

Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordaması

Özge Çakıcı

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eylül 2021
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Doç. Dr. Canan Zeki
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Prof. Dr. Sibel Dinçyürek

2. Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ

3. Yrd. Doç. Dr. Behiye Akacan

ÖZ

Bu araştırmanın amacı ergenlerin sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygı düzeyi ve kontrol alanı algıları üzerinde yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni Gazimağusa ve İskele ilçesinde yer alan liselerde eğitim gören ergenler, örnekleme ise 2020 – 2021 Akademik yılında Gazimağusa ve İskele ilçesindeki liselerde eğitim gören ergenlerden rastgele seçilmiştir. Veri toplama sürecinde; demokratik bilgi formu ile öğrencilerin; cinsiyeti, eğitim gördüğü lise, okul türü, anne ve baba eğitim durumu, kullanılan sosyal medya paylaşım araçları ile sıklıkları, fotoğrafları paylaşmadan önce shop uygulama durumu fotoğrafları paylaşmadan önce etrafındakilerin fikrine başvurma durumu gibi demografik bilgilerin toplandığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyini ölçmek için ‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)’ kullanılmıştır. Kontrol Alanı Algılarının yönelimini ölçmek için ‘Kontrol Odağı Ölçeği’ kullanılmıştır.

Ölçekler ile toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmış, analiz edilebilmesi için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Betimsel istatistik testleri; Frekans, Standart hata, yüzdeler dağılımları, aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Testler aracılığı ile veriler incelenmiş, basıklık ve çarpıklık değerleri, verilerin homojenliği incelenmiştir. Homojen bir dağılım elde edilemediğinden non-parametrik testler ile analize devam edilmiştir. Ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algılarını yordayıcı etkisine bakmak için lojistik Binary Regresyon analizi yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile kontrol alanı algısı arasında ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenler üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılık yaratıp yaratmadığını

incelemek için; 2 kategorili değişkenlerde Mann Whitney U, 2 den fazla kategorisi olan değişkenlerde ise Kruskal - Wallis analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre ergenlerde sosyal medya kullanımını sosyal görünüş kaygısını ve kontrol alanı algısını yordamaktadır. Kontrol alanı algıları düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyleri de arttığı, Ergenlerin sosyal medya kullanımının yüksek oluşunu ve kullanan kişilerin yetkin olduğu, sosyal görünüş kaygısının ortalama bir düzeyde olduğu, yüksek miktarda dış kontrol alanı algısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça sosyal görünüş kaygısının ve dış kontrol algısının arttığı, fotoğraf yüklemeye önce shop uygulayan kişilerin uygulamayan kişilere kıyasla sosyal görünüş kaygısının ve dış kontrol algısının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Görünüş Kaygısı, Ergenlik, Kontrol Alanı Algısı, Sosyal Medya Kullanımı, Kontrol Odağı.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the predictive effect of adolescents' use of social media based on their social appearance anxiety levels and their perception of control area. The research consisted of randomly selected adolescents studying at high schools in Famagusta and Iskele districts in the 2020-2021 academic year. In the data collection process; a personal information form was used to collect demographic information such as gender, high school, school type, mother and father education status, social media sharing tools used and their frequency, editing before sharing photos onto social media platforms, and asking for the opinion of those around them before sharing the photos. The 'Social Appearance Anxiety Scale' (SAAS) was used to measure the social appearance anxiety levels of adolescents. The 'Locus of Control Scale' was used to measure the orientation of their perception of control area.

The data collected with the scales were transferred to a computerised environment and the SPSS 22 package program was used for analysis. Descriptive statistical tests; Frequency, standard error, percentage distributions, arithmetic mean and standard deviation values were examined. The data were examined by means of tests, the values of kurtosis and skewness, and the homogeneity of the data. Since a homogeneous distribution could not be obtained, the analysis was continued with nonparametric tests. Logistic Binary Regression analysis was conducted to look at the predictive effect of social media use on adolescents' perceptions of social appearance anxiety and control space. Spearman correlation test was applied to examine the relationship between social appearance anxiety and perception of control area. To examine whether independent variables make a difference on dependent variables;

Mann Whitney U analysis was applied for the variables with 2 categories, and the Kruskal - Wallis analysis was applied for the variables with more than 2 categories.

According to the research findings, the use of social media in adolescents predicts social appearance anxiety and perception of control area. It was concluded that as the perception of external control increase, social appearance anxiety levels also increase, adolescents' social media use is high, the users are competent, their social appearance anxiety is at an average level, and they have a high amount of external control area perception. In addition, it was concluded that as the time spent on social media increased, social appearance anxiety and perception of external control increased, and people who edit their photos before uploading them had more social appearance anxiety and perception of external control compared to those who did not.

Keywords: Social Appearance Anxiety, Adolescence, Perception of Control Area, Social Media Use, Locus of Control.

TEŞEKKÜR

Beni bugüne kadar yetiştiren, bugünlere gelmemi sağlayan, ben yorulsam bile onların inancını ve desteğini yanımda her zaman hissettiğim, emeklerini hiç ödeyemeyeceğim ailem; babam İsmail ÇAKICILI, annem Nuran ÇAKICILI, kardeşim Özlem ÇAKICILI ve İlayda ÇAKICILI, eşim Mustafa YÜCEL'e,

Bana bir abladan her zaman fazlası olan, iyilik meleğim Elif Kasapoğlu ARKINER'e, tüm güzel günlerde yoldaşım olduğu gibi stresime de yoldaş olan canım arkadaşım Esra Kübra MIHÇIOğLU'na,

Yardımlarını hiç esirgemeyen, saygıdeğer Doç. Dr. Yeliz AKINTUğ ve Doç. Dr. Sertan KAğAN hocama saygılarımı ve teőekkürümü bir borç bilirim.

Özge ÇAKICILI

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	xiii
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	1
1.3 Problem Cümlesi.....	4
1.4 Alt Problemler.....	4
1.5 Araştırmanın Önemi	5
1.6 Araştırmanın Sayıltıları	7
1.7 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.8 Tanımlar.....	7
2 KONU İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1 Ergenlik Dönemi	9
2.1.1 Ergenlik Dönemi ile İlgili Kuramlar	12
2.1.1.1 Psikanaliz Kuramı	12
2.1.1.2 Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Kuramı	13
2.1.1.3 Sosyal Öğrenme Kuramı	14
2.1.1.4 Bilişsel Kuram: J. Piaget	15
2.2 Sosyal Görünüş Kaygısı.....	15
2.2.1 Kaygı Kavramı	15
2.2.2 Sosyal Kaygı.....	16

2.2.3 Sosyal Görünüş Kaygısının Tarihçesi.....	17
2.2.3.1 Sosyal Görünüş Kaygısı	18
2.2.4 Sosyal .görünüş Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	20
2.2.4.1 Bilişsel Yaklaşım.....	20
2.2.4.2 Davranışçı Yaklaşım.....	21
2.2.4.3 Psikanalitik Kuram.....	21
2.2.4.4 Sosyal Öğrenme Kuramı.....	21
2.3 Kontrol Alanı Algısı.....	22
2.3.1 İç Kontrol Algısı.....	23
2.3.2 Dış Kontrol Algısı.....	25
2.3.3 Kontrol Alanı Algısı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	26
2.3.3.1Sosyal Öğrenme Kuramı.....	26
2.4 Sosyal Medya Kavramı.....	26
2.4.1 Sosyal Medya Araçları.....	27
2.4.1.1 Instagram.....	27
2.4.1.2 Facebook.....	27
2.4.1.3 Twitter.....	27
2.4.2 Sosyal Medya Kullanımı.....	28
2.4.3 Sosyal Medya Kullanımının Etkileri	33
2.5 İlgili Araştırmalar.....	34
2.5.1 Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Araştırmalar.....	34
2.5.2 Kontrol Alanı İle İlgili Araştırmalar.....	36
2.5.3 Sosyal Medya Kullanımı İle İlgili Araştırmalar.....	37
2.5.4 Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Araştırmalar.....	38
2.5.5 Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algısı İle İlgili Araştırmalar....	41

3 YÖNTEM.....	43
3.1 Araştırma Modeli	43
3.2 Araştırma Grubu	43
3.3 Veri Toplama Araçları	46
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	46
3.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	46
3.3.3 Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği (SMKÖ)	47
3.3.4 Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)	48
3.4 Veri Toplama Süreci	48
3.5 Verilerin Analizi	50
4 BULGULAR.....	51
4.1 Verilerin Dağılımının Normalliğe Uygunluğu.....	51
4.2 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Kontrol Alanı Algısı Arasında İlişkiye Dair Bulgular.....	52
4.3 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordayıcı Etkisine Dair Bulgular.....	53
4.4 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Düzeyi, Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi ve Kontrol Alanı Algılarının Yönelimine Dair Bulgular.....	54
4.4.1 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Düzeyine Dair Bulgular.....	55
4.4.2 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyine Dair Bulgular.....	55
4.4.3 Ergenlerde Kontrol Algısı Yönelimine Dair Bulgular.....	55
4.5 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerinde Sahip Oldukları Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular.....	55
4.6 Ergenlerde Kontrol Alanı Algısı Üzerinde Sahip Oldukları Bazı Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular.....	58

4.7 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Üzerinde Sahip Oldukları Bazı Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular.....	62
5 TARTIŞMA VE YORUM.....	66
5.1 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Kontrol Alanı Algısı Arasında İlişkiye Dair Bulgular.....	66
5.2 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordayıcı Etkisine Dair Bulguların Tartışılması.....	66
5.3 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerinde Sahip Oldukları Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular.....	68
5.4 Ergenlerde Kontrol Alanı Algısı Üzerinde Sahip Oldukları Bazı Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular.....	70
5.5 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Üzerinde Sahip Oldukları Bazı Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular.....	72
6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
6.1 Sonuç.....	74
6.1.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	75
6.1.2 Alana Yönelik Öneriler.....	75
KAYNAKLAR.....	77
EKLER	90
Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	91
Ek 2: Kişisel ilgi Formu.....	92
Ek 3: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği.....	93
Ek 4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	94
Ek 5: Kontrol Odağı Ölçeği.....	95
Ek 6: Katılımcı Bilgi Formu.....	96

Ek 7: Veli Onay Mektubu.....	97
Ek 8: KKTC Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı, Mesleki Teknik Öğretim Dairesi Müdürlüğü İzin Yazısı.....	98
Ek 9: KKTC Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı, Genel Ortaöğretim Dairesi Müdürlüğü İzin Yazısı.....	99
Ek 10: Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Onayı.....	100

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.1: Demokrafik Bilgi Tablosu.....	44
Tablo 2.1: Spearman Korelasyon Tablosu.....	52
Tablo 3.1: Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algısı Üzerine Yordayıcı Etkisine Dair Lojistik Regresyon Tablosu.	53
Tablo 4.1: Betimsel İstatistik Tablosu	54
Tablo 5.1: Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerinde Bağımsız Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular; Kruskal - Wallis Tablosu.....	56
Tablo 5.2: Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Bağımsız Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular; Mann Whitney U Tablosu.....	57
Tablo 6.1: Ergenlerde Kontrol Alanı Algısının Bağımsız Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular; Kruskal - Wallis Tablosu.....	58
Tablo 6.2: Ergenlerde Kontrol Alanı Algısının Bağımsız Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular; Mann Whitney U Tablosu.....	61
Tablo 7.1: Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Üzerinde Eğitim Görülen Lise Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular; Kruskal - Wallis Tablosu.....	62
Tablo 7.2: Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Bağımsız Değişkenlere Göre Farklılaşmasına Dair Bulgular; Mann Whitney U Tablosu.....	64

Bölüm 1

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olarak bilinen ergenlik dönemi psiko-sosyal etkenler, fiziksel ve cinsel gelişim açısından yetişkinlik için hazırlık dönemidir. Kişilerin yaşamlarında en belirgin geçiş bu dönemdedir. Gelişmekte olunan bu dönem ergenlik dönem olarak isimlendirilmektedir (Tekgül, 2012; Akt. Palraz vd., 2012). Amerikan Psikiyatri Birliği bu dönemi fiziksel, duyuşsal ve cinsel anlamda gelişimin getirisi olarak bilişsel ve sosyal anlamda değışiklikler başlamaktadır. Soyut düşünme becerisi, deneyimleri tekrar değerdendirme, varsayımsal düşünme ve değerdendirme ve içsel yansıtma noktalarda gelişim gözlemlenmektedir (apa.org, 15.07.2021).

Bu dönemde arkadaşlıklar en önemli sosyalleşme gruplarıdır. Hem karşı cins ile olan arkadaşlıkları hem de hemcinsleri ile olan arkadaşlıkları kimlik arayışlarında ergenler için önemlidir, bunun yanında sosyal kabul ve bağımsızlık daha önemli hale gelir (Özcebe, 2012; APA).

McClun ve Merrel (1998) ergenliğin ilk yıllarında dış kontrol alanı algısı artmakta ve ergenlerde kendilerine yönelik eleştirici düşünceler başlamaktadır (Akt. Çivitçi, 2007). Ergenlik dönemindeki bireyler, kendi hakkında düşüncelerinin yanında, diğer kişilerin onlar hakkındaki fikirleriyle de ilgilenmektedirler. Bunun yanında kişiler üzerinde etkileyici olmayı, olumlu duygular bırakmayı istemektedirler. Kişiler iyi etkiler bırakabilmek için görünüşleri hakkında yoğun şekilde meşgul olmaktadır, bu durum kolay şekilde stres duymalarını da beraberinde

getirebilmektedir (Güvenen, 2017; Doğru, 2018; Özdemir 2015). Bunun yanında Atik ve Örtten (2008)'e göre kişilerin iletişim kurmak, sevgi ve ilgi görmek, ilgilendikleri kişilerin dikkatini çekmek, akılda kalıcı izler bırakmak ve sosyal ortamda görüşlerinin etkililiğinin öneminden bahsetmişlerdir. Kişiler diğer insanların üzerinde olumlu bir etki bırakabilmeyi genellikle dış görüşleri ile yapmayı denemektedirler (Ballı vd., 2014; Özdemir, 2015).

Kişilerin sosyal medya kullanımı sosyal onay alma ihtiyaçlarını attırmaktadır. Bunun yanına diğer kişiler üzerinde olumlu izlenimler bırakma eğilimi görülmekte ve kaygı düzeylerinde artış gözlemlenmiştir (Çalış, 2020). Alanyazın incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe sosyal medya kullanımının arttığı gözlemlenmiştir (Kireççi, 2019; Stefanone, Lackaff ve Rosen, 2011, Akt. Ayar vd., 2018; Doğan ve Çolak, 2016). Günümüzde bireyler, olumlu etki bırakabilmek, onaylanmak gibi beklentileri daha fazla sosyal medya paylaşım siteleri aracılığı ile gerçekleştirmekte ve bu sitelerin kullanımını attırdığı gözlemlenmektedir (Çalış, 2020).

Pekin (2017)'nin yapmış olduğu araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile kontrol alanı algısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili gözlemlenmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları azaldıkça, dış kontrol algıları da azalmaktadır. Bunun yanında bulgularda kontrol alanı algısının öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı ile anlamlı ve ilişkili oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum öğrencilerin içsel kontrol algısı yükseldikçe, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. İçsel kontrol algıları arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Pekin, 2017).

Her geçen gün artan sosyal medya kullanımının ve bu kullanımın yanında getirdiği etkiler göz önüne alındığında ergenlik dönemindeki gençlerin hayatlarının önemli bir döneminde görüşlerinden dolayı yoğun kaygı duymaları, seçimleri ve kararlarını etkileyecek kontrol algılarının yönelimi önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu dönemin kimlik edinimi, meslekler hakkındaki yönelimler, yaşamları hakkında önemli ve belirleyici kararların verildiği bu süreç ileriki dönemler için sağlam temeller atabilmeleri bakımından önemlidir. Buradan hareketle sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordayıcılığı ve yine sosyal medya kullanımının kontrol alanı algısı üzerindeki yordayıcılığının araştırılması elde edilecek bulgular açısından önemlidir.

Bu noktada sosyal medya kullanımının azaltılmasının sağlanması ile sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin düşürülebileceği, dış kontrol alanı algısına sahip kişilerin iç kontrol alanı algısına doğru yönlenebileceği düşünülmektedir. İç kontrol algısına sahip olmaları halinde verdikleri kararlar üzerindeki hakimiyet, etkililik açısından kendilerini daha yetkin hissedebileceklerdir. Mantıklı karar üretme, problemlerle mücadele etme konusunda daha yeterli hissedeceklerdir. Dengeli sosyal medya kullanım süresinin ve doğru şekilde kullanılmasının sağlanması ile burada kendilerine yönlenecek yönlendirmelere karşı daha bilinçli olacak, kaygılarının pekiştirilmesi engelleneceği düşünülmektedir. Sosyal yaşamda görünümünden dolayı daha az kaygı duyacakları düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerin sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygı düzeyi ve kontrol alanı algıları üzerinde yordayıcı etkisinin incelenmesidir.

Ergenler sosyal medya kullanarak oluşturdukları profiller, kurdukları ilişkiler, kendileri hakkında yarattıkları algılar, sosyal görünüş kaygılarının ve kontrol alanı algılarının etkisi ile oluşabileceği düşünülmektedir. Ergenlik döneminin kişinin yaşamındaki önemi göz önüne alındığında bu dönemde yaşayacakları kaygının, kalıplaşmış algıların ileriki dönemleri de etkileyeceği, ergenler aracılığı ile toplumu da etkileyeceği düşünülmektedir. Bu ilişki döngüsünü anlamak ergenlerde sosyal

medya kullanımına bakarak yaşayacakları kaygı ve iç/dış kontrol algılarına göre seçimler yapıklarını hakkında çıkarımda bulunmamıza yardımcı olabileceği gibi, bunun yanında sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol algılarını cinsiyet, sınıf, lise türü, sosyal medya kullanım süresi, anne ve baba eğitim düzeyi gibi değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmaktadır.

1.3 Problem Cümlesi

1. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile kontrol alanı algısı arasında ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algılarını yordamakta mıdır?

1.4 Alt Problemler

- Ergenlerde sosyal medya kullanım düzeyi nedir?
- Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı düzeyi nedir?
- Ergenlerde kontrol algısı nedir?
- Ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algıları
 - a. Cinsiyet
 - b. Okul türü
 - c. Anne baba eğitim düzeyi
 - d. Sosyal medya kullanım süresi
 - e. Sosyal medya sitelerinin türüne
 - f. Fotoğraflar üzerinde değişiklik yapıp/yapmamaları

g. Fotoğraflar üzerinde değişiklik yapmadan önce başkalarının görüşüne başvurup/başvurmamaları durumu değişkenlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

1.5 Araştırmanın Önemi

Sosyal medya sitelerinin kullanımı sosyalleşme amacı ile başlamış ancak, bireylerin kullanımı diğer kullanıcılar ile kıyaslayarak performans yarışı haline getirilen, en beğenilen ve en istenilen kişiler olmak için kullanılan platforma dönüşmüştür. Özellikle kimlik arayışı devam eden ergenler görünümüne en fazla dikkat eden yaş grubu olup bu dönemde çevrenin yorumları, görüşleri ergenler için çok önemli hale gelmiştir.

