 5- Babanızın eğitim durumu
a. () Okuma yazma bilmiyor b. () Hiçbir okul mezunu değil
c. () İlkokul mezunu d. () Ortaokul mezunu
e. () Lise mezunu f. () Ön Lisans (2 yıllık) mezunu
g. () Lisans (4 yıllık) mezunu h. () Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora) mezunu
- 6- Ailenizin ortalama aylık geliri nedir?
a. () 2000 TL'den az
b. () 2000-3000 TL
c. () 3000-4000 TL
d. () 4000-5000 TL
e. () 5000 TL ve üzeri
- 7- Beğenmediğiniz bir yüz/beden bölgeniz var mı?
a. () Evet b. () Hayır
- 8- Gün içerisinde kaç saatinizi Instagram uygulamasında geçiriyorsunuz?
a. () 1 saatten az
b. () 1-3 saat
c. () 3 saatten fazla
- 9- Instagram'da fotoğraflarınızı yayınlamadan önce, yüz ve beden üzerinde oynamalar yapılabilen programları ne sıklıkla kullanırsınız?
a. () Her zaman b. () Sık sık
c. () Nadiren d. () Hiçbir zaman

EK 2: INSTAGRAM BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

	1- Hiçbir Zaman	2- Nadiren	3- Ara sıra	4- Çoğunlukla	5- Çok sık	6- Devamlı
1. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine Instagram'ı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5	6
2. Ne sıklıkla Instagram kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	1	2	3	4	5	6
3. Herhangi biri Instagram'da ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	1	2	3	4	5	6
4. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz Instagram'da kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	1	2	3	4	5	6
5. Biri sizi Instagram'dayken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	1	2	3	4	5	6
6. Instagram'da kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5	6
7. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine Instagram'da daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	1	2	3	4	5	6
8. Ne sıklıkla Instagram'da olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, Instagram'a girince rahatlarsınız?	1	2	3	4	5	6
9. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre Instagram'da kalıyorsunuz?	1	2	3	4	5	6
10. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce Instagram'ınızı denetlersiniz?	1	2	3	4	5	6
11. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla Instagram'a girersiniz?	1	2	3	4	5	6
12. Ne sıklıkla Instagram'a girmek için sabırsızlanırsınız?	1	2	3	4	5	6
13. Ne sıklıkla Instagram'sız hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	1	2	3	4	5	6
14. Gece geç saatlerde Instagram kullanmaktan ötürü ne sıklıkta uykunuz kaçır?	1	2	3	4	5	6
15. Kendinizi ne sıklıkla Instagram'dayken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	1	2	3	4	5	6

EK 3: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5

1 4	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
1 5	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
1 6	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5

EK 4: ETİK KURULU ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 20/02/2020-847



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020
Konu : Etik Onay Hk.

Sayın Gökçe KOCAMAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 28.01.2020 tarihli ve 2020/01 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır
Dr. Öğr. Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Evrak Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/VisionDogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEKA3A30V>

Adres: Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefiköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ: <http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Tuğba SUNNETÇİ
Unvanı: Enstitü Sekreteri



EK 5: INSTAGRAM BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ UYGULAMA İZİNİ

Instagram Bağımlılık Ölçeği Hk. ➤



Gökçe Kocaman <gokcekocaman.pdr@gmail.com>

20:42 (1 saat önce)



Alıcı: kircaburunkagan ▾

Merhaba Kağan Hocam,

Ben Gökçe Kocaman, İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. İzininiz olursa tez çalışmamda, sizin "Instagram Bağımlılık Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Ölçek ve değerlendirmesini bana gönderirseniz çok mutlu olurum. İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.



Kagan Kircaburun

21:11 (48 dakika önce)



Alıcı: ben ▾

Merhabalar,

İlginize teşekkürler. Ölçeği ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.



Gökçe Kocaman <gokcekocaman.pdr@gmail.com>

21:57 (1 dakika önce)



Alıcı: Kagan ▾

Merhaba hocam,

Paylaşımınız ve iyi dilekeleriniz için çok teşekkür ederim.

Saygılarımla.

EK 6: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ UYGULAMA İZİNİ

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Hk. > TEZ x



Gökçe Kocaman <gokcekocaman.pdr@gmail.com>
Alıcı: tayfun, tayfun.dogan

17:03 (4 saat önce) ☆ ↩ ⋮

Merhaba Tayfun Hocam,

Ben Gökçe Kocaman, İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa tez çalışmamda, sizin "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Ölçek ve değerlendirmesini bana gönderirseniz çok mutlu olurum. İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,
Gökçe Kocaman
Psikolojik Danışman



Tayfun Doğan
Alıcı: ben

17:49 (3 saat önce) ☆ ↩ ⋮

Merhaba Gökçe,

Ölçeğe ve değerlendirmesine web sitemden ulaşabilirsiniz.

Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net

Samsung Galaxy akıllı telefonumdan gönderildi.



www.uskudar.edu.tr

Doç. Dr. Tayfun Doğan
İTBF - Dekan Yard. I Psikoloji | Öğretim Üyesi
tayfun.dogan@uskudar.edu.tr

Tel: 0216 400 22 22 | Faks: 0216 474 12 56 | Web: www.uskudar.edu.tr
Altunizade Mah. Haluk Türksöy Sk. No:14
PK:34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye



Türkiye'nin Beyin Üssü

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Ad-Soyad: Gökçe KOCAMAN

Doğum Tarihi ve Yeri: 13.08.1991, İstanbul

E-Posta: gokcekocaman.pdr@gmail.com

ÖĞRENİM DURUMU:

Lise: 2009, Hendek Atike Hanım Anadolu Lisesi

Lisans: 2013, Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yüksek Lisans: 2020, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji

SERTİFİKALI EĞİTİM ve KURSLAR:

Milli Eğitim Bakanlığı, Fatih Projesi – Eğitimde Teknoloji Kullanımı Kursu, 30 saat, 2013, Sakarya

Milli Eğitim Bakanlığı, Bağımlılık Yapan Maddelerle Mücadele Kursu, 18 saat, 2015, Sakarya

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi, Bağımlılık Danışmanlığı, 400 saat, 2015-2016, İstanbul

Milli Eğitim Bakanlığı, Bağımlılıkla Mücadele İçin Eğitici Eğitimi Kursu, 2016, İstanbul

Milli Eğitim Bakanlığı, Psikoeğitim Uygulayıcı Eğitimi Kursu, 2016, İstanbul

Olgu Psikolojik Danışma Merkezi, Çocuk Resimleri Analizi ve Psikolojik Resim Testleri Eğitimi, 16 saat, 2016, Ankara

Self Psikoloji Akademi, Çocukların Objektif ve Projektif Değerlendirilmesi Eğitimi, 2016, Sakarya

Milli Eğitim Bakanlığı, Psikososyal Destek Programı Uygulayıcı Eğitimi Kursu, 2019, İstanbul

Bilgelik Enstitüsü, Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, 2020, İstanbul

MESLEKİ DENEYİM ve ÖDÜLLER

Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen, 2013 – Devam etmekte

Milli Eğitim Bakanlığı, Başarı Belgesi, 2016, İstanbul

Milli Eğitim Bakanlığı, Başarı Belgesi, 2018, İstanbul

YAYINLAR

İskender, M., Şar, A. H., Özçelik, B., Kocaman, G., Yaldıran, A. (2018). Sleep quality and self-compassion as predictors of aggression in high school students, *International Journal of Psychology and Educational Studies*, cilt **6**, sayı 2, s. 77-86. doi: [10.17220/ijpes.2019.02.008](https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.02.008)