Sosyal aktivitelerin artarak sanal mecralarda geliştiği (Solmaz vd., 2013) göz önüne alınacak olunursa kullanıcılar görünüşleri hakkında en fazla yorumu bu araçlar aracılığı ile almaktadır. Paylaşım sitelerinde oluşturulan profiller üzerinde daha fazla olumlu yorumlar alabilmek için her geçen gün daha fazla vakit geçirilmektedir.

Kişiler yaşamlarında gidecekleri mekanları, yapacak alışverişleri ve hatta ilişkilerini bu mecralarda en fazla etkileşim kurabilecekleri şekilde düzenlemektedir. (Solmaz vd., 2013). Yaşamlarındaki eksiklikleri, sosyal medya sitelerinde en iyi şekilde kapatarak sorunsuz, kusursuz yaşamları olduğu göstererek mutlu olabilmektedir.

Yukarda açıklanan durumlar göz önünde bulundurulduğunda kişiler yaşamlarının, kişiliklerinin, bedenlerinin sadece güzel yanlarını göstermelerine, güzel olmadığını düşündükleri noktalarda kaygı duymalarına neden olabileceği düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında ergenlerin kontrol inançlarının yordayıcısı romantik ilişkiler ve kendini beğendirme arzusu önemli rol oynamakta ve buna uygun

davranışlar üretebilmektedir (Eryılmaz, 2004). Dış kontrol algılarının artması sosyal görünüş kaygılarını da artmaktadır (Pekin, 2017). Ergenlerde sosyal medya kullanımı görünüş kaygısı artışını yordayabileceği, (Feltman ve Szymanski, 2018; Fox ve Vendemia, 2016; Perloff, 2014; Akt. Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020) aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe ise sosyal medya kullanımının arttığı gözlemlenmiştir (Doğan ve Çolak, 2016; Kireççi, 2019; Ayar vd. 2018). Tüm bunların yanında sosyal görünüş kaygısı artıkça mutluluk düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Aydın, 2020). Buradan hareketle günümüzün en büyük problemlerinden biri olan sosyal medyanın kullanımının çok yüksek düzeyde olmasında, dolaylı olarak dış kontrol alanı algısının ve sosyal görünüş kaygısının yüksekliğinin etkisi olabileceği veya tam tersi olarak sosyal görünüş kaygısı ve kontrol algısı düzeyinin yüksek olmasının sosyal medya kullanımını arttırabileceği düşünülmektedir. Daha önceki çalışmalarda sosyal medya kullanımı değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algısı üzerine araştırma yapılmamış olması araştırmanın yeni bir konuya ışık tutacağı düşünülmektedir.

Ergenlik döneminin kişinin yaşamındaki önemi göz önüne alındığında bu dönemde yaşayacakları kaygının, kalıplaşmış algıları ve otomatikleşmiş düşüncelerinin ileriki dönemleri de etkileyeceği, ergenler aracılığı ile toplumu da etkileyeceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular ile bu ilişki döngüsünü anlamak; değişen ve gelişen dünyada artan sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algısı değişkenlerdeki yordayıcılığının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu noktada sosyal medya kullanımının azaltılmasının sağlanması ile sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin düşürülebileceği, dış kontrol alanı algısına sahip kişilerin iç kontrol alanı algısına doğru yöneltilebileceği düşünülmektedir.

Bu alanda görevli Psikolojik Danışmanların, öğretmenlerin ve ebeveynlerin ergenlere yaklaşırken sosyal medyaya alternatif gerçek yaşamda etkinliklere yönlendirilebileceği, kullanırken ise bilinçli şekilde kullanmaları konusuna bilgilendirilebilecekleri düşünülmektedir. Bunun dışında görünüşleri konusunda cesaretlendirici olmaları, var olan halleriyle güzel göründüklerinin anlatılması, kendilerini güzellik kalıplarına sokmak zorunda hissetmemeleri konusunda cesaretlendirici olabilecekleri düşünülmektedir. Bunun sağlanması aynı zamanda kontrol alanı algılarının dış yönelimden iç yönetime geçmesi konusunda da cesaretlendirici olacağı düşünülmektedir.

1.6 Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmada;

1. Evrenden seçilen örneklemin evreni en iyi şekilde temsil ettiği,
2. Kişilerin ölçek maddelerini cevaplarırken okuyarak, içtenlikle cevap verdikleri,
3. Ölçeklerin ölçmeyi amaçladıkları değişkenleri güvenilir ve geçerli ölçtükleri varsayılmaktadır.

1.7 Sınırlılıklar

Bu araştırmada;

1. İskele ve Gazimağusa ilçesindeki öğrenciler ile,
2. Lise 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile,
3. Kullanılan ölçme aracı maddeleri ile sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Kontrol Alanı Algısı: Türkçede denetim odağı, denetleme, yönetme, idare etme anlamlarına gelen kontrol kelimesi gücü ve otoriteyi belirtmektedir (Gültekin, 2004). Kontrol altına alabildiğimiz ya da alabileceğimizi düşündüğümüz yönlerimiz kontrol alanımızı oluşturmaktadır. Bunun yanında çevremizde gerçekleşen durumlarda ve

ilişkilerde kontrolü elimizde tutabilmemize yönelik algılarımız ise kontrol algılarımızı oluşturmaktadır (Gültekin, 2004).

Sosyal Kaygı: Kişinin başkaları tarafından değerlendirilmeye, sosyal ortamlarda utanç duruma düşme konusunda duyduğu kaygıdır (Dilbaz, 1997).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Sosyal Görünüş Kaygısı, kişilerin görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesi veya değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanan kaygı, olup sosyal kaygının alt biçimidir (Hart ve ark., 2008; Doğru, 2018).

Sosyal Medya: Sosyal medya kişiler arası iletişimi attıran, kişilere ait profillerin sunulduğu, ortak arkadaşları, ortak etkinlikleri veya ortak zevkleri olan kişilerin birbirini bulmasına olanak sağlayan web tabanlı servistir (Vural ve Bat, 2010). Kişiler belirli bir sınır içinde diğer kişilerin görebileceği veya sınırlı bilgileri görebileceği profil oluşturmaları, kişilerin bu paylaşımları görmesi ve iletişim kurmalarını sağlayan sistemdir (Boyd ve Ellison, 2007).

Ergenlik: Latince olgunluğa doğru büyüme olarak ifade edilen bu dönem (Gander ve Gardiener, 1993) Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 10 – 19 yaş aralığını kapsamaktadır (Güvenen, 2017). Çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan fiziksel gelişim, cinsel olgunlaşma ve psikososyal olgunlaşmanın yüksek miktarda gerçekleştiği, geçiş dönemidir (Parlaz vd., 2012; Gander ve Gardiener, 1993).

Bölüm 2

KONU İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Ergenlik Dönemi

Ergen, Batı alan yazısında kullanılan ‘adolescent’ kelimesinin yerine kullanılmakta olup (Öztürk, 2003) latince kökenli bir kelimedir. Bu kelime ‘olgunluğa doğru büyüme’ olarak ifade edilmektedir (Ercan, 2005). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre bu geçiş 10 – 19 yaş aralığını kapsamaktadır (WHO, 10.08.2021).

Yaş aralığı 11-13 yaşlarında başlayarak 20-22 yaşlara kadar devam edebilen bu dönem kişilerde psikolojik, sosyolojik ve fiziksel değişimlerin sürdüğü bir dönemdir. Sosyal anlamdaki gelişimleri benlik, kişilik oluşumu, kimlik kazanımı, cinsiyet rolleri, ahlak ve yargı yetenekleri, arkadaşlık ilişkileri, aile ortamını kapsamaktadır (Aydın, 1997; Akt. Öztürk, 2003).

Ergenlerin gelişim süreci Psiko-sosyal açıdan DSÖ tarafından dönemlere ayrılmıştır. Üç gruba ayrılmış olan bu dönemler erken (10-13), orta (14-17) ve geç (17-21) ergenlik (adölesan) dönem olarak isimlendirilmektedir (Özcebe, 2012). Ergenlik döneminde kişi biyolojik, psikolojik, sosyal yönlerden gelişimini sürdürmekte ve olgunlaşmaktadır (Ocakçı, 2015; Akt. Şahin ve Özçelik, 2016).

Erken ergenlik dönemi 11-14 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönemde hızlı fiziksel gelişimler gözlemlenmektedir. Bu dönemin beliren özelliklerinden birisi kişide biyolojik olarak meydana gelen değişimlere adapte olması, bununla baş etme

abalarının görülmesidir. (Parlaz vd., 2012). Aileye karşı itaatsizlik, onların otoriter tavırlarına başkaldırı gözlemlenir. Ergenin bu dönemde ebeveynlerinin düşüncelerinin ve güvenirliklerinin sorgulanmaya başlaması gözlemlenmektedir. Ailesinin aksine arkadaşları ile birlikte olmayı istemesi, burada otorite figürünün olmaması ergene alternatif ilişki sunmaktadır. Ergenin bu karmaşa içerisinde yaşadıkları bilişsel süreçlerinin karışmasına yol açar (Ocakçı, 2015; Akt. şahin ve zelik, 2016).

Bunun ardından gelen 15-17 yaş aralığını kapsayan orta ergenlik dönemi ile birlikte kişiliğin oluşmasında görülen gelişim, kişinin özgürleşmeye verdiği önem artmaktadır (Parlaz vd., 2012; şahan ve zelik, 2016). Bu dönemde bilişsel gelişiminde, soyut düşüncelerde, genelleme yapabilme becerilerinde gelişme gözlemlenmektedir. Cinsel kimlikleri bu dönemde büyük oranda gelişmiştir (Parlaz vd., 2012). Arkadaşlık ilişkileri karşı cins üzerinden olması yoğunlaşır. Kendine olan güvenleri artmış, istedikleri şeyleri yapabileceğine olan inançları üst düzeydedir bunun sonucunda aile ile olan ilişkileri gergin olabilmektedir. Aileler bu dönemi hayal kırıklığı aşaması olarak yorumlayabilmektedir (Arıkan ve ark. 2013; Akt. şahin ve zelik, 2016). Ergen için bir gruba ait olma isteği, bu grup içinde diğer gruplara karşı güvende hissetme düşüncesi gelişmektedir (şahin ve zelik, 2016).

Son olarak geç ergenlik dönemi gelmektedir. Bu dönem 18-21 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu yaş aralıkları özellikle de bitişi konusundaki üst sınır kişinin sosyo - kültürel etmenlerinden etkilenebilmektedir. Ergenin yaşamış olduğu kaygılı durumların bu dönemde azaldığı görülmektedir (Parlaz vd., 2012). z değerlendirme yapma becerileri artmıştır, kişi geleceğe dönük planlar yapma yeteneği artmıştır, ailesine karşı çatışmalı iletişim azalmıştır. Kendini geleceğe meslek ve eř seçimine hazır hale getirmekte, arkadaş ilişkileri normal düzeye ulaşmaktadır (şahin ve zelik, 2016).

Ergenin ergenlik dönemindeki gelişimleri daha önceki dönemlere kıyasla düşünme becerilerinin artması ile devam eder. Mantıksal analizlerde bulunmak, akıl yürütmek, çıkarımlarda bulunmak bunların yanında problem çözme ve yaşanacak olaylar ile ilgili olasılıklar düşünme becerileri gelişmektedir (Çalış, 2019).

Ergenlik döneminde bedende meydana gelen hızlı değişim ve gelişim ergen tarafından kabul edilir ve etkin biçimde kullanılması öğrenilmektedir. Bedenlerinde gerçekleşen değişimi fark etme ve kabul etme süreci her ergen için aynı olmayabilir. Kendilerini olması gerekenden kısa veya olması gerekenden uzun hissedebilirler. Ergen bu dönemde öncelikle ‘normal miyim’ sorusunu sormaktadır (Gander ve Gardiener, 1993).

Bilişsel gelişimler üzerinde etkili olan bir değişken ergenin bu dönemde düşünmeyi düşünmesidir. Düşünme biçimlerini anlamayı, bunun üzerinde hakimiyet kurmayı keşfettikleri dönem olup kişi düşüneceklerinin tamamını kontrol edemeyeceğini, kendi kontrolleri dışında düşüncelere sahip olabileceklerini de anlamaktadır. Düşünceleri hakkında düşünmek kişinin kendi iç dünyası hakkında daha fazla bilgi topladığı, kendilik farkındalıklarını gelişmesini sağlamaktadır (Çalış, 2019).

Sosyalleşmek ergen için öğrenme süreci olarak ele alınmaktadır. Yaşadığı toplumda, ona uygun bir birey olabilmesi için çevreden sosyo kültürel değerlerini öğrendiği dönemdir (Steinberg, 2013; akt. Şahin ve Özçelik, 2016). Sosyalleşme sürecinde aile, akranlar, okul ve çevrenin etkisi yüksektir. Bu etkenlerin hepsinin kişi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bu etkenlerin eksikliği kişinin bu yönlerinin gelişmemesine neden olmaktadır. Sosyalleşmek gerçek yaşamın dışında kitle iletişim araçları ile de sürdürülmektedir. Bu araçlar kişi üzerine etki bırakmakta, kişinin toplumsal kimliğinin oluşmasında etkili olmaktadır (Yavuzer, 2013; akt. Şahin ve Özçelik, 2016).

Ergenlik döneminde ben merkezilik hakimdir. Kendilerini sürekli spot ışıkların altında gibi hissedebilirler. Algıları kendileri üzerindedir. Bu dönemde ergen kendine hayran olmakla beğenmediği yönlerini eleştirmek arasında meşgul olmaktadır (Gander ve Gardiener, 1993).

Ergenlik dönemine gelindiğinde ergende gelişen soyut düşünme becerisi nedeniyle kendine dönüklük başlar. Bu dönemde ergen, diğerlerinin düşünceleri ile kendi düşüncelerini karıştırabilmektedir. Bu dönemde ergende iki tür inanç gelişmektedir. Birincisi hayalet izleyicidir. Bu kavram ergende, çevresindeki herkesin dikkatinin onda olduğunu düşünmesine neden olmaktadır. Herkesin düşüncelerindeki odak noktasının kendi olduğunu düşünmektedir. Bunun nedeni ise ergenin kendi düşünceleri ile nesnel düşünceleri karıştırıyor olmasından dolayıdır. İkinci inanç türü ise kişisel efsanedir. Bu da ergenin biricik hissetmesidir. Bunun nedeni ise yine kendi dünya görüşü ile evrensel görüşü karıştırmasından dolayıdır. Bu iki inanç yetişkinlik döneminde yeterli sorumlulukları aldığı anda az alarak yok olmaktadır (Ahioğlu Lindberg, 2011).

2.1.1 Ergenlik Dönemi ile İlgili Kuramlar

2.1.1.1 Psikanaliz Kuramı

Freud'a göre ergenlik dönemini kapsayan 12-18 yaş aralığı Genital Dönem olarak sınıflandırılmaktadır (Esencan ve Rathfısich, 2017). Bu kurama göre çocukluk dönemine daha fazla önem verilmiştir. Ergenliğin bu noktada daha az etkili olarak ele alındığı gözlemlenmektedir (Adams, 2000, Akt. Dinçel, 2006).

Genital dönem olarak isimlendirilen bu dönemde kişinin fiziksel olarak olgunlaşması ve hormonların devreye girmesiyle ergende cinsel dürtüler başta olmak üzere bazı dürtülerin belirdiği gözlemlenir. Bunun getirisi olarak daha önceki dönemde yaşanan çatışmalar bu dönemde yeniden gün yüzüne çıkar. Bunların yanında bu

dönemde beliren noktalardan biri ergenin toplum bilicine göre, toplumun onayladığı veya cezalandırdığı değer yargılarına göre davranmasıdır. Toplumun öğretileri ile doğru – yanlış muhakeme etme becerisi gelişir, cinsiyet rollerini benimser. Bu dönemde kişinin sağlıklı bir ergenlik geçirerek bu dönemi atlatması yetişkinliği içinde sağlıklı bir adım atması demektir (Gençtan, 1995).

Freud bu dönemi kişi daha önceki dönem olan fallik dönemde ebeveynlerine karşı duymuş olduğu cinsel yakınlıktan başlayarak ele almıştır. Fallik dönemde hissedilen yakınlık latent dönemde bastırılmış bir biçimde yaşanmaktadır. Bunun ardından genital dönemde cinsel gelişimlerin başlaması ile bu cinsel dürtüler yaşamaya başlamaktadır. Artık bu yakınlık karşı cins kişilere karşıdır (Bacanlı, 2016, Akt. Çalış, 2019).

Freud doğuştan getirdiğimiz bir enerji ile dünyaya gelmektedir. Buna libido adı verilmektedir. Bu enerji kişilerde değişik yaşlarda ve vücudun değişik kısımlarına yoğunlaşabilmektedir. Ergenlerin bu dönemde kendileri hakkında düşünmekle meşgul olmaktadır. Kendilerine yöneltilecek eleştirilere karşı savunmacı bir tutum izleyebilirler. Bu dönemde diğerlerinin kendileri hakkındaki düşünceleri önemlidir. Bu noktada Freud'un savunma mekanizmaları artış göstermektedir (Dacey & Kenny 1994, Akt. Dinçel, 2006).

2.1.1.2 Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Kuramı

Erikson'un kuramında ergenlik dönemi 'Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası' dönemine denk gelmektedir. Erikson'a göre bu dönem çocukluk ile yetişkinlik arasında belirgin ve bilinçli bir süreci açıklamaktadır. Çocukluk döneminin sonlarından itibaren kişilerde fiziksel gelişme, cinsel olgunlaşma gibi gelişimler gerçekleşmektedir. Bununla birlikte yetişkinliğe de geçiş süreci de devam etmektedir (Erikson,1968, Akt. Arslan, 2008).

Çocukluk döneminde sosyal çevre algısı ergenlik dönemine kıyasla daha küçük çaplıdır. Fakat ergenlik dönemine geçildiğinde kişinin yakın çevresinden dışarıya doğru genişlemeye başlamaktadır (Arslan, 2008).

Kişi bu dönemde ‘ben kimim?’ sorusunun cevabını aramaktadır. Kişinin kimlik kazanım süreci model alma, çeşitli ilgi alanlarına yönelme, arkadaşlıklar edinme şeklinde devam edebilir. Kişi bu dönemi özerkleşerek, iyi bir şekilde geçirmesi kendini bulması konusunda önemlidir. Bu süreç her zaman kolay olmamakta ergen için inişli çıkışlı bir dönem olabilmektedir. Huzursuzluk hali, duygu durumunda dalgalanmalar, tek başına kalmak, aşık olmak gibi durumlar sık sık karmaşa yaratmaktadır. Ergenin o güne kadarki edindiği roller ile yeni rolleri arasındaki çelişmeler sosyal çevre ile etkileşimi kişiyi karmaşık bir ruh haline sürükleyebilir. Bundan dolayı ergenin dönem özellikleri yanında, çevresindeki sosyal yaşamı da önemlidir (Santrock, 2014; Aydın, 2015; Çalış, 2019).

2.1.1.3 Sosyal Öğrenme Kuramı

Albert Bandura ergenin gelişiminde modelleme konusunda çalışmıştır. Bandura ve Walters (1959) gözlemlene ve taklit yoluyla öğrenmenin gerçekleşeceğini göstermiştir. Sosyal öğrenme kuramına göre, ergenler sonraki gelişim dönemlerindeki gözlem ve taklit yoluyla tekrar ederler (Dacey ve Kenny 1994, Akt. Dinçel, 2006).

Mc Candless ergenin deneyimlediği normlar ile çevresinin kendinden beledikleri arasında kalmaktadır. Bunun en belirgin özelliği çocuklukta ebeveynlerine ve öğretmenlerine bağımlı olarak hareket emesi beklenirken ergenlik döneminde bağımsızlaşması konusunda beklenen adımlardır (Gallatin, 1995, Akt. Dinçel, 2006).

Ergenliğin bir buhran dönemi olduğunu ifade eden kuramcılarının tersine Bandura bu dönemi zorlukla geçiren kişilerin toplumsallaşma konusunda sıkıntı yaşayan kişiler olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında saldırgan tutumları normal büyüme sancısı olarak görülemez. Bu kişinin ailesi tarafından yeterince eğitim verilmemesinden kaynaklandığı belirtmektedir. Ailenin çocuğuna vereceği sevgi, eğitim onun bu dönemi rahat atlatmasını beraberinde getirecektir (Kulaksızoglu, 1998, Akt. Dinçel, 2006).

2.1.1.4 Bilişsel Kuram: J. Piaget

Ergenlerin bilişsel süreçlerini detaylı ve sistematik inceleyen Piaget'tir (Piaget, 1999, Akt. Ahioğlu Lindberg, 2011). Ergeni bilişsel gelişiminde fiziksel olgunlaşma, bilişsel gelişim evrelerinde, her bir evre için gerçekleşmesi mümkün olan seviyeyi belirlemektedir (Flavell, 1985, Akt. Ahioğlu Lindberg, 2011). Ergende var olan potansiyelin gerçekleşmesi, çevre etmenine, çevreyle girdiği etkileşime bağlıdır. Ancak, Piaget (1973) deneyimin gerekli ama yeterli olmadığını da belirtmiştir (Akt. Ahioğlu Lindberg, 2011).

2.2 Sosyal Görünüş Kaygısı

2.2.1 Kaygı Kavramı

Kişinin bir tehlike durumuna karşı baş edebilme konusundaki çabası ve o anda yaşadığı güçsüzlük duygusuna Kaygı denilmektedir (Ellis, 1994 akt. Aydın ve Zengin, 2008). Kaygının durumdan kaynaklı olan, kişilikten kaynaklı olan ve olaydan kaynaklı olmak üzere çeşitleri vardır. Kişinin kişiliğinin bir parçası olarak meydana gelen, durumdan kaynaklı olan ise bir duruma karşı belirli bir zaman diliminde yaşanan kaygı ve bir olaya bağlı olarak gelişen ve öne çıkan bazı olaylarda tekrarlanan kaygı yaşanabilir (Ellis, 1994 akt. Aydın ve Zengin, 2008). Kişi üzerinde

olumlu ve olumsuz etkileri olan endişe durumudur. Bu noktada kaygının kişi tarafından yönetilmesi önemlidir (Aktan, 2018).

Yaşamımızın her döneminde kaygı yaşamımızın bir parçası olmaktadır. tehlikelere karşı koruyucu ve baş etmemizi sağlayıcı bir duygudur. Belirli düzeyde gerekli olan bu duygunun yoğunluğunun artması hayatımızı olumsuz etkileyebilmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Kaygının yükselmesi durumunda yaşayacağı duygular, davranış ve düşünceler üzerinde hakimiyet kurmaya başlamaktadır. Yoğun kaygı durumu kişileri iletişim kurma veya başarılı şekilde sürdürmesine engel olabilmektedir (Aktan, 2018).

2.2.2 Sosyal Kaygı

Kişinin utanmaktan, kişilerin olumsuz değerlendirmesinden korkmak ve bunun yaşanmaması için kaçınmak, sosyal ortamlarda küçük düşmekten çekinme eğilimleri ile beliren kaygı bozukluklarıdır (APA, 1994 Akt. Aydın ve Sütçü, 2007).

Başlangıç yaşı için yapılan çalışmalarda genellikle ergenlik döneminde ortalama 13-18 yaşları arasında başladığı gözlemlenmiştir. Bu noktada mesleki veya sosyal ihtiyaçlardan doğan tetikleyiciler olmadığı takdirde 25 yaşından sonra gözlemlenmemektedir (Topçu, 2004 Akt. Noyan ve Berk, 2007).

Psiko - analitik kuram sosyal kaygının intra psişik bir çatışmadan kaynaklandığı ve bu sosyal kaygının savunma mekanizması olarak ortaya çıkması olarak yorumlanmaktadır. Kişide Benlik ile alt benlik arasında ya da benlik ile üst benlik arasında çıkan çatışma yaşanmaktadır. Kaygı çatışma esnasında farklı bir nesneye yönelir ve yer değiştirir (Davison & Neale, 2004 Akt. Noyan ve Berk, 2007). Psiko dinamik kuram açısından incelendiğinde, utanç duygusunun temelinde teşhircilik ve libido dürtüleri yer alır (Topçu, 2004 Akt. Noyan ve Berk, 2007).

Sosyal kaygı kendilik sunumuna göre iki noktadan kaynaklanır; birincisi kişilerin diğer insanlar üzerinde olumlu etki bırakma isteği olması, ikincisi ise bu konuda duydukları şüphedir. İkisinin de olması halinde sosyal kaygı meydana gelmektedir (Dilbaz, 1997).

2.2.3 Sosyal Görünüş Kaygısının Tarihçesi

Sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygının bir türü olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2010). Bu kapsamda ilk olarak sosyal kaygının tarihçesine bakılacak olursa; Sosyal kaygı ve fobi kavramlarını ilk kez ABD’de Beard (1879) açıklamıştır, bunun yanında Fransa’da Janet (1903) basit veya kompleks performans gerektiren işlerde diğerleri tarafından izlenilmenin kişiler üzerindeki etkisini izlerken kullanmıştır. Bunların ardından DSM kitapçığında açıklanılmaya başlanmıştır (Bayraktutan, 2014; Ebem, 2019).

İlk zamanlarda klinisyenlerin bir kısmı tarafından normal kişilik özelliklerinden olarak sınıflandırılmış, ya da aşırı utangaçlık olarak değerlendirmiş, bir başka kısım klinisyenler ise kişilik bozukluğu olarak değerlendirilmesi onunun göz ardı edilmesine neden olmuştur (Bayraktutan, 2014).

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM)-I’ de ‘Fobik reaksiyon’ olarak tanımlanmıştır. Burada DSM-II’ de ‘fobik nevrozlar’, DSM-III’ de fobiler arasındaki farklılıklar olduğu, bu yüzden alt tipleri açıklanmıştır. Böylece ilk kez DSM-III’ de Sosyal fobi ayrı bir psikopatoloji olarak tanımlanmıştır (Bayraktutan, 2014).

Kessler vd., (2007)’ye göre yapılan epidemiyolojik araştırmalarda sosyal kaygı bozukluklarının alt tipine bağlı olarak çocuklukta ve ergenlik döneminde başlayan ruhsal bozukluklar oldukları gözlemlenmiştir. Bu bozuklukların belirtilerinin ise

genellikle 20 yaşından önce gözlemlenmeye başladığı düşünülmektedir (Bayraktutan, 2014).

Sosyal görünüş kaygısı nüfus içinde en çok karşılaşılan problemlerden biridir (Ebem, 2019). Bayramkaya, Toros ve Özge (2005)'nin ergenler üzerine yaptıkları araştırmada Türkiye'de sosyal görünüş kaygı düzeyinin %14 olduğu bulunmuştur (Ebem, 2014).

2.2.3.1 Sosyal Görünüş Kaygısı

Görünüşümüz var olduğumuz tarihsel süreçlerin neredeyse tümünde en önemli dikkat noktamız olmuştur. Görünüşümüz ile var olmak, görünüşümüz üzerinden ilk izlenimlerin oluşması, değer görmemiz ve en önemlisi kendimizi değerli hissetmemiz ona yüklediğimiz değer artmasına neden olmaktadır.

Genel olarak herkes değerlendirilmeye ihtiyacı duymaktadır. Eğer bu değerlendirmeyi sağlayacak nesnel geri dönüt sağlayıcılar bulamazlarsa çevrelerindeki diğer kişiler ile kıyaslayarak bu ihtiyaçlarını giderirler. Bu duruma “sosyal karşılaştırılma” denilmektedir (Güvenen, 2017).

Sosyal Görünüş Kaygısı, kişilerin görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesi veya değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanan kaygı, olup sosyal kaygının alt biçimidir (Hart ve ark., 2008, Akt. Ataş 2018; Doğru, 2018). White (2008)'a göre sosyal görünüş kaygısı bireyin yalnızca dış görünüşü ile ilgili olmayıp daha kapsamlı bir durum olarak açıklanmaktadır (Akt. Soylu, Atik ve Öçalan, 2017; Doğan, 2010).

İnsanlar kendileri hakkında sahip olduklarını düşündükleri imajlar vardır bu kişilerin kendi bedenleri hakkında algıladıkları, düşündükleri ‘ben’i tanımlamaktadır (Cash ve Brown, 1989, Akt. Doğru, 2018). Bu imajın kişi için olumsuz olması parça veya bütüne ilişkin olabiliyorken, olumlu bir imaja sahip olması bedenine olan

memnuniyetini göstermektedir. Bedenini beğenmenin bir şarta bağlı olmadan olduğu şekli ile beğenilir olduğunu düşünmektedir. Fakat beden algısı olumsuz olan kişiler vücutlarının istenilen ideal ölçülerde olmadığından dolayı ortamlarda kötü yorumlar alacağını düşünerek kaygı yaşarlar. Bu da sosyal kaygıyı beraberinde getirmektedir (Öztürk vd. 2015, Akt Doğru, 2018).

Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı; vücutlarında gelişmelerin, değişimin gözlemlenmesi ile başlamaktadır. Dış görünüş onlar için çok değerli olmakta ve bu dönemde çevreden gelen yorumlar onlar için çok önemli olmaktadır (Özcan vd., 2013, Akt. Doğru, 2018).

Çocukluk dönemi sonlandıktan itibaren, diğer kişilerin kendilerini gözlemlediklerini ve kendileri hakkındaki düşüncelerini kendi algılama süreçlerine katma becerileri gelişmekte ve öz değerlendirmeler yapmaya başlamaktadırlar (Harter, 1988; Akt. Soylu, Atik ve Öçalın, 2017).

Kişiler diğer insanların üzerinde olumlu bir etki bırakabilmeyi genellikle dış görünüşleri ile yapmayı denemektedirler (Ballı vd, 2014, akt. Doğru, 2018; Özdemir, 2015). Kişinin görünüşü hakkında çevresinden olumsuz değerlendirildiği, kişiler tarafından arzu edilmeyen şekilde algılandığı yönündeki düşünceleri ve bunların neden olduğu inançları sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır. Kişi çevresindekiler tarafından algılanmak istedikleri şekilde ve onları etkileyebilecekleri imajları oluşturmada başarılı olmadıklarında meydana çıkmaktadır (Yaşartürk, 2014; Akt. Ebem, 2019).

Ergenlik döneminde arkadaşlıklar, ilişkiler ve flörtler önem kazanmaktadır. Çevrelerinde sosyal olmak, arkadaşları tarafından kabul görmek dönemin öne çıkan özelliklerindedir. Ergenin bireyselleşmek adına attığı bu ilk adımlar, kurduğu ilk flört ilişkilerde karşı cinse güzel görünmek, ilgi çekici ve arzu edilir fiziksel özelliklere,

görünüŖe sahip olmak önemlidir. Tüm bu durumlar göz önüne alındığında sosyal görünüş kaygısının en yoğun görüldüğü dönem aralığının ergenlik dönemi olduğu gözlemlenmektedir (Leary, Kowalski ve Campbell; 1988 Akt. Ebem, 2019).

2.2.4 Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.2.4.1 Bilişsel Yaklaşım

Rapee ve Heimberg (1997)'e göre sosyal olarak kaygı yaşayan kişiler aşırı koruyucu ve müdahale edici aileye sahip olan kişiler oldukları, bu nedenle yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla baş etme noktasında yetersiz kalmaktadırlar. Bu noktada diğere kişilerden gelecek değerlendirmeler karşısında yalnız kalmaktadırlar. Değerlendirilme konusunda iki mesaj algılamaktadırlar. Kişi için çevrenin değerlendirmeleri çok önemlidir. Bu konuda olumsuz beklenti yaşaması sosyal kaygı düzeylerini artırmaktadır (Akt. Ebem, 2019).

Sosyal kaygı Beck, Emery ve Greenberg (1985), modeline göre bilişsel, duygusal ve davranışsal örüntülerden oluşan bilgi işleme sürecidir. Deneyimlerimizin bilişsel şemaları oluşturduğu ve oluşacak diğere sosyal durumlar hakkında deneyimlerine dayanan bir beklenti durumu mevcuttur. Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal ortamı tehdit unsuru olarak algılayabilirler. Kişi ortama karşı bunu hissettiğinde işlevsiz düşünceler ve varsayımlar oluşmaya başlamaktadır. Sosyal ortamda kişiler tarafından olumsuz yorumlanabileceğine ilişkin düşünceler korku ve kaygının yol açacağı davranışlara neden olabilir. Kişi değerlendirilmeye ilişkin bu düşünceler ile meşgul olurken sosyal ortamlara katılırken, sosyal becerileri yavaşlamasına neden olabilecek düzeyde çarpık şekilde algılama başlar. Davranışlarda meydana gelen bozulmaları bu ipuçlarının bir sonucu olarak düşünmeye başlamasıyla olumlu yöndeki ipuçlarını görmeyecek duruma gelebilirler (Akt. Mercan, 2007).

Bu konuyu ilk ele alanlardan Beck ve Ark. (1985)'e göre; sosyal kaygı yaşayan kişiler kendi yetenekleri hakkına şüpheci yaklaşırlar. Bu kuramın temel aldığı nokta kaygının temelinde yer alan işlevsiz düşüncelerdir. Bu düşünceler rekleksif olukları için kişilerin duygularını ve davranışlarını etkileyebilir (Beck, 2015 Akt. Ebem, 2019).

2.2.4.2 Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım sosyal kaygının meydana gelmesini üç etkenin yol açacağını, bunların; gözlemleyerek öğrenme, bilgi aktarımı yolu ile ve doğrudan koşullanma yolu ile olduğu şeklindedir. Gözlemleyerek öğrenen kişilerde başka olumsuz deneyim yaşayan kişileri gözlemlemeleri ile meydana gelir, bilgi aktarımı sözlü ve sözsüz mesajlar yoluyla kişilere aktarılmasıdır (Türkçapar,1999 Akt. Çakır, 2010).

2.2.4.3 Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre sosyal görünüş kaygısı bilinçdışı düzey ile açıklanmaktadır. Kişiler diğer insanlar tarafından onaylanmak, değerli hissetmek isteme noktasında bilinç dışı arzular duymaktadır. Kişi bu noktada beklediği onayı almazsa kaygı duymaya başlar ve sosyal görünüş kaygısı yaşamaya başlamaktadır (Türkçapar, 1999 Akt. Çilesiz, 2020).

2.2.4.4 Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura davranış konusunda kişilerin performans sırasındaki davranışlarını izleyerek öğrenilebileceği, pekiştirilebileceğini belirtmiştir (Newman ve Newman, 2009, akt. Ceylan 2011). Sosyal öğrenme kuramına göre kişinin anne ve babasının sosyal anlamda yetersiz olması ayı zamanda çocukları içine uygun model olamamaları demektir. Onların sosyal ortamda tedirgin, rahat olmayan tavırlarını gözlemleyen çocuklar sosyal ortamı kaygı verici bir ortam olarak öğrenebilir. Sosyal ortamda rahat

olan çocukları ile açık iletişim kuran ebeveynlere sahip olan çocuklar ise daha sosyal ortamlarda kaygı duymamayı öğrenirler (Leary ve Kowalski, 1995 Akt. Ceylan 2011).

2.3 Kontrol Alanı Algısı

Türkçede denetim odağı, denetleme, yönetme, idare etme anlamlarına gelen kontrol kelimesi gücü ve otoriteyi belirtmektedir (Gültekin, 2004). Terim literatürde kontrol odağı, kontrol algısı veya algılanan kontrol olarak da kullanılmaktadır. Bu araştırmada '*Kontrol Alanı Algısı*' olarak kullanılacaktır.

Kontrol alanı algısı kavramını 1950'li yıllarda ilk kez Phares kullanmıştır. Daha sonrasında kavram kişilik yapısı anlamında ilk defa 1966 yılında Rotter tarafından açıklanmıştır (Demirci, 1998; Akt. Ayaz, Kurşuncu ve Çavuş, 2020). Rotter (1966)'nın ilk kez kişilik özelliği olarak bahsetmiş olduğu kontrol terimi, sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde oluşturulmuştur. Bu kavrama göre kişilerin davranışları hakkında algıladıkları, inandıkları inançlarını ifade etmektedir (Çoban, 2005; Çetin, 2011). Rotter'a göre birey başına gelen durumları yorumlarken ve sebeplerini saptarken algıladıkları durumlar açısından farklılaşmaktadır (Akt. Çetin, 2011). Yaşanan durumu neyin kontrol ettiğine dair inancını ifade eden bu terim; başımıza gelen olayları, yaptığımız performansları neye veya kime atfettiğimizi belirtir (Çetin, 2011).

Kontrol altına alabildiğimiz ya da alabileceğimizi düşündüğümüz yönlerimiz kontrol alanımızı oluşturmaktadır (Gültekin, 2004). Bunun yanında çevremizde gerçekleşen durumlarda ve ilişkilerde kontrolü elimizde tutabilmemize yönelik algılarımız ise kontrol algılarımızı oluşturmaktadır. Skinner (1996)'e göre kontrol alanı algısı, kişinin kendine dair duyduğu yeterlik hissi, öğrenilmiş güç, nedensel yükleme ve öz kontrole ilişkin kavramlarını vurgulamaktadır (Mert ve Kahraman, 2020). Kişilerin var olan durumları farklı şekillerde değerlendiriyor ve

anlamlandırıyor olmasının nedeni kişilerin sahip olduğu kontrol alanı algısı ile ilgilidir (Tümkaya, 2000; Akın, 2007; Akkaya, 2015; Akt. Mert ve Kahraman, 2020).

Bireylerin kontrol alanı algılarını etkileyen çeşitli etkenler olduğu gözlemlenmiştir. Bunlardan bazıları; ırk, eğitim seviyesi, cinsiyet, deneyimler, kişinin statüsü, yaşı ve aile ilişkileridir (Dönmez, 1983; Yağışan vd. 2007, Akt. Ayaz, Kurşuncu ve Çavuş, 2020).

Rotter (1954) kontrol algısı bireylerin davranışlarının sonuçlarına ilişkin beklentilerini ifade etmektedir. Bu beklentiler olumlu veya olumsuz olarak değişebilir. Bundan dolayı bireylerin beklentileri gösterecekleri davranışlar üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Rossier, Dahourou, ve Mccrae 2005, Akt. Çolakkadıoğlu, Önder ve Avcı, 2011).

Rotter (1966), bireylerin kendi yaşadıkları olayları denetleyebilme performansları bakımından birbirlerinden farklılaştıklarını gözlemiştir. Gözlemleri sonucunda elde ettiği boyutları iç kontrol algısı ve dış kontrol algısı olarak aldandırmıştır. Kişiler bu iki boyut arasında herhangi bir noktada yer alabilmektedir (Cüceloğlu, 2002; Akt. Ayaz, Kurşuncu ve Çavuş, 2020).

Gardner ve Warren'a (1978) göre, bireylerin gerçekleştirecekleri eylemlerin bireysel sorumluluklarını üstlenme düzeyleridir. Birey davranış sonucunda gerçekleşen durumların kendi kararları ve eylemlerinden dolayı ortaya çıktığını kabul etmesi içsel kontrol algısı, dış etkenlerden (şans, kader veya diğer kişilerden) dolayı ortaya çıktığını düşünmesi ise dışsal kontrol algısı olarak tanımlanmaktadır (Çoban, 2005).

2.3.1 İç Kontrol Algısı

Yaşamımızda gerçekleşen olaylar hakkında sorumluluk duyma ve sonuçlarını değerlendirirken etkenin kendi olduğunu düşünmesi, sonuçlar üzerinde etkili olan

kararlar ve davranışların kendine ait olduğunu düşünmesi kişinin içsel kontrol algısının gelişmiş olduğunu göstermektedir (Mert ve Kahraman, 2020).

İç kontrol alanı algısı yüksek kişiler yaşadıkları durumların kendi çabaları sonucunda değişkenlik gösterdiklerini düşündüklerinden dolayı yaşamlarında başarılı veya başarısız olma durumlarında, becerileri ve ilgileri önemlidir. Çabaları ile bu sonuçlara istedikleri şekilde yön verebileceklerini düşünmektedirler (Mert ve Kahraman, 2020; Ayaz, Kurşuncu ve Çavuş, 2020). Rotter, (1966)'ya göre iç kontrol alanı algısı yüksek kişiler; hedeflerine ulaşma yolunda fırsatları dikkatle inceleyen, yenilik ve gelişim için çabalayan, konular üzerinde daha fazla sorgulayan özellikleri göstermektedir (Ayaz, Kurşuncu ve Çavuş, 2020). İç kontrol algısına sahip kişilerin, yaşamlarında kontrol, kaderleri hakkında belirleyici olma ve kendini düzenleme konusunda becerilere sahiptirler (Amadi, 2010 Akt. Yayıncı, 2016).

Bunun yanında iç kontrol alanı algısı yüksek kişilerin başarmaya dönük güdüleri yüksek, ilgi konularına dair bilgi sahibi, belirli bir benlik saygısına ulaşmış ve özerk kişilerdir. Bu etkenlerin kişilerin hayatında olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Yeşilyaprak, 1993; Basım & Şeşen, 2006; Akt. Mert ve Kahraman, 2020).

İçsel kontrol algısına sahip kişilerin, dışsal kontrol algısına sahip kişilere kıyasla başarılı olmak ve amaçlarına ulaşabilmek için daha fazla emek verdikleri, azim gösterdikleri ve bu kişilerin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlendikleri düşünülmektedir (Tseng, 1970, Akt. Çoban, 2005).

İç kontrol algısına sahip olmak gelişimsel bir süreç olduğu için küçük yaşlardan itibaren aile içindeki iletişim, ailenin çocuğu özgüvenli, çocuğa verilecek destek bakımından büyütmek konusunda ebeveynler eğitim verilebilir (Yayıncı, 2016).

2.3.2 Dış Kontrol Algısı

Olayın sonuçları üzerindeki belirleyici etkenlerin şans veya tesadüf gibi belirleyicilerin atfedilmesi dış kontrol alanı algıları gelişmiştir (Mert ve Kahraman, 2020).

Dış kontrol alanı algısı yüksek bireyler yeni ortamlara girmede çekimser, yetersiz ve şüphelidir. Bu kişilerin yüksek miktarda savunma mekanizması kullanması gözlemlenmesi, benlik saygısı ve öz güven düzeyleri düşük, riskten hoşlanmayan kişiler oldukları gözlemlenmektedir (Aktaş, 2008; Akt. Mert ve Kahraman, 2020; Ayaz, Kurşuncu ve Çavuş, 2020). Bunun yanında diğer kişilere bağımlı olmak, çevresindeki kişilerin ve hatta toplumun kabulüne ve onayına ihtiyaç duyma kişilik özellikleri gözlemlenebilmektedir (İhtiyaroğlu & Demir, 2015; Akt. Mert ve Kahraman, 2020).

Dış kontrol algıları yüksek bireyler dış değişkenlere pekiştiriciler geliştirirler ve buna bağlı olarak kendinden bağımsız dış etkenlerin değiştirilemeyeceğini düşünürler (Yeşilyaprak, 2005, Akt. Çolakkadıoğlu; Önder ve Avcı, 2011, Şahin Basım ve Çetin, 2009). Rotter (1966) yaşadığımız olayları ve sonuçlarının kendi kontrolümüzde olduğu algılamamızın iç kontrol odağı, bunların dış güç kontrolünde olmasının ise dış kontrol odağı kavramı ile açıklamıştır (Dağ, 1990, Akt. Gündüz, 2017).

Literatüre bakıldığında kişiler için gerekli koşullar yaratıldığında dış kontrol algısına sahip kişilerin kontrol algısının iç denetime dönüştürülmesi sağlanabilmektedir (Yılan, 2007; Alpars, 2007; Selcen, 2009, Akt. Yayıcı, 2016).

2.3.3 Kontrol Alanı Algısı İle ilgili Kuramsal Açıklamalar

2.3.3.1 Sosyal Öğrenme Kuramı

Kontrol alanı algısı sosyal öğrenme teorisine göre geliştirilmiş bir kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır (Rotter, 1966 Akt. Tekeli, 2021). Rotter (1954)'e göre davranış; sonucu hakkında başarı veya başarısızlık olacağına dair beklentiye göre meydana gelmektedir (Akt. Tekeli, 2021). Davranış yalnızca pekiştirmenin sonucuna göre oluşmamaktadır, kişi tüm öğrendikleri, deneyimledikleri durumlar ilderde yaşayacakları olaylar hakkında kontrol edip edemeyeceklerine dair beklenti oluşturmalarına neden olmaktadır (Rotter, 1966 Akt. Tekeli, 2021).

2.4 Sosyal Medya Kavramı

Geldiğimiz bu noktada sosyal anlamda kopuk ve hızlı yaşanan ilişkiler içinde sosyal medya kullanım araçları ile kişiler ilişki kurmada ve var olan ilişkilerini sosyal medya kullanım araçları ile sürdürmekte kolaylık yaşamaktadır. Kişiler toplumun geldiği son noktayı geri kalmadan sosyalliğini devam ettirerek kişileri tamamlamaktadır (Dilmen ve Öğüt, 2020; Solmaz vd. 2013).

Teknoloji içinde yetişen y kuşağı sosyal medya araçlarını gerek eğitim gerekse eğlenme amaçlı aktif olarak kullanmaktadır. Günlük yaşamın bir parçası haline gelen, zaman ve mekan ile kısıtlanamayan aktivite haline gelmiştir. Özellikle gençler sosyal medya araçlarının hem kullanıcı hem de üreticisidir (Bilgili, 2018).

Kişiler sosyal medya sitelerinde bulunan, sanal topluluklara katılabilir, oluşturacakları profiller ile ilişkileri kurabilir veya hali hazırda arkadaş olduğu kişilerde sanal ortamda arkadaşlıklarını güçlendirebilir, diğer insanlarla ve yeni arkadaşlarla ilgi alanlarını paylaşabilir, çeşitli fotoğraf veya videolar ve hikayeler çekerek burada arkadaşlarının beğenisine sunmak, arkadaşları ile grup halinde veya

özel sohbet etmek gibi etkinlikleri gerçekleştirmelerine olanak tanır (Balakrishnan & Griffiths, 2017; Boursier & Manna; Akt. Akt. Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

2.4.1 Sosyal Medya Araçları

2.4.1.1 Instagram

Günümüzde en sık kullanılan sosyal medya araçlarından biri olan instagram gençlerin yoğun tempo içerisinde kafa dağıtmak, diğer kişiler ile etkileşimde bulunmak, yaşadıkları anları takipçileri ile paylaşmak gibi amaçlar için kullanılmaktadır (Sabuncuoğlu ve Gülay, 2016).

Instagram 2010'da Amerikan bir şirket tarafından kurulmuştur. Bu sosyal medya aracı kişilerin fotoğraflar yükleyerek veya kısa videolar ile gün içerisinde anlık durumlarını sundukları diğerlerinin görmesini sağladıkları paylaşım aracıdır. 800 milyon aktif kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcıların paylaşım yapma oranına bakıldığında günlük 500 milyon gönderi paylaşımı yapılmaktadır (Güçlü, 2018).

Çömlekçi ve Başol (2019)'un 763 genç ile gerçekleştirdiği araştırmada en sık kullanılan sosyal medya aracının Instagram olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında kişilerin en sık haber aldığı sitenin de Instagram olduğu gözlemlenmiştir.

2.4.1.2 Facebook

Facebook Mark Zuckerber 2004 yılında Harvard Üniversitesi öğrencilerinin kullanabilmeleri amacıyla kurulmuştur (Dilmen ve Öğüt, 2020). 2005 yılında ise herkesin erişebileceği bir platforma dönüşmüştür.

2.4.1.3 Twitter

2006 yılına kullanımına başlanan Twitter kullanıcıların duygu düşünce ve görüşlerini 140 karakter ile anlatmalarını ve diğer kullanıcılar ile paylaşma imkanı sunan, bu gönderilere ise "tweet" adı verilen bir yazılımdır (Bayraktutan, vd. 2012). Bu paylaşım sitesi kısa mesaj, sohbet edebilme özelliği, kendini diğer insanlara ifade

edebilme imkanı, bilgi ve haber paylaşımı ve hatta pazarlama reklam gibi imkanları sumaktadır. Burada bulunan Hashtag kullanılarak kişiler tarafından gündem olan bir konu veya öne çıkarılmak istenen konu paylaşılarak birbirini hiç tanımayan kişilerin sadece bu konu başlığı altında buluşmaları sağlanabilir. Bununla birlikte toplumun dikkatini çekmek, kamuoyunu bu konuya yönelmesi amacıyla kullanılabilmektedir (Bayraktutan, vd. 2012).

2.4.2 Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya kullanımı web tabanında internet kullanımı ile başlamış ve internetin kullanımının yaygınlaşmasını ve kullanım alanını arttırmıştır. 2000’li yıllarla başlayan, kişiler arası iletişimi arttıran, fotoğraf, ses, video ve metin gibi paylaşımların kolay ve hızlı şekilde diğer kullanıcı veya kullanıcılara ulaşmasını sağlayan bu mecra sosyal medya denilmektedir. Sosyal medya kişiler arası iletişimi arttıran, kişilere ait profillerin sunulduğu, ortak arkadaşları, ortak etkinlikleri veya ortak zevkleri olan kişilerin birbirini bulmasına olanak sağlayan web tabanlı servistir (Vural ve Bat, 2010).

Sosyal medya yeni teknolojiler ile sosyal medya araçları üzerinden daha kolay iletişim kurmayı sağlamıştır. Bunun yanında düşünce, fikir belirtmede kişilere daha özgür bir ortam sunmuştur. Günümüzde sosyal medya paylaşımı, dostluğu, düşünce ve fikir özgürlüğü ve itibar gibi birçok yeni anlam kazanmıştır. Bu mecralarda kurulan ilişkiler, sanal ortamda gerçekleşen paylaşımları ve bu platformda hissettikleri özgürlükler gerçekliğin yeni bir boyut kazanmasını sağlamıştır (Abuladze, 2020).

Yaşamda görüşülemeyecek durumlarda ilişkilerin devam ettirilebilmesi açısından bu medya araçlarının kullanılması önemlidir. Aristo’nun söylemiş olduğu insanın sosyal bir varlık olması sosyalleşme açısından bu medya araçlarının

yaşamımıza uyumunun kolaylaşacağı anlamı çıkarılabilmektedir (Dilmen ve Öğüt, 2020).

Medyanın getirisi olarak özellikle batı ülkeleri başta olmak üzere toplumlarda kadınlarda zayıf ve kibar olmak, erkeklerde ise uzun boylu ve kaslı vücutlara sahip olmak güzellikle/yakışıklılıkla eşleştirilmiş durumdadır (Mandleco and McCoy, 2007 akt. Güvener, 2017).

Yapılan araştırmalar sosyal medya ve kitle araçlarının güzellik algılarının kalıplaşmasında önemli rol aldığını göstermektedir (Atik ve Örtten, 2008). Küçük yaşlarda başlayan bu manipülasyonlar ilerde kişilerin özgüvenlerini etkilemektedir (Wolf 1991, Atik ve Örtten, 2008). Belirli bir kalıbın içinde olmaları gerektiğini hisseden ergenler bu kalıptan çıkmanın farklı olanın dışlanması olarak algılanmaktadır (Oğuz, 2005, Akt. Atik ve Örtten, 2008).

Kişiler sosyal medya paylaşım sitelerinden etkilenerek alışveriş, sosyal ilişkiler, duygusal ilişkiler, eğitim durumu, ideolojileri ve bulunacakları mekanları bu mecrada onay alacak şekilde düzenlemekte, burada yeniden kurgulamaktadır. Bu davranışların getiri olarak sosyal medya paylaşım sitelerinde kişiler güncel, onay görececek bir benlik yaratmaktadır (Özdemir, 2015; Solmaz vd. 2013; Çömlekçi ve Başol 2019; Akın, 2017).

Rosenfeld vd. (1995) Kişilerin sosyal medya da yeni benlik inşa etmeleri ve diğer kişilere sunmaları ile ilgili Goffman'ın ilk eseri "Gündelik Yaşamda Benlik Sunumu" dur. Bu kitapta Goffman kişilerin kendilerini sunmasını Dramaturjik (tiyatro) ile anlatmıştır. Goffman hayatlarımızı tiyatro sahnesine ve kişileri de farklı rollere sahip olan oyunculara benzeterek sosyal kimliklerimize göre çeşitli senaryoları yaşayan kişiler olarak yorumlamıştır (Demir 2002; Akt. Özdemir, 2015).

Goffman (2014)'e göre rolü sergileyen oyuncunun seyirciler tarafından alkış almak için en iyi performansı sergilemesi, kişiler üzerinde iyi etkiler bırakmak istemelerini kişilerin yaşamlarına benzetmektedir. Kişiler tiyatro sahnesinde geri dönütler ile yeni bir benlik yaratırlar, arka planda rol için düşündükleri performansları sahnede en iyi şekilde yansıtmaya çalışırlar (akt. Özdemir, 2015). Yaşamımızdaki sosyal medya kullanıcıları sanal kimliklerini Goffman'ın söyleyişine göre bir aktörün rolünü en iyi şekilde yansıtarak en istenilen, beğenilen şeklini sosyal medya paylaşım sitelerinde sunmakta ve oradan alacağı geri bildirimler ile yeni bir benlik yeni bir kimlik oluşturmaktadır.

Sosyal medyayı kullanım nedenlerine bakıldığında kişilerin kendini iyi hissetmek istemesi, sosyalleşmek ve yalnızlığı gidermek gibi nedenler olduğu gözlemlenmektedir. (Çömlekçi ve Başol, 2019). Erol ve Hassan (2014)'ün yaptığı araştırmaya göre kullanıcıların sosyal medya kullanım amacı en fazla iletişim kurmak amacı, ikinci sırada ise fotoğraf video ve duyu durumlarını paylaşmak olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmada bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanan ergenlerde cinsiyet açısından kızların erkeklere oranla daha fazla bağımlı oldukları saptanmıştır Aynı araştırmada ergenlik dönemi genel sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olduğu görülmüştür (Güney ve Taştepe, 2020).

Gençlerin gerçek iletişim kurmak yerine sosyal medya araçları ile iletişim kurmayı tercih etmeleri gençlerin sosyal yaşamlarında çatışmalar yaşamalarını ve çevrelerindeki kişiler ile sağlıklı iletişimi beraberinde getirmektedir (Gürültü, 2016). Köklü (2019)'un yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım araçları kullanma amaçları incelendiğinde güncel haberleri incelemek, fotoğraf ve

video paylaşımı yapabilmek, eğlenceli zaman geçirmek ve takip ettikleri kişiler ile etkileşim kurmak beğeni ve yorumlar yapabilmek gibi dört amaç belirlenmiştir.

Caplan, (2003)'ün Çin'de 1059 ergen ile yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin lise çağlarında, üniversite çağlarına kıyasla daha fazla sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı tercih etmelerinin, üniversite yaşlarındaki iletişim becerilerinin lise çağındayken yeteri kadar gelişmemiş olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaşmıştır (Akt. Güney ve Taştepe, 2020).

Elsel (2021)'e göre ergenlerin sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya tutumları ve bu sitelerde paylaşım yapma ihtiyacı arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki gözlemlenmiştir.

2018 yılında yayınlanan We Are Social dijital raporuna bakıldığında (Kemp, 2018 akt. Çömlekçi ve Başol, 2019), Dünya üzerinde internet kullanıcı kişi sayısının 4.021 milyar olduğu, bunların 3.196 milyarının aktif olarak sosyal medya paylaşım sitelerine üye oldukları açıklanmıştır. Bu oran dünya nüfusunun %42 sine denk gelmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Bunun yanında We Are Social 2021 verilerine göre son bir yılda kayda değer bir büyüme gözlemlenmiştir. 2020'de raporlanan sayıların üzerine kullanıcı sayısında %13 büyüme gözlemlenmiştir. Buna göre son bir yılda yarım milyar kişi sosyal medyaya katılmıştır. Bu toplamda aktif sosyal medya kullanıcı sayısını 4.2 milyara çıkarmıştır (Kemp, 2021).

Son yıllarda sosyal medyanın çevrim dışı ilişkileri zedelediği konusunda görüşlere We Are Social raporunda yer verilmiştir. İnternet, bağlı kaldıkça insanlarla bağlantı kurmak, onlarla benzer düşüncelere sahip olduğunu hissetme açısından avantaj sunmaktadır. İnternet ve sosyal medya kullanımındaki yüksek talep sosyal

medya yöneticileri tarafından kişilerin kullanımlarını sürekli olarak daha gerçekçi, insani kullanıma uygun hale getirmektedir (Kemp, 2021).

Sosyal medya kullanıcılarının yüksek bir yüzdesini ergenlerden oluşmaktadır ve 13-14 yaş arasındaki ergenlerin % 79'u ve 15-17 yaş arası % 84'ü aktif olarak bir sosyal medya hesabı kullanmaktadır (Mascheroni & Olafsson, 2018; Akt. Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020). Ergenlerin çoğunlukla kullandıkları sosyal medya siteleri: YouTube, Instagram ve Snapchat'dir (Pew Research Center, 2018 Akt. Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

Boursier, Gioia ve Griffiths, (2020)' e göre sosyal medya kullanımı, özellikle ergenlerin kullanımında onlara keyif verir kişilerin eğlenmelerini sağlar, bireylerin bilişsel becerilerini geliştirir, kurdukları ilişkiler sosyalliklerini artırarak aidiyet hissi yaşamalarını sağlar ve kendini sunma konusundaki temel ihtiyaçlarını destekler (Boursier ve Manna, 2018b; Griffiths ve Kuss, 2017; Nadkarni ve Hofmann, 2012; Akt. Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

Kişinin sosyal medya profiline, sunduğu içeriğe ilişkin aldığı geri bildirimler olumlu olduğunda sosyal görünüş kaygıları azalma eğiliminde ve geri bildirim olumsuz olduğunda artma eğilimindedir (Valkenburg, Peter Schouten, 2006; Doğan ve Çolak, 2016 Akt. Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020). Bundan dolayı, Hart, (1989) ile Leary ve Rejeski, (2008) birey kendi görünüşünün olumsuz değerlendirilebileceğinden korkması ve arzu edilir şekilde görünebilmesi için vücut görünümü ile meşgul olması olarak tanımlamıştır (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020). Kişinin sosyal görünüş kaygısı, görünümü ve ayrıca bireylerin başkalarının inançları ve algılarıyla doğrudan bağlantılı görünmektedir (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

2.4.3 Sosyal Medya Kullanımının Etkileri

Kişiler sosyal medya kullanımları esnasında kendi kimliklerini saklayarak, olmak istedikleri hayali kimlikleri canlandırabilmekte, bu istedikleri kişi gibi davranabilmektedir. Bunun sonucunda ileriki yaşamlarında kimlik karmaşası yaşayabilmektedirler (Elsel, 2021).

Sosyal medya kullanıcılarının bu kullanımları güvenlikleri açısından risk teşkil edebilmektedir. Bunun yanında kullanıcıların bu sitelerde geçirdikleri zamanın kontrol altında tutulması da önemli noktadır. Aksi takdirde kişi ailesi ile olan ilişkilerinde uzaklaşma, bu sitelere erişim sağlayamadığında huzursuzluk yaşayabilir. Kişi bağımlılık geliştirebilmektedir (Sezer, 2019).

Psikolojik olarak çöküntüye uğramış kişilerin bu duyguları sosyal medya kullanımı ile gidermeye çalışmaktadır. Kişiler değerli hissetmek, yaşamlarında hedefledikleri bir amaç olması için bu alanlarda vakit geçirmektedir (Büyükarıslan ve Kırık, 2016).

Yapılan araştırmaya göre ergenlerde sorunlu kullanımları ile sosyal normların doğrudan ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında kişilerin arkadaşlarının sosyal medya kullanım düzeyi ile kişilerin kendi kullanım düzeylerinin doğru orantılı olduğu, duygu düzenlemedeki yaşanan zorlukları ile sosyal medya kullanım sıklıkları, gözlemlenmiştir (Marino vd., 2020, Akt. Elsel, 2021).

UNESCO'nun hazırlamış olduğu Mac Bride Raporu'nda sosyal medya araçlarının iletişim ve toplum üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir (Toruk, 2008). Bu rapora göre kişilerin çevresi hakkında değerleri, haberleri almalarında bu sosyal medya araçlarının etkilidir. Toplum değerlerini ve amaçlarını buradan kişilere aşılıyarak, kişilerin birlik, topluluk gibi değerlere katılmasını sağlamakta ve güdülemektedir. Eğitim yolu ile bu araçlar kişilere bilgi verme amaçlı kullanılabilir, becerilerini

geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Bunun yanında tartışma ortamı sunmaktadır. Kişilere kültürün aktarılması ve bu mirasın korunmasında önemli rol almaktadır (Toruk, 2008). Bunların yanında kişilere eğlenme, günlük yaşamın yoğun koşuşturmasında bunalan insanların dinlenebilmelerine fırsat sunmaktadır (<http://unesdoc.unesco.org> akt. Toruk, 2008).

2.5 İlgili Araştırmalar

2.5.1 Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Lise öğrencilerinde spor yapma değişkenin sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisini inceleyen bu araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul türü ve spor yapma ve yapmama durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı ancak yaş değişkenine göre anlamlı bir fark gözlemlenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara kıyasla, spor lisesinde okuyan öğrencilerin, diğer lisede okuyan öğrencilere kıyasla, cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığı belirlenmiştir (Soylu, Atik ve Öçalan, 2017).

Doğru (2018)'in araştırmasına göre lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe otomatik düşünceler de artmaktadır. Bunun yanında sosyal görünüş kaygısı arttıkça benlik saygısının azaldığı gözlemlenmiştir.

Çalış 2020'nin araştırmasına göre yaş ile sosyal onay ihtiyacının ters yönlü olarak ilişkili olduğu, lise öğrencilerinin üniversite lisans ve yüksek lisans öğrencilerine kıyasla daha fazla sosyal onay alma ihtiyacı duydukları bulunmuştur (Çalış, 2020). yaş ile sosyal onay ihtiyacının ters yönlü olarak ilişkili olduğu, lise öğrencilerinin üniversite lisans ve yüksek lisans öğrencilerine kıyasla daha fazla sosyal onay alma ihtiyacı duydukları bulunmuştur (Çalış, 2020).

Anksiyete bozuklukları ve depresyon ile benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisi ve ayrıca benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki

ilişkiyi inceleyen bu araştırmada depresyonun düzeyinin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı üzerinde olumsuz etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında ekonomik düzeyin sosyal görünüş kaygısı üzerine etki ettiği gözlemlenmiştir (Özcan, vd., 2013).

Bu araştırmada lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının okul türü, cinsiyet, sosyo - ekonomik düzey, anne baba eğitim durumu, doğum sırası, akran ilişkileri, ebeveyn tutumları, eğitim başarı seviyesi, fiziksel görünüşün değerlendirilmesi ve kişinin özgüven düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre öğrencilerin özgüven düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerin özgüven düzeyleri azaldıkça, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri artmıştır. Kişilerin fiziksel görünüşlerini değerlendirmelerine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmıştır. Görünümünden memnun olmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, görünümünü bir az memnun olan, kararsız olan, memnun olan ve çok memnun olan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Akran ilişkilerine bakıldığında arkadaşları ile olan ilişkilerini kararsız olarak nitelendiren ergenlerin kaygı düzeyleri, iyi ve çok iyi olarak değerlendirenlerin ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019).

Ebem (2019) araştırmasında lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yaş değişkeni bakımından anlamlı sonuç elde edilmiştir. Öğrencilerin yaşları arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyleri azalmaktadır. Buna göre lise öğrencilerinde alt sınıfların üst sınıflara kıyasla daha fazla görünüş kaygısı yaşamaları, bunun yanında lise dönemi bittiğinde yaşlarının ilerlemiş olmasından ötürü daha az sosyal görünüş kaygısı yaşamaları beklenmektedir.

Spor yapma değişkenine göre Soylu, Atik ve Öçalan, 2017'in araştırmasının aksine Ebem 2019'un araştırmasında spor yapanların daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Çakmak (2018) Sosyal medya kullanımını ve sosyal görünüş kaygısı üzerine yapılan bu araştırmada kadın ve erkek değişkenine göre sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, yaş değişkeninde 21 yaş ve altı sosyal medya kullanıcısı kişilerin daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları bulunmuştur.

2.5.2 Kontrol Alanı ile İlgili Araştırmalar

Lise öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek ile algılanan kontrol algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmada; algılanan kontrol algısı ile aileden algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönlü olarak ilişki gözlemlenmiştir. Cinsiyet değişkeni bakımından aileden algılanan destek ve algılanan kontrol algısı kız öğrencilerde yüksek bulunmuştur. Sınıf değişkenine göre aileden algılanan destek ve algılanan kontrol algısı dokuzuncu sınıf öğrenciler açısından farklılık göstermektedir. Bunun yanında ebeveynlerin birlikte veya ayrı yaşama durumuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır (Yaycı, 2016).

Palancı (2000), bireylerin algıladığı kontrole bağlı olarak değişen stres düzeyinin başa çıkma düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin algıladıkları kontrol seviyesi arttıkça başa çıkma davranışlarında da artış gözlemlenmiştir. Algılanan kontrol azaldıkça ise kaçmaya odaklı başa çıkma davranışları gözlemlenmiştir. Alagöz (2019), üniversite öğrencilerinde benliğin sosyal onay olma ihtiyacı ile iç kontrol alanı algısı arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çoban ve Hamamcı, (2006) Lise öğrencilerinde içsel kontrol alanı algısı ve dışsal kontrol alanı algısına sahip olan öğrencilerin mantıklı karar verme işlevleri incelendiğinde; İç kontrol alanı algısına sahip kişilerin mantıklı karar verme düzeylerinin, dışsal kontrol alanı algısına sahip öğrencilerin mantıklı kararlar verme düzeyine kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demir, Özköklü ve Turğut (2015) Ergenlerde internet kullanımı üzerinde, kontrol alanı algısı ve internette kalma süresinin en güçlü yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergenlerin öz denetim konusunda desteklenmesi ve bu becerilerinin geliştirilmesinin sağlanmasının problemlili internet kullanımına karşı koruyacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda problemlili internet kullanımının bir diğer yordayıcısının yaşam doyumu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumunun artırılarak problemlili internet kullanımının azaltılması noktasında ergenlerin güçlü arkadaşlık ve aile ilişkisi kurmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Demir, Özköklü ve Turğut, 2015).

2.5.3 Sosyal Medya Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Kişilerin sosyal medya sitelerini kullanım sıklıklarına bakıldığında %53,5' inin instagram, %26,9'unun ise diğer sitelerde, %11,2'sinin Twitter, %8,5'inin Facebook kullandığı gözlemlenmiştir (Erdoğan, 2019).

Gürültü (2016)'ya göre ergenler sanal ortamdan her ne kadar uzaklaşma çabasında olsalar da çevrelerinde bunun aksine hep daha fazla kullanım gerçekleştiren akranlarının olduğunu görmeleri, onlardan kopmamak amacıyla, bu sitelerde neler olduğuna merak duymakta, bunun üzerine düşünmek ile vakit geçirmektedirler. Bunun yanında kullanıcılar bu siteler aracılığı ile gerçek yaşamda istemedikleri durumlardan kaçınmayı düşünmektedirler

Köklü (2019) kadın ve erkeklerin sosyal medya aracı kullanımına bakıldığında kadınların daha fazla fotoğraf ve video ve hikaye paylaşmak, bu paylaşımlarda günlük gözde içerik türlerine göre paylaşım yapmaya özen gösterdikleri, erkeklerin ise yeni kişiler ile tanışmak ve etkileşim kurmak amacıyla kullandıkları gözlemlenmiştir. Bu araştırmadan hareketle kadınların daha fazla paylaşım yaptığı sonucuna ulaşılabilmektedir

Çömlekçi ve Başol (2019)'a göre gençler günlük ortalama 4 saat 16 dakika sosyal medya sitelerinde vakit harcamaktadır. Araştırmada gençlerin en sık kullandıkları sosyal medya paylaşım sitelerine bakıldığında sırası ile %69.1 Instagram kullanımı, %15.7 Youtube Kullanımı, %5.4 Facebook ve diğerlerini kullananlar %3.8 olarak tespit edilmiştir. Kişilerin güncel haberleri aldığı sosyal medya paylaşım sitesi ile sırası ile İntagram, Twiter, Youtube, Google, Bundle olarak ilerlemektedir. Buna göre en sık kullanılan ve haber alma aracı gören site instagramdır (Çömlekçi ve Başol 2019).

2.5.4 Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Araştırmalar, sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin sosyal medya kullanımlarının daha fazla yüksek olduğunu göstermiştir (Stefanone, Lackaff & Rosen, 2011, Akt. Ayar vd., 2018).

Ataş (2018)'a göre sosyal görünüş kaygısı yüksek olan kişiler sosyal ilişkiler konusunda zayıf olmalarından dolayı sosyalleşmek için alternatif alanlara yönelebiliyor. Bu alanlarda aldıkları doyum aha fazla vakit geçirmelerini beraberinde getiriyor. Akıllı telefonlar aracılığı ile sosyal paylaşım sitelerinde daha kolay ulaşım sağlıyorlar. Buralara görmeleri için önceden tasarlanmış reklamlar, arkadaşlarının paylaşımları ile kendileri de kendine uygun profiller yaratıyorlar. Bu kıyaslamalar,

dayatılan reklamlar kişilerde olmaları gereken vücut kavramı yaratmakadır. Bunun içselleştirilmesi sonucu sosyal görünüş kaygısı meydana gelebilir (Ataş, 2018).

Sarsu (2020)'nun araştırma sonucuna göre sosyal medya da paylaşım yapma ihtiyacı yüksek olan kişilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Buna göre paylaşım yapma oranları yüksek olan kişilerin sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları düşünülebilmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre sosyal medyada fazla vakit geçiren kişiler sosyal ortamlara katılmada kendini soyutlamaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı, yarattığı avantajlar ile sosyal medya kullanım sıklığını etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygısı genellikle kişilerin fiziksel özelliklerinden oluşmaktadır. Yüz yüze iletişimde kaygı yaşayan gençler aynı zamanda sosyal medyayı ve dolayısıyla interneti de sıklıkla kullanır. (Ayar vd., 2018).

Erkeklerin öz çekimlerinin benlik saygısını artırdığı, arkadaşları arasında popülerliği artırdığı ve kendilerine olan güvenlerini artırdığı yönündeki beklentisi, sorunlu sosyal medya kullanımını öngörüyor gibi görünüyordu. Buna ek olarak ve beklenmedik bir şekilde, sosyal görünüş kaygısının erkek ergenler arasında sorunlu sosyal medya kullanımını yordadığı gözlemlenmiştir fakat kadın öğrencilerde bu sonuç gözlemlenmedi (Doğan ve Çolak, 2016).

Doğan ve Çolak'ın (2016)'e göre sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu ergenler çevrimdışı sosyal ortamlara girmekte daha isteksiz oldukları görülmüştür. Bunun sonucunda iletişim kurmak için daha az kaygı duydukları, sosyal medyayı tercih ettikleri ve kendini sunmak için aktif olarak bu mecraları tercih edecekleri gözlemlenmiştir.

Ergenlerde sosyal medya kullanımı görünüş kaygısı artışını yordayabileceği ve öz çekim fotoğraflar ve videolar aracılığı ile görünüşlerini bu platformlarda sunmakla ilgili kullanımı arttırabilir. Kişilerin sosyal medyada görsel olarak kendini sunmaya

yönelik artan kullanımı, beden imajıyla ilgili endişeleri teşvik edebilir (Feltman ve Szymanski, 2018; Fox ve Vendemia, 2016; Perloff, 2014; Akt. Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020).

Sosyal medya kullanım araçlarını kullanan kişilerin kullanım amaçlarına göre sosyal kaygı seviyelerine bakıldığında, bu paylaşım sitelerini fotoğraf, video paylaşımı yapmak amacıyla kullanan kişilerin kaygı düzeyi yüksek, haber takibi yapmak amacıyla kullanan kullanıcıların puanları ise daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Köklü, 2019). Bu paylaşım araçlarını takipçilerinden beğeni almak, yorum yapılmasını arzulamak, trend akımları takip ederek buna uygun içerikler üretmek ve bu içerikler üzerinden beğeni, yeni takipçiler edinmek için kullanan kişiler paylaşımlarının takipçileri tarafından olumsuz değerlendirileceği ile ilgili kaygılarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Paylaşım yapmak yerine paylaşılanları görmek, diğerlerini izlemek amacıyla kullanan kişilerde diğerleri ile iletişim kurmak için duyduğu kaygı yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu kişilerde gizlilik konusunda yaşadıkları kaygının da yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Köklü, 2019).

Yapılan araştırmaya McCord, Rodebaugh ve Levinson, (2014)'e göre sosyal kaygı ile Facebook kullanımı sırasında yaşanan kaygı ile pozitif yönlü ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Facebook kullanımının, yalnızca Facebook'ta kaygı hesaba katıldığında sosyal kaygıyı yordadığını göstermektedir. Bu bulgular, Facebook'taki kaygının sosyal kaygı ve sosyal Facebook kullanımı arasındaki ilişkiyi netleştirdiğini göstermektedir.

Ayar vd., (2018)'in araştırmasına göre, nomofobi ve problemleri sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerine etkisi anlamlı bulunmuştur. Nomofobi düzeylerinin sırasıyla problemleri internet kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya kullanım değişkenlerinden etkilendiği belirlenmiştir. Genel olarak,

nomofobi düzeylerini etkileyen faktörlerin% 22'si problemlı internet kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya kullanım değışkenleri ile açıklanmıştır.

Sosyal medya bağımlılığının yordayıcı etkisine bakıldığı bu araştırmada sosyal kaygıyı pozitif yönlü ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Baltacı, 2019).

Zorbaz ve Dost 2014'ün yaptığı araştırmada sosyal kaygı yaşıyan kişilerin olumsuz değeriendirilme korkusu yaşamaları lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımını arttırmakta olduğunu göstermektedir.

Temel (2018)'in üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısının ilişkisinde bağlanma stillerinin önemini incelediğı bu araştırmada katılımcıların, demografik bilgileri, yerleşim yerleri, aile biçimleri, anne baba eğitim durumu, sosyo - ekonomik durum ve alkol sigara kullanım durumu değışkenlerine göre sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenememiştir.

Atik ve Örtten (2008)'in yaptıkları araştırmada kişilerin diğeri kişileri etkileyebilme, iletişime geçmede kolaylık, sevgi ve ilgi görme beklentisi, etkiledikleri kişilerin akıllarında kalma arzusu ve sosyal ortamda görünüşün öneminden bahsetmişlerdir.

Sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine yapılan araştırmada Çakmak, (2018) 21 yaş ve altı sosyal medya kullanıcıları kişilerin daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları gözlemlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı üzerine yapılan bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe sosyal medya kullanımının arttığı gözlemlenmiştir (Kireççi, 2019).

2.5.5 Sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algısı ile ilgili araştırmalar

Pekin (2017)'in yapmış olduğu araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile kontrol odağı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili gözlemlenmiştir. Buradan hareketle

öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları azaldıkça dış kontrol algıları azalmaktadır. Bunun yanında bulgularda kontrol odağının, öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı ile anlamlı ve ilişkili oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum öğrencilerin içsel odağı yükseldikçe, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. İçsel kontrol algıları arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Pekin, 2017).

Üniversite öğrencilerinde kontrol alanı algısı düzeyinin sosyal görünüş kaygıları üzerine belirleyici gücünün araştırılan bu çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla dış denetim düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Pekin, 2017).

Bölüm 3

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada ergenlerde sosyal medya kullanımının ve sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algılarını yordayıcı etkisi araştırılacağı için ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırma nicel olarak tasarlanmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Gazimağusa ve İskele bölgesinde öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır.

İskele ve Gazimağusa bölgesindeki gençlerin yoğun olan sosyal medya kullanımının, pandemi ile birlikte daha yoğun bir hal aldığı göz önünde bulunduğundan, bu kullanımın azaltılması yönünde yeterli çalışmalar yürütülmediği veya yetersiz kaldığı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın planlandığı dönemde yüzyüze eğitim devam ederken bu bölgedeki öğrencilere ulaşımın daha kolay olacağı düşünüldüğünden bu bölgede yapılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın örnekleme ise Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Gazimağusa ve İskele Bölgesindeki Liselerde eğitim gören 14-18 yaş arası öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılar araştırmaya dahil edilirken basit seçkisiz örnekleme yöntemine göre dahil edilmiştir.

Ergenlerde sosyal medya kullanım düzeyi, sosyal görünüş kaygısı düzeyi ve kontrol alanı algılarının yönelimine dair bulgular incelemek için verilerin toplandığı katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1.1'de görülmektedir.

Tablo 1.1: Demografik Bilgi Tablosu

		n	%
Cinsiyet	Kadın	164	%55.66
	Erkek	136	%45.33
Lise Türü	Düz lise	144	%48
	Meslek lisesi	57	%19
	Kolej	65	%21.67
	Ticaret lisesi	13	%4.3
	Özel okula	21	%7
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	90	%30
	Ortaokul	61	%20.33
	Lise	111	%37
	Üniversite	38	%12.67
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	72	%24
	Ortaokul	69	%23
	Lise	108	%36
	Üniversite	51	%17
S.medya geçirdikleri süre	0-1	17	%5.67
	1-3	99	%33
	3-5	102	%34
	5-7	82	%27.33
Shop Uygulama durumu	Evet	111	%37
	Hayır	189	%63
Foto. Paylaşmadan Fikir sorm	Evet	217	%72.33
	Hayır	83	%27.67

Araştırmaya 164 (%55.66) kadın, 136 (%45.33) erkek öğrenci katılmıştır. Okudukları liselere göre 144'ü düz lise, 57'si meslek lisesi, 65'i kolej, 13'ü ticaret lisesi, 21'i ise özel okula devam etmektedir. Öğrencilerin anne eğitim durumlarına bakıldığında 90 kişinin annesi ilkokul mezunu, 61 kişinin ortaokul, 111 kişinin lise, 38 kişinin ise üniversite mezunudur. Öğrencilerin baba eğitim durumlarına bakıldığında 72 kişinin babası ilkokul mezunu, 69 kişinin ortaokul, 108 kişinin lise, 51 kişinin ise üniversite mezunudur.

Ergenlerin sosyal medya da geçirdikleri sürelerle göre 17 (%5,67) kişi 0-1 saat, 99 (%33) kişi 1-3 saat, 102 (%34) kişi 3-5 saat ve 82 (27.33) kişi 5-7 saat aralığında sosyal medya sitelerini aktif kullandıklarını belirtmişlerdir. Ergenlerin en fazla % 34'ünün 3-5 saat aralığında sosyal medya kullandıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Kullandıkları sosyal medya çeşitleri sorulduğunda birden fazla seçenek seçebilecekleri bilgisi verilmiştir. Buna göre sırası ile 87 kişi yalnızca instagram kullandığını, 33 kişi Instagram - twitter kullandığını, 20 kişi Instagram- Twitter- Snapchat kullandığını, 20 kişi Facebook- Instagram kullandığını, 19 kişi Instagram- twitter- Tiktok- Snapchat kullandığını, 17 kişi Facebook- Instagram- Snapchat kullandığını belirtmiştir. 12 kişi hepsini kullandığını belirtmiştir. Instagram dışındaki diğer sosyal medya sitelerini tek başına kullanan sayısı oldukça düşüktür. Bunun yanında kullandıkları sosyal medya türleri içinde en fazla kullanılan Instagramdır. Fotoğraf yüklemeyen önce fotoğraf üzerinde kusursuzlaştırıcı program/ efekt kullanıyor musunuz? sorusuna 111 kişi evet 189 kişi hayır olarak cevap vermiştir. “Fotoğraf yüklemeyen önce diğer kişilerin fikirlerine başvurur musunuz?” sorusuna 217 kişi evet 83 kişi hayır olarak cevap vermiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin öğrenilebilmesi için *Kişisel Bilgi Formu*, ergenlerin sosyal medya kullanım düzeylerinin ölçülebilmesi için '*Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği*' (Deniz ve Tutgun Ünal, 2019), Sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenebilmesi için '*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği*' (Kılıç, 2015), Kontrol Alanı Algılarının düzeyinin belirlenebilmesi için ise '*Kontrol Odağı Ölçeği*' (Dağ, 2002) kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada cinsiyet, okul türü, sınıf, anne baba eğitim düzeyi, sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya sitelerinin türü, fotoğrafların üzerinde değişiklik yapıp yapmamaları, fotoğraflar üzerinde değişiklik yapmadan önce başkalarının görüşüne başvurup/başvurmamaları sorularını içeren bilgi formları kullanılmıştır.

3.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Araştırmada ergenlerin sosyal görünüş kaygı seviyelerini ölçmek için Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek kişilerin görünüşleri ile ilgili bilişsel duygusal ve davranışsal olarak yaşadıkları kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Doğan, 2010).

Ölçek 5li likert tipi ölçek olup 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte; 1- Hiç Uygun Değil, 2- Uygun değil, 3- Biraz Uygun, 4- Uygun, 5- Tamamen Uygun şeklinde seçenekler yer almaktadır. Maddelerden birincisi ters olarak kodlanmıştır. Ölçekte yüksek puan sosyal görünüşünden yaşadığı kaygının yüksek olduğunu, düşük puanlar ise kaygının azlığını göstermektedir.

Yapı geçerliğini araştırmak için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek için "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği-ODKÖ" ile korelasyonu karşılaştırılmıştır. Sosyal

Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin güvenilirliğine bakmak için ise test tekrar test, iç tutarlık (Cronbach alpha) ve test yarılama yöntemleri kullanılmıştır.

Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlığı; 0.93, güvenilirlik katsayısı; 0.85 ve test yarılama güvenilirlik katsayısı 0,88'dir. Ölçeğin korelasyon katsayısının 0,32 ile 0,82 arasında olduğu, farklı bir ölçek olan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ) arasında 0,60 ilişki bulunmuştur. Yapılan tüm bu ölçümler sonucunda ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik seviyesine sahip olduğu bulunmuştur (Doğan, 2010, akt Kılıç, 2015). Tek boyutlu şekilde sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.3.3 Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

Bu ölçek (Deniz ve Tutgun Ünal, 2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 8 madde ve Süreklilik ve Yetkinlik şeklinde iki boyut bulunmaktadır. Kişilerin yanıt vereceği ifadeler 1- Bana Hiç Uygun değil, 2- Bana Az Uygun, 3- Bana Orta Seviyede Uygun, 4- Bana Çok Uygun, 5- Bana Tamamen Uygun şeklindedir.

Faktör analizi sonucunda Sosyal Medya Kullanım Ölçeği'nin alt boyutları ile olan ilişkisinde orta ($r=0,63$) ve toplamla ilişkisinin yüksek ($r=0,89$ ve $r=0,91$) olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğin ayırt edicilik geçerliliğine alt ölçek ve ölçeğin ayırt ediciliğine bağımsız grup t-testi uygulanmıştır. Ölçeğin tüm maddelerinin $p<0,01$ düzeyinde seviyesinde ayırt edici olduğu belirlenmiştir.

Bu ölçekte iki alt ölçek bulunmaktadır; birincisi Süreklilik alt ölçeği, ikincisi ise Yetkinlik alt ölçeğidir. Süreklilik alt ölçeği 1., 2., 3. ve 4. maddelerden oluşmaktadır. Bu alt ölçek kişinin sosyal medya paylaşım siteleri ile uzun süreli yoğun vakit geçirmesini tanımlamaktadır. Yetkinlik alt ölçeği 5., 6., 7. ve 8. maddelerden oluşmaktadır. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler gün içerisinde

sosyal medya kullanımında yapılabilecek etkinlikleri gerçekleştirmede yeterli olduğunu göstermektedir. Bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Genel olarak ölçekte yüksek puan alan kişilerin sosyal medya araçları ile yoğun bir şekilde meşgul olduklarını ortaya koymaktadır.

Güvenilirlik ölçümleri için ise Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Toplam genel ölçek iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0,824$ bulunmuştur.

3.3.4 Kontrol Odağı Ölçeği

Ölçek Dağ (2002) tarafından geliştirilmiştir. Orijinali 47 madde olan ölçeğin 16 maddelik kısa versiyonu kullanılmıştır (Demokan, 2009). Ölçeğin $\alpha = 0,92$ 'dir. Yanıtlar, 1 (Çok Uygunsuz) ile 5 (Son Derece Uygun) arasında değişen 5'li Likert ölçeğinde yapılır. Puanlardaki yükselme dış kontrol alanı algısı inancını yansıtmaktadır. Alt ölçekte Cronbach α iç tutarlılık katsayılarına bakıldığında iç kontrol odağı ($\alpha = .75$) ve dış kontrol odağı ($\alpha = .78$) bulunmuştur.

3.4 Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinden önce Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı, Genel Orta Öğretim Dairesi ve Mesleki Teknik bölümlerinden liselerde öğrenim gören öğrencilerden veri toplanabilmesi için izin alınmıştır. Doğu Akdeniz Üniversitesi Etik kurulundan araştırmanın yürütülebilmesi için izin alınmıştır.

Veri toplama süreci 2020 – 21 Dönemi Dünya'yı etkisi altına alan Korona (COVID-19) Virüsünden dolayı okulların kapalı olduğu, eğitimin online verildiği bir süreçte gerçekleştirilmek durumunda kalmıştır. Bunun getirisi olarak ulaşılabilecek maksimum sayıda öğrenciye yüz yüze, ülkenin tam kapanma gerçekleştirdiği dönemde ise öğrencilere online olarak ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılmadan önce öğrencilere ve ailelerine araştırmaya katılım gönüllük ilkesine bağlı olduğu bilgisi verilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilecek bilgilerin yalnızca bu tez kapsamında gizlilik ilkesine kullanılacağı ve verilerinin Doğu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 6 yıl saklanacağını, süre sonunda yine gizlilik ilkesine göre yok edileceği bilgisi verilmiştir.

Yüz yüze anket doldurma imkanı bulan öğrenciler ile tek tek iletişime geçerek ankete katılmayı isteyip istemedikleri hakkında sözlü onayları alındıktan sonra öğrenciler aracılığı ile ailelerine ulaşılmıştır.

Ailelerinde sözlü onayları alındıktan sonra öğrenci aracılığı ile veli onam formu ailelere gönderildi. Araştırmaya katılımı ailesi tarafından onaylanan ve araştırmaya katılmayı onaylayan öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Sonrasında kişisel bilgi formu, sosyal medya kullanımı ölçeği, sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve kontrol alanı algısı ölçeği verilmiştir.

Ölçekleri doldurulduktan sonra katılımcı bilgi formu verilerek, araştırmaya yaptıkları katkıdan dolayı teşekkür edilmiştir.

Süreç anketleri online olarak dolduracak katılımcılar için öğretmenlerden izin alınarak öğrencilerin Whatsapp uygulamalarında kurulu olan gruplarında anketin linkini paylaşmaları şeklinde ulaştırılmıştır. Anketin ne amaçla yapıldığı, gizlilik, güvenlik ve gönüllülük konusunda aynı şekilde bilgileri okumaları için metin yer almaktaydı. Burada ailelerin onayının alındığına dair onay butonu koyulmuştur. Kişiler ailesinin onayının alındığına dair butonu işaretledikten sonra araştırmayı katılmayı onayladıklarını da belirtmeleri gereken butonları işaretlemişlerdir. Bu onaylar alındıktan sonra soruları okuyarak uygun seçenekleri işaretlemişler ve tarafımıza göndermişlerdir.

Tüm bu süreçlerin sonunda 88 (%29,33) kişiye yüz yüze, 212 (%70,67) kişiye ise online olarak ulaşılmıştır. Araştırmaya katılanların 164'ü (%55,66) Kadın, 136'sı (%45,33) Erkektir.

3.5 Verilerin Analizi

Nicel olarak tasarlanmış araştırmamızda toplanan veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz aşamasında betimsel istatistik değerlerine; frekans, ortalama, yüzdelik, normal dağılım, çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Levene's test ile varyansların eşitliğine bakılmıştır. Skewnes ve Kürtosis değerlerinin yanı sıra verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için normallik testinde verilerin normal dağılmadığı gözlemlenmiştir. Bundan dolayı non-prametrik testler uygulanmıştır (Kolmogorov-Smirnov =.000). Sosyal medya kullanımı, Kontrol Alanı Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı ile yordayıcılığına bakılırken Lojistik (Binary) Regreson analizi yapılmıştır. Sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye Sprearman Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Bağımlı değişkenler üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılık yaratıp yaratmadığını incelemek için; 2 kategorili değişkenlerde Mann Whitney U, 2 den fazla kategorisi olan değişkenlerde ise Kruskal - Wallis analizi uygulanmıştır.

Bölüm 4

BULGULAR

Bu bölümde, toplanan veriler ışığında elde edilen bulgular incelenmiştir. Bulgular incelenmeden önce toplanan verilerin parametrik test varsayımlarına uygunluğuna bakılmış ve buna uygun olarak parametrik veya non parametrik testler uygulanmıştır.

1.1 Verilerin Dağılımının Normalliğe Uygunluğu

Frekans tablosunda Sosyal Medya Kullanım Ölçeği'nde skewness çarpıklık değeri -0,097 bulunmuştur. Bu normal sınırlar içinde değerlendirilmektedir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nde -0,10 çarpıklık değeri testten alınan puanların sola doğru çarpıklaştığını göstermektedir. Kürtosis değerine bakıldığında ise -0.51 olduğu görülmüştür. Bu değer ölçekten alınan puanların basık bir dağılım gösterdiğini açıklamaktadır. Küçük düzeyde çarpıklıklar ve dik dağılımlar olmasının yanında hepsi kabul edilebilir sınırlar içerisindedir.

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nde skewness çarpıklık değeri 0,40 bulunmuştur. Bu değer çarpıklık değeri testten alınan puanların pozitif yönlü, sağa doğru çarpıklaştığını göstermekte olup normal sınırlar içinde değerlendirilmektedir. Kürtosis değerine bakıldığında ise -0.83 olduğu görülmüştür. Bu değer ölçekten alınan puanların basık bir dağılım gösterdiğini açıklamaktadır. Küçük düzeyde çarpıklıklar ve dik dağılımlar olmasının yanında hepsi kabul edilebilir sınırlar içerisindedir.

Son olarak kontrol alanı algısı ölçeğinde skewnes değeri -0,32 olarak bulunmuştur. Bu değer, normal sınırlar arasında yer almakta, fakat sağa çarpıklık gözlemlenmektedir. Kurtosis değeri ise -0.44'dür. Bunlar ölçeklerde alınan puanların

dik bir dağılım gösterdiğini açıklamaktadır. Küçük düzeyde çarpıklıklar ve dik dağılımlar olmasının yanında hepsi kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu düşünülmektedir.

Skewnes ve Kürtosis değerlerinin yanı sıra verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için normallik testinde verilerin normal dağılmadığı gözlemlenmiştir. Bundan dolayı non-parametrik testler uygulanmıştır (Kolmogorov-Smirnov =.000)

Ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algılarını yordayıcı etkisine bakmak için lojistik Binary Regresyon analizi yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile kontrol alanı algısı arasında ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenler üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılık yaratıp yaratmadığını incelemek için; 2 kategorili değişkenlerde Mann Whitney U, 2 den fazla kategorisi olan değişkenlerde ise Kruskal - Wallis analizi uygulanmıştır.

4.2 Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile kontrol alanı algısı arasında ilişkiye dair bulgular

Ergenlerde sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile kontrol alanı algı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Uygulama sonucu tablo 2.1’de verilmiştir.

Tablo 2.1: Spearman Korelasyon Tablosu

Değişken	n	Ort.	SS	1	2
1. SGKO	300	42.90	15.68	_	.219**
2. KAA	300	54.59	11.14	.219**	_

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

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon gözlemlenmiştir. ($r_{\text{spearman}} = 0,219$, $p < .001$, $\rho^2 = 0,048$). İki değişken arasında orta düzeyde güçlü bir korelasyon vardır. Kontrol alanı algıları düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyleri de artmaktadır.

4.3 Ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algılarını yordayıcı etkisine dair bulgular

Ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algıları üzerinde yordayıcı etkisine bakmak için binary lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Sırasıyla sosyal medya kullanımının (SMKÖ) ve sosyal görünüş kaygısı (SGKÖ) üzerindeki yordayıcı etkisine, sonrasında ise sosyal medya kullanımının (SMKÖ) ve kontrol alanı algısı (KAA) üzerindeki yordayıcı etkisi analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3.1’de ki gibidir.

Tablo 3.1: Ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algısı üzerine yordayıcı etkisine dair lojistik regresyon tablosu

Sosyal Görünüş kaygısı							
S.Medya K.	B	S.E	Wald	P	EXP(B)	%95 Güven Aralığı	
						Alt	Üst
Süreklilik Alt Ölçeği	.962	.388	6.156	.013	2.618	1.224	5.600
Yetkinlik Alt Ölçeği	.997	.358	7.740	.005	2.711	1.343	5.473
(Constant)	-2.525	.492	26.337	.000	.080		
Kontrol Alanı Algısı							
S.Medya K.	B	S.E	Wald	P	EXP(B)	%95 Güven Aralığı	
						Alt	Üst
Süreklilik Alt Ölçeği	1.175	.471	6.233	.013	3.239		
Yetkinlik Alt Ölçeği	1.962	.461	18.140	.000	7.115	1.287	8.148
(Constant)	-6.244	.749	69.422	.000	.002	2.884	17.552

Tablo 3.1 incelendiğinde ergenlerde sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı üzerinde; lojistik regresyon analizi sonucunda anlamlı bir regresyon modeli bulunmuştur. Bağımlı değişkendeki varyansın %11'nin (Nagelkerke R square 0.112) bağımsız değişken tarafından açıklanmaktadır. Sosyal medya kullanım ölçeğinin her iki (süreklilik ve yetkinlik) alt boyutu da olumlu ve anlamlı olarak sosyal görünüş kaygısını yordamaktadır.

Tablo 3.1 incelendiğinde ergenlerde sosyal medya kullanımının kontrol alanı algısı üzerinde; lojistik regresyon analizi sonucunda anlamlı bir regresyon modeli bulunmuştur. Bağımlı değişkendeki varyansın %28'sinin (Nagelkerke R square 0.279) bağımsız değişken tarafından açıklanmaktadır. Sosyal medya kullanım ölçeğinin her iki (süreklilik ve yetkinlik) alt boyutu da olumlu ve anlamlı olarak kontrol alanı algısını yordamaktadır.

4.4 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Düzeyi, Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi ve Kontrol Alanı Algılarının Yönelimine Dair Bulgular

Ergenlerde sosyal medya kullanım düzeyi, sosyal görünüş kaygısı düzeyi ve kontrol alanı algılarının yönelimine dair bulgular incelemek için frekans tablosu oluşturulmuştur. Analiz sonucu Tablo 4.1'de görülmektedir.

Tablo 4.1: Betimsel İstatistik Tablosu

Ölçek	Alt Ölçek	N	\bar{x}	SS	min	max	Çarpıklık	Basıklık
SGKÖ		300	42.90	15.677	16	80	.400	-.827
CAA		300	54.59	11.143	29	80	-.321	-.443
SMKO	Süreklilik		13.37	3.830	5	20	-.042	-.672
	Yetkinlik	300	12.88	3.548	5	20	.139	-.345

4.4.1 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanım Düzeyine Dair Bulgular

Tablo 4.1 incelendiğinde sosyal medya kullanım ölçeğinde alınan puanlar ortalama $26.32 \pm 7,38$ 'dir. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 40'dır. Ölçekte iki alt boyut bulunmaktadır. Süreklilik alt ölçeğinden elde edilen ortalama puan 13.37 ± 3.83 , yetkinlik alt ölçeğinden ise 12.88 ± 3.55 'dir. Ölçekten elde edilen ortalama puan ergenlerin sosyal medya kullanımının yüksek olduğunu ve kullanan kişilerin yetkin olduğunu göstermektedir.

4.4.2 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyine Dair Bulgular

Tablo 4.1 incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden katılımcıların elde ettiği ortalama değer 42.90 ± 15.68 (%53.63) dür. Ölçek alınabilecek maksimum puan 80'dir. Ölçekten alınacak puan artıka yüksek sosyal görünüş kaygısını göstermektedir. Bu araştırmada ortalama bir değer elde edilmiştir.

4.4.3 Ergenlerde Kontrol Algısı Yönelimine Dair Bulgular

Bu ölçekte alınabilecek maksimum puan 80'dir ve yüksek puan dış kontrol alanı algısına sahip olmayı, düşük puan ise iç kontrol alanı algısına sahip olmayı anlatmaktadır. Tablo 4.1 incelendiğinde ölçekte elde edilen ortalama 54.59 ± 11.14 değeri (%68.24)'dir. Buna göre katılımcıların yüksek miktarda dış kontrol alanı algısına sahip oldukları düşünülmektedir.

4.5 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerinde Sahip Oldukları Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular

Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılaşmasına dair bulguların incelemek için 2'den fazla kategoriye sahip bağımsız değişkenlerde Kruskal - Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5.1'de görülmektedir.

Tablo 5.1: Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının bağımsız değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular

Sosyal Görünüş Kaygısı				
Eğitim Görülen Lise	N	KV	p	Fark
Düz Lise	144			
Meslek Lisesi	57			
Kolej	65	6.105	.191	-
Ticaret Lisesi	13			
Özel Okul	21			
Baba Eğitim Durumu	N	KV	p	
İlkokul	72			
Ortaokul	69	3.020		-
Lise	108		.389	
Üniversite	51			
Anne Eğitim Durumu	N	KV	p	
İlkokul	90			
Ortaokul	61	1.64		
Lise	111		.651	-
Üniversite	38			
Sosyal Medya Süre	N	KV	p	
0-1	17			5-7>0-1
1-3	99			5-7>1-3
3-5	102	30.78	.000	3-5>0-1
5-7	82			3-5>1-3
Sosyal Medya Türü	N	KV	p	
Facebook(Fbook)	2			
İnstagram(inst)	87			
Twitter(twit)	2			
Tiktok(Ttkk)	3			
SnapChat(Snap)	6			
Hepsi	12			
Facebook-İnst	20			
İnst.-Ttkk-Snap	8			
İnst-Twit-Ttkk-Snap	19			
Fbook-İnst-Twit	17	22.492	.314	-
Fbook-İnst-Snap	15			
Fbook-İnst-Ttkk-Snap	3			
İnst-Ttkk-Twit	7			
İnst-Snap	9			
Fbook-İnst-Twit-Snap	14			
Fbook-İnst-Ttkk	4			
İnst-Twit	33			
Fbook-İnst-Twit-Ttkk	7			
İnst-Twit-Snap	20			
İnst-Tkk	12			

KV= Kruskal - Wallis Test

Tablo 5.1 incelendiğinde ergenlerde sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde eğitim gördükleri lise bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir $p > 0.05$. Ergenlerde sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde baba eğitim durumu bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir $p > 0.05$. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı üzerinde anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular incelendiğinde bir farklılık görülmemiştir $p > 0.05$. Sosyal medyada geçirdikleri süre bakımından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Farkın hangi saat aralığında sosyal medya kullandıkları açısından kaynaklandığını anlamak için yapılan Games - Howell testi sonucunda; farkın yüksek miktarının 5 - 7 saat geçirenler ile 0 - 1 saat geçirenler arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında sosyal medyada 5 - 7 saat vakit geçirenler ile 1 - 3 saat geçirenler arasında da anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Son olarak 0 - 1 saat vakit geçirenler ile 1 - 3 saat vakit geçirenler arasında ve 3 - 5 saat geçirenler ile 5 - 7 saat geçirenler arasında farklılık görülmemiştir $p > 0.05$. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı üzerinde kullandıkları sosyal medya türleri bakımından farklılık görülmemiştir $p > 0.05$.

Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılaşmasına dair bulguların incelemek için 2 veya 2'den az kategoriye sahip bağımsız değişkenlerde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5.2'de görülmektedir.

Tablo 5.2: Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının bağımsız değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular; Mann Whitney U Tablosu

Sosyal Görünüş Kaygısı						
Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kadın	164	144,05	23623,50			
Erkek	136	158,28	21526,50	10093,500	-1.416	.157
P Shop	N	S.O	S.T	U	Z	p
Evet	111	182,51	20258,50			
Hayır	189	131,70	24891,50	6936,500	-4.899	.000

Dgr.Fikr	N	S.O	S.T	U	Z	p
Evet	217	154,77	33585,50			
Hayır	83	139,33	11564,50	8078,500	-1.380	.168

Mann Whitney U Tablosu

Tablo 5.2’de yer alan Mann Whitney U Analizi ile cinsiyet değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir farklılık yatıp yaramadığına bakılmıştır. Buna göre sosyal görünüş kaygısı puanları üzerinde cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir $p>0.05$. Sosyal medya hesaplarında fotoğraf paylaşmadan önce fotoğraf üzerinde kusursuzlaştırıcı efekt (Shop) uygulayıp uygulamama durumuna göre istatistik olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir $p<0.05$. Shop uygulayan kişilerin puanlarının uygulamayan kişilerin puanlarına kıyasla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir $p<0.05$. Son olarak fotoğraf yüklemeyen önce diğer kişilerin fikrine başvurma değişkenine göre anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir $p>0.05$.

4.6 Ergenlerde Kontrol Alanı Algısı Üzerinde Sahip Oldukları Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular

Ergenlerde kontrol alanı algısının üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılaşmasına dair bulguların incelemek için 2’den fazla kategoriye sahip bağımsız değişkenlerde Kruskal - Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.1’de görülmektedir.

Tablo 6.1: Ergenlerde kontrol alanı algısının bağımsız değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular

Kontrol Alanı Algısı				
Eğitim Görülen Lise	N	KV	p	Fark
Düz Lise	144			
Meslek Lisesi	57	3.335		
Kolej	65			-

Ticaret Lisesi	13		.503	
Özel Okul	21			
Baba Eğitim Durumu	N	KV	p	
İlkokul	72			
Ortaokul	69	3.263		Üniversite>Ortaokul
Lise	108		.353	Üniversite>Lise
Üniversite	51			
Anne Eğitim Durumu	N	KV	p	
İlkokul	90			
Ortaokul	61	0.011		
Lise	111		1.000	-
Üniversite	38			
Sosyal Medya Süre	N	KV	p	
0-1	17			5-7>0-1
1-3	99	38.730		5-7>1-3
3-5	102		.000	3-5>0-1
5-7	82			3-5>1-3
Sosyal Medya Türü	N	KV	p	
Facebook(Fbook)	2			
Instagram(inst)	87			
Twitter(twit)	2			
Tiktok(Ttkk)	3			
SnapChat(Snap)	6		.220	-
Hepsi	12			
Facebook-İnst	20			
İnst.-Ttkk-Snap	8			
İnst-Twit-Ttkk-Snap	19			
Fbook-İnst-Twit	17			
Fbook-İnst-Snap	15			
Fbook-İnst-Ttkk-Snap	3	24.552		
İnst-Ttkk-Twit	7			
İnst-Snap	9			
Fbook-İnst-Twit-Snap	14			
Fbook-İnst-Ttkk	4			
İnst-Twit	33			
Fbook-İnst-Twit-Ttkk	7			
İnst-Twit-Snap	20			
İnst-Tkk	12			

KV= Kruskal - Wallis Test

Yapılan Kruskal - Wallis test sonucuna göre kontrol alanı algıları üzerinde eğitim gördükleri lise bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir $p > 0.05$ Ergenlerin kontrol alanı algısı üzerinde anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık bulunamamıştır $p > 0.05$. Ergenlerin kontrol alanı algısı üzerinde baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gözlemlenmiştir $p < 0.05$. Farkı hangi baba eğitim durumundan kaynaklandığını anlamak için yapılan Games- Howell testi sonucunda babaları üniversite mezunu olanların, lise veya ortaokul mezunu olanlara kıyasla kontrol alanı algıları üzerinde farklılık yarattığı gözlemlenmiştir $p < 0.05$. Yapılan Kruskal - Wallis test sonucuna göre sosyal medyada geçirdikleri süre bakımından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Farkın hangi saat aralığında sosyal medya kullandıkları açısından kaynaklandığını anlamak için yapılan Games- Howell testi sonucunda; farkın yüksek miktarının 5-7 saat geçirenler ile 0-1 saat geçirenler arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında sosyal medyada 5-7 saat vakit geçirenler ile 1-3 saat geçirenler arasında da anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Son olarak 0-1 saat vakit geçirenler ile 1-3 saat vakit geçirenler arasında ve 3-5 saat geçirenler ile 5-7 saat geçirenler arasında farklılık görülmemiştir $p > 0.05$. Yapılan Kruskal - Wallis test sonucuna göre ergenlerde kontrol alanı algısı üzerinde kullandıkları sosyal medya türleri bakımından farklılık görülmemiştir $p > 0.05$.

Ergenlerde kontrol alanı algısı üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılaşmasına dair bulguların incelemek için 2 veya 2'den az kategoriye sahip bağımsız değişkenlerde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.2'de görülmektedir.

Tablo 6.2: Ergenlerde kontrol alanı algısının bağımsız değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular

Kontrol Alanı Algısı						
Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kadın	164	154,34	25311,50			
Erkek	136	145,87	19838,50	10522,500	-.842	.400
P Shop	N	S.O	S.T	U	Z	p
Evet	111	178,07	19765,50			
Hayır	189	134,31	25384,50	7429,500	-4.221	.000
Dgr.Fikr	N	S.O	S.T	U	Z	p
Evet	217	159,36	34581,50			
Hayır	83	127,33	10568,50	7082,500	-2.863	.004

Mann Whitney U

Mann Whitney U Analizine göre ergenlerde kontrol alanı algısı üzerinde cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunamamıştır $p>0.05$ Ergenlerde kontrol alanı algısı üzerinde yüklemmeden önce fotoğraf üzerinde Photo shop uygulama değişkenine bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur $p<0.05$ (median D. 57.00). Fotoğraf paylaşmadan önce Photo shop uygulayan kişilerin uygulayamayanlara kıyasla kontrol alanı algı puanlarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Ergenlerde kontrol alanı algısı üzerinde fotoğraf yüklemmeden önce arkadaşlarının fikrine başvurma değişkeni bakımından farklılık gözlemlenmiştir $p<0.05$ (median D. 59.00). Fotoğraf yüklemmeden önce arkadaşlarının fikrine başvuran kişilerin kontrol alanı algısı puanları fotoğraf yüklemmeden önce arkadaşlarının fikrine başvurmeyan kişilere kıyasla daha yüksek olarak gözlemlenmiştir.

4.7 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Üzerinde Sahip Oldukları Bazı Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular

Ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılaşmasına dair bulguların incelemek için 2’den fazla kategoriye sahip bağımsız değişkenlerde Kruskal - Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7.1’de görülmektedir.

Tablo 7.1: Ergenlerde Sosyal medya kullanımı üzerinde eğitim görülen lise değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular

Sosyal Görünüş Kaygısı				
Eğitim Görülen Lise	N	KV	p	Fark
Düz Lise	144			
Meslek Lisesi	57			
Kolej	65	1.974	.741	-
Ticaret Lisesi	13			
Özel Okul	21			
Baba Eğitim Durumu	N	KV	p	
İlkokul	72			
Ortaokul	69	15.836	.001	-
Lise	108			
Üniversite	51			
Anne Eğitim Durumu	N	KV	p	
İlkokul	90			
Ortaokul	61	6.351	.096	-
Lise	111			
Üniversite	38			
Sosyal Medya Süre	N	KV	p	
0-1	17			5-7>0-1
1-3	99	64.133	.000	5-7>1-3
3-5	102			3-5>0-1
5-7	82			3-5>1-3
Sosyal Medya Türü	N	KV	p	
Facebook(Fbook)	2			
Instagram(inst)	87			
Twitter(twit)	2			
Tiktok(Ttkk)	3			
SnapChat(Snap)	6			
Hepsi	12			

Facebook-İnst	20			
İnst.-Ttk-Snap	8			
İnst-Twit-Ttk-Snap	19			
Fbook-İnst-Twit	17	33.196	0.32	-
Fbook-İnst-Snap	15			
Fbook-İnst-Ttk-Snap	3			
İnst-Ttk-Twit	7			
İnst-Snap	9			
Fbook-İnst-Twit-Snap	14			
Fbook-İnst-Ttk	4			
İnst-Twit	33			
Fbook-İnst-Twit-Ttk	7			
İnst-Twit-Snap	20			
İnst-Tkk	12			

KV= Kruskal - Wallis Test

Ergenlerde eğitim gördükleri lise bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir $p < 0.05$. Sosyal medya kullanımı üzerinde, anne eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunamamıştır $p > 0.05$. Ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde kullandıkları sosyal medya türleri bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir $p < 0.05$. Ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde baba eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur $p < 0.05$. Üniversite mezunu olan babaların çocuklarının diğer eğitim durumuna sahip babaların çocukları sosyal medya kullanımı ölçeğinden daha fazla puan aldıkları gözlemlenmiştir. Bunun ardından sırası ile lise, ilkokul ve son olarak ortaokul mezunu babaların çocukları gelmektedir. Sosyal medyada geçirdikleri süre bakımından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Farkın hangi saat aralığında sosyal medya kullandıkları açısından kaynaklandığını anlamak için yapılan Games- Howell testi sonucunda; farkın yüksek miktarının 5-7 saat geçirenler ile 0-1 saat geçirenler arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında sosyal medyada 5-7 saat vakit geçirenler ile 1-3 saat geçirenler arasında da anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Son olarak 0-1 saat vakit geçirenler ile 1-3 saat vakit

geçirenler arasında ve 3-5 saat geçirenler ile 5-7 saat geçirenler arasında farklılık görülmemiştir $p>0.05$.

Ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde bağımsız değişkenlerin farklılaşmasına dair bulguların incelemek için 2 veya 2'den az kategoriye sahip bağımsız değişkenlerde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7.2'de görülmektedir.

Tablo 7.2: Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağımsız değişkenlere göre farklılaşmasına dair bulgular

Sosyal Medya Kullanımı						
Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	p
Kadın	164	143,98	23613,00			
Erkek	136	158,36	21537,00	10083,000	-1.431	.152
Total	300					
P Shop	N	S.O	S.T	U	Z	p
Evet	111	180,57	20043,50			
Hayır	189	132,84	25106,50	7151,500	-4.607	.000
Total	300					
Dgr.Fikr	N	S.O	S.T	U	Z	p
Evet	217	158,93	34488,50			
Hayır	83	128,45	10661,50	7175,500	-2.726	.006
Total	300					

Mann Whitney U

Mann Whitney U Analizine göre ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir $p>0.05$. Ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde fotoğraf yüklemeye önce değişiklik yapma değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur $P<0.05$. Fotoğraf paylaşmadan önce shop uygulayan kişilerin uygulayamayanlara kıyasla sosyal medya kullanım ölçeği puanlarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde fotoğraf yüklemeye önce diğerlerinin fikrini alma değişkeni bakımından

anlamli bir farklılık bulunmuştur $P < 0.05$. Fotoğraf paylaşmadan önce çevresindeki kişilerin fikirlerini alan kişilerin almayanlara kıyasla sosyal medya kullanım ölçęi puanlarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Bölüm 5

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde yapılan analizler ile elde edilen bulgular yorumlanmış ve literatüre göre tartışılmıştır.

5.1 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Ile Kontrol Alanı Algısı Arasında İlişkiye Dair Bulgular

Ergenlerde sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile kontrol alanı algı düzeyleri arasında orta düzeyli ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre kontrol alanı algıları düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyleri de artmaktadır. Pekin (2017)'nin yapmış olduğu araştırma bu araştırmayı desteklemektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile kontrol odağı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili gözlemlenmiştir. Buradan hareketle öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları azaldıkça dış kontrol algıları azalmaktadır. Bunun yanında bulgularda kontrol odağının, öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı ile anlamlı ve ilişkili oldukları gözlemlenmiştir.

5.2 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordayıcı Etkisine Dair Bulguların Tartışılması

Sosyal medya kullanım ölçeğinin her iki (süreklilik ve yetkinlik) alt boyutu olumlu ve anlamlı olarak sosyal görünüş kaygısını yordamaktadır. Literatürdeki araştırmalar (Sarsu, 2020; McCord, Rodebaugh ve Levinson, 2014; Doğan ve Çolak, 2016; Baltacı, 2019; Zorbaz ve Dost, 2014; Feltman ve Szymanski, 2018) bu bulguyu

destekler niteliktedir. Sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısını olumlu ve anlamlı olarak etkilediği bulgusuna ulaşmışlardır (Işık, 2019; Erdoğan, 2019).

Bunun yanında tam tersi sosyal görünüş kaygısının sosyal medya kullanımı üzerinde etkilerinin araştırıldığı ve anlamlı olarak yordadığının gözlemlendiği araştırmalar da mevcuttur (Ayar vd., 2018; Kireççi, 2019). Son olarak değişkenler arasında ilişki olmadığına dair bulgu da mevcuttur sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısının ilişkisinde bağlanma stillerinin önemini inceleyen bu araştırmada sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir (Temel, 2018).

Erdoğan (2019)'ın yapmış olduğu araştırmada sosyal medya kullanımının artmasıyla iletişim becerilerinin azaldığı görülmüştür. Ataş (2018)'a göre sosyal görünüş kaygısı yüksek olan kişiler sosyal ilişkiler konusunda zayıf olmalarından dolayı sosyalleşmek için alternatif alanlara yönelebiliyor. Bu alanlarda aldıkları doyum daha fazla vakit geçirmelerini beraberine getiriyor. Sosyal medya kullanımı ile kişiler istedikleri şekilde görünmeyi, istemedikleri yönleri göstermeden iletişim kurmayı sağlaması büyük bir avantajdır. Bu yönüyle bir avantaj olabileceği gibi ergenlik döneminde bu durum risk de olabilmektedir. Sosyal medya kullanımı sayesinde en fazla beğenilecek şekilde sundukları fiziksel görünüşleri, düşünceleri gerçek yaşamda olduğu gibi gösterme düşüncesi kişilere kaygı verebileceği düşünülmektedir. Bunun tam tersi olan bulgularda da zaten var olan kaygının sosyal medya paylaşım araçları sayesinde maskelenebileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sosyal medya kullanımı olumlu ve anlamlı olarak kontrol alanı algısını yordamaktadır. Büyükarıslan ve Kırık (2016)'a göre sosyal medya dış denetim odağına sahip kişilerde kaygı anında sığınılan bir yerdir. Sosyal medya kullanımının, kontrol alanı algısının belirleyicisi olması, kişilerde sosyal medya kullanım düzeyinin; kaygılı

ve dıştan kontrol alanı algısına sahip birey olma yönünde teşvik ettiğinin göstergesi olduğu düşünülmektedir.

5.3 Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerinde Sahip Oldukları Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular

Ergenlerde cinsiyet değişkeninin sosyal medya kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algıları üzerine anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile alanda yapılan ve araştırma bulgusunu destekleyen; cinsiyet değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılan araştırmalar (Ben, 2017; Ebem, 2019; Işık, 2019; Çakmak, 2018; Telli ve Ünal, 2016) mevcuttur. Bunun yanında kadınların erkeklere kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşan (Kılıç, 2015; Alımcı, 2018; Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020) veya erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığını (Alemdağ ve Öncü, 2015; Soylu ve ark. 2017) gösteren araştırmalar mevcuttur. Erdoğan (2019)'un yapmış olduğu araştırmada kadınların sosyal medya kullanım düzeylerinin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedenin kadınların sosyalleşme konusunda daha ilgili olmaları ve çevresindeki kişiler tarafından beğenilmeyi önemsiyor olmalarından kaynaklı olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada sosyal görünüş kaygısı üzerinde sosyal medya kullanım süresinin farklılık yaratıp yaratmadığına dair bulgular incelendiğine farkın en fazla 3 – 5 (%34) saat aralığında, sonrasında ise 1 – 3 (%33) kullananlardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Bu bulguyu (Köklü, 2019)'un bulguları desteklenmektedir. Erol ve Hassan (2014) ise kişilerin sosyal medyada en fazla 2-3 saat aralığında vakit geçirdikleri sonucuna ulaşmıştır. Güvenen 2017'nin araştırmasında sosyal görünüş

kaygısını etkileyebilecek etkenlerde sosyal medya kullanım süresinin anlamlı bir farklılık yaratmadığını gözlemlemiştir. Kişilerin uzun süre vakit geçirdikleri sosyalleştikleri yerler duygu durumlarını da etkilemektedir. Bu kadar yoğun reklam ve ideal profillerin cazip görüldüğü bir ortamda fazla vakit geçirerek, sosyalleşirken diğer kullanıcılar ile kıyaslama yaparak bu yönde görünüş kaygı yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu kusursuzlaştırıcı efekt (Photo Shop) uygulayan kişilerin kullanmayan kişilere kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşaması yönündedir. Literatürde yer alan Ben (2017)'in araştırmasında sosyal medya paylaşım sitelerinde paylaşılan fotoğraflar üzerinde değişiklik yapma, kusursuzlaştırıcı efektler uygulanabilmesi kullanıcılara cazip gelmektedir. Bu araçlar aracılığı ile istenilen görünümlere ulaşılabilir. Bu kişilerin gerçek yaşamda sosyal kaygı ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri incelenmiş ve yordayıcı etkisi gözlemlenmiştir.

Ergenlerde sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde eğitim gördükleri lise bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ataş 2018'in araştırmasında eğitim görülen lise ile sosyal görünüş kaygısı ilişkili çıkmış ve akademik başarının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olabileceği tartışılmıştır. Ancak bu araştırmada lise değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çakmak 2018 de devlet ve özel okulda eğitim gören öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygısı bakımından bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Sosyal görünüş kaygısı üzerinde anne - baba eğitim durumunun farklılık yaratıp yaratmadığına dair bulgular incelendiğine anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan araştırmalarda da bu araştırma bulguları ile benzer şekilde anne ve baba eğitim

durumunun belirleyici bir etkisi gözlemlenmemiştir (Güvenen, 2017; Çetinkaya, 2019).

Fotoğraf yüklemeyen önce diğer kişilerin fikrine başvurma değişkenine göre anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Bu sonuç kişilerin çevresindeki kişilerin fikrine başvurma değişkeni bakımından etkilemediği göstermektedir.

5.4 Ergenlerde Kontrol Alanı Algısı Üzerinde Sahip Oldukları Bazı Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular

Ergenlerde kontrol alanı algısı üzerinde cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kontrol alanı algısı üzerinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir etkisi olmadığını gözlemleyen araştırma (Çivitçi, 2007) bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Bunun yanında kızların erkeklere kıyasla daha fazla dış kontrol alanı algısına sahip oluklarını gösteren (Dağ, 1991; Yayıcı, 2016) veya erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla dış kontrol alanı algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar da mevcuttur (Pekin, 2017; Eryılmaz, 2004; Erbaş, 2009). Kağıtçıbaşı 1972 lise öğrencilerini psiko-sosyal açıdan ele aldığı araştırmasında kız öğrencilerin daha fazla dış kontrol alanı algısına sahip olmasını türk aile yapısında iki cinsiyetin farklı sosyalleşme sürecinden kaynaklanması ile açıklamıştır (Akt. Gültekin, 2004). Ancak gün geçtikçe sosyalleşme süreci de iki cinsiyet için değiştiği düşünülecek olursa bu durumun değişmiş olabileceği düşünülmektedir.

Kontrol alanı algıları üzerinde eğitim gördükleri lise bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir. Erbaş (2009) düz lise ve meslek lisesinde eğitim görenler öğrencilerin diğer liselerde eğitim gören öğrencilere kıyasla daha fazla iç kontrol alanı algısına, fen lisesi ve Anadolu lisesinde eğitim görenler öğrencilerin, diğer lisede eğitim gören öğrencilere kıyasla daha fazla dış kontrol alanı algısına sahip oldukları

sonucuna ulaşmıştır. Geçmiş çalışmalarda öğrencilerin kontrol alanı algısı farklı bağımsız değişkenlerin etkisi olabileceği, ancak şurada okudukları okul türüne bakmaksızın tümünde yüksek sosyal medya kullanımının bu düzeyi benzer şekilde etkileyeceği düşünülmektedir.

Ergenlerde kontrol alanı algısı üzerinde anne eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ancak baba eğitim durum bakımından; babası üniversite mezunu olanların, lise veya ortaokul mezunu olanlara kıyasla kontrol alanı algıları üzerinde farklılık yarattığı gözlemlenmiştir. Çapçı (2017) araştırmasında anne ve baba eğitim durumu bakımından anlamlı farklılık bulunamadığı sonucuna ulaşmıştır. Baba eğitim durumunun yüksek olması teknoloji ile daha yakından ilişkili olmasını da beraberinde getirecektir. Teknoloji ile yakından ilgilenen kişilerin bu mecradaki olası tehditleri de görmesi açısından çocuklarına karşı daha müdahaleci ve kontrolcü şekilde davranmalarını beraberinde getirdiği düşünülmektedir. Ergenlere karşı korumacı olan bu tavır, ergenin sosyal ilişkilerinde hissettikleri yeterliklerine ve arkadaşları ile olan ilişkilerin nieliğine zarar verebilmektedir. Eğitim düzeyi yüksek babaların çocuklarının, babaları tarafından dışardan kontrol edilmeleri, dış kontrol alanı algısına yönelmelerine neden olacağı düşünülmektedir.

Sosyal medyada geçirdikleri süre bakımından kontrol alanı algıları anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Fark yüksek miktarının 5-7 saat geçirenler ile 0-1 saat geçirenler arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında sosyal medyada 5-7 saat vakit geçirenler ile 1-3 saat geçirenler arasında da anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. buna göre yüksek miktarda sosyal medya kullanımı dış kontrol alanı algısı ile ilişkilidir. Demir, Özköklü ve Turğut (2015) Ergenlerde internet kullanımı üzerinde, kontrol alanı algısı ve internette kalma süresinin en güçlü yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

5.5 Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı Üzerinde Sahip Oldukları Bazı Bağımsız Değişkenler Bakımından Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulgular

Erdoğan (2019) ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde cinsiyet değişkeni kızların erkeklere kıyasla sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmada cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Sosyal medya türleri içinde en fazla kullanılan sosyal medya türü İnstagram olarak gözlemlenmiştir. Adından İnstagram ve Twitter kullananlar gelmektedir. Literatürde güncel araştırmalarda İnstagram'ın en fazla kullanılan sosyal medya türü olduğu yönündeki bulgular artmaktadır (Akbulut, 2020; Erdoğan, 2019). Akın (2017)'nin araştırmasında ise en fazla kullanılan sosyal medya türü Facebook olarak gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında Facebook'un en fazla kullanılan sosyal medya paylaşım sitesi olduğu görülmekte olsa da güncel çalışmalarda İnstagram'ın daha fazla popülerleştiği görülmektedir.

Araştırmada sosyal medya kullanım süresinin farklılık yaratıp yaratmadığına dair bulgular incelendiğine farkın en fazla 3 – 5 (%34) saat aralığında, sonrasında ise 1 – 3 (%33) kullananlardan kaynaklandığı gözlemlenmiştir. Anne eğitim durumu değişkeni bakımından ise anlamlı farklılık bulunamamıştır. Babaların eğitim durumu (Köklü, 2019; Erdoğan, 2019)'un bulguları desteklenmektedir. Erol ve Hassan (2014) ise kişilerin sosyal medyada en fazla 2-3 saat aralığında vakit geçirdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlerde sosyal medya kullanımı üzerinde baba eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunmuştur. Üniversite mezunu olan babaların çocuklarının diğer eğitim durumuna sahip babaların çocukları sosyal medya kullanımı

ölçeğinden daha fazla puan aldıkları gözlemlenmiştir. Eryılmaz (2021) bu bulgunun aksine baba eğitim durumunun sosyal medya kullanımı üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında bu araştırmanın aksine anne eğitim durumunun sosyal medya kullanımı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Baba eğitim durumunun yüksek olması, yoğun bir günlük iş rutini içinde çocuklarına gerekli vakiti ayıramaları nedeniyle ergenlerin kontrolsüzce burda vakit geçirmelerine yol açabileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya kullanımı üzerinde eğitim gördükleri lise bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir. Lise öğrencileri ile yapılmış araştırmalarda okudukları lise ile sosyal medya tutumları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Aydın, 2020; Çakmak, 2018). Okudukları okul durumuna bakılmaksızın öğrencilerin sosyal medya kullanım düzeyleri benzeşmektedir. Sarsu (2020)'ye göre yetişkin bireylere kıyasla ergenlerde sosyal medya kullanım düzeyinin daha fazla olduğu görülmüştür. Sosyal medya kavramının hayatımıza girişi ve aktif kullanım döneminin de 2000 yılı ile başladığı da göz önünde bulundurulması halinde; kullanım düzeyinin yüksek olmasının sebebi: dönemin ergenlerinin büyürken sosyal medyaya maruz kalması ve ortam içinde büyümesinin getirisi olduğu düşünülmektedir.

Bölüm 6

SONUÇ

Gazimağusa ve İskele bölgesindeki ergenlerin;

- Kontrol alanı algıları düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyleri de artmaktadır,
- Sosyal medya kullanımı sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algısını yordamaktadır,
- Sosyal görünüş kaygısı orta düzeyde yüksektir,
- Yüksek miktarda dış kontrol alanı algısına sahip sahiptir,
- Sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde; cinsiyetleri, eğitim gördükleri lise, anne ve baba eğitim durumu, sosyal medya türleri, fotoğraf yüklemekten önce diğer kişilerin fikrine başvurma bakımından etki yoktur,
- Sosyal medyada geçirdikleri süre artıkça sosyal görünüş kaygısı artmakta, fotoğraf yüklemekten önce shop uygulayan kişilerin uygulamayan kişilere kıyasla sosyal görünüş kaygısı yüksektir,
- Kontrol alanı algıları üzerinde cinsiyet, eğitim gördükleri lise, anne eğitim düzeyi, sosyal medya türleri bakımından anlamlı farklılık yoktur. Sosyal medyada geçirdikleri süre artıkça dış kontrol alanı algılarının artmaktadır,
- Babası üniversite mezunu olanlar daha fazla dış kontrol alanı algısına sahiptir, fotoğraf paylaşmadan önce shop uygulayan kişilerin uygulayamayanlara kıyasla daha fazla dış kontrol alanı algısına sahiptir, fotoğraf yüklemekten önce

arkadaşlarının fikrine başvuran kişiler daha fazla dış kontrol alanı algısına sahiptir.

- Sosyal medya kullanımı üzerinde; cinsiyet, anne eğitim durumu, eğitim gördükleri lise, sosyal medya türleri bakımından anlamlı bir farklılık yoktur, Üniversite mezunu olan babaların çocuklarının diğer eğitim durumuna sahip babaların çocuklarına kıyasla sosyal medya kullanımının daha yüksektir. Sosyal medyada geçirdikleri süre artıkça sosyal medya kullanımı da artmaktadır. Fotoğraf paylaşmadan önce shop uygulayan kişilerin uygulayamayanlara kıyasla sosyal medya kullanım ölçeği puanlarının daha fazladır. Fotoğraf paylaşmadan önce çevresindeki kişilerin fikirlerini alan kişilerin almayanlara kıyasla sosyal medya kullanımı fazladır.

6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Örnekleme grubun büyütülmesi ile sonuçlarda genellenilebilirlik düzeyi de artacaktır. Araştırmamız lise eğitimi gören 14 - 18 yaş aralığındaki öğrencileri kapsamaktadır. Ancak ortaokul veya üniversite dönemlerine genişletilmesi halinde erken ergenlik veya geç ergenlik dönemleri hakkında sonuçlara ulaşılabilecektir. Bunun yanında araştırmanın çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde tekrarlanması yaşa bağlı bir farklılık oluşturması açısından incelenebilecektir.

6.2.2 Alana Yönelik Öneriler

Sosyal medya kullanımı sosyal görünüş kaygısını yordamaktadır. Bu sonuç doğrultusunda zaten hali hazırda görünüşleri konusunda hassas oldukları bu dönemde sosyal medya kullanımından dolayı kaygı düzeylerinin yükselmemesi için sosyal medya kullanımına alternatif; spor, tiyatro, sohbet etmek, sanat etkinliklerin teşvik edilebileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya kullanımının kontrol alanı algısını yordadığı ve dış kontrol algısını yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medya kullanımı sırasında buradaki uyarıcılara karşı korunmaları için okul psikolojik danışman ve rehberleri tarafından eğitim verilebileceği, grup danışmaları oluşturulabileceği, aile ve okul aracılığıyla alternatif etkinliklerin teşvik edilmesi, günlük yaşamda düşüncelerinin değerli olduğunun, yargılamadan düşüncelerini paylaşmanın cesaretlendirilmesinin sağlanabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanlar güvenli internet kullanımı ve sosyal medya kullanımı konusunda çerçeve programlar düzenlenebileceği, sosyal medya paylaşım sitelerini kullanırken bilinçli şekilde kullanmaları konusuna eğitimler düzenlenerek, bilgilendirilebilecekleri düşünülmektedir. Böylelikle burada reklam amaçlı veya kıyaslama yolu ile etkilenebilecekleri durumlara karşı kendilerini koruyabilmelerinin yollarının öğretilmesi sağlanacaktır.

Bunun dışında okulda ve aile ortamında ergenlere karşı görüşleri konusunda cesaretlendirici olmaları, var olan halleriyle güzel göründüklerinin anlatılması, kendilerini güzellik kalıplarına sokmak zorunda hissetmemeleri konusunda cesaretlendirici olabilecekleri düşünülmektedir. Bunun sağlanması aynı zamanda kontrol alanı algılarının dış yönelimden iç yönetime geçmesi konusunda da cesaretlendirici olacağı düşünülmektedir. Okullarda sağlıklı benlik algısı, iç kontrol alanı algısı kazanma konusunda hem ergenlere hem de ailelere eğitimlerin verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abuladze, G. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Gürcistan Örneği*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı Gazetecilik Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği anlamak*. J.F. Adams (Ed) *Ergenliği anlamak (13-47)* (Çev. A. Dönmez) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Ahioğlu Lindberg, E. (2011). *Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 19 (1), 1-10.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Akın, M. (2017). *A research on the impacts of the young people's Internet addiction levels and their social media preferences*. International Review of Management and Marketing, 7(2), 256-262.
- Aktan, E. (2018). *Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma*. Selçuk İletişim, 11(2), 35-53. DOI: 10.18094/josc.397272

- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). *Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi*. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3(3), 287-300.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). *Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim ve Bilim, 28(128).
- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul Öğrencilerinin Akran Zorbalığı ve Sosyal Görünüş Kaygıları İle Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Ataş, M. B. (2018). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). *The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels*. CIN: Computers, Informatics, Nursing, 36(12), 589-595.
- Ayaz, E., Kurşuncu, R. S., ve Çavuş, M. F. (2020). *Kontrol odağı ve makyavelizm arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (49), 188-202.

- Aydın, S., & Zengin, B. (2008). *Yabancı dil öğreniminde kaygı: Bir literatür özeti*. Journal of Language and Linguistic Studies, 4(1), 81-94.
- Baltacı, Ö. (2019). *The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness*. International Journal of Progressive Education, 15(4), 73-82.
- Ballı, Ö. M., Erturan, İ. G., & Arslan, Y. (2014). *Achievement goals in Turkish high school PE setting: The predicting role of social physique anxiety*. International Journal of Educational Research, 67, 30-39.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri İle Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Bilgili, H. A. S. (2018). *Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği*. Erciyes İletişim Dergisi, 5(4), 351-369.
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). *Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?*. Computers in Human Behavior, 106395.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). *Social network sites: Definition, history, and scholarship*. Journal of computer-mediated Communication, 13(1), 210-230.

Çalış, N. (2019). *Ergenlik Döneminde Bulunan Öğrencilerin Aile İlişkilerinin Okul Yaşamına Yansımaları ve Okul Sosyal Hizmeti*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Çalış, M. (2020). *Sosyal Medya Kullanımı ile Sosyal Onay İhtiyacı ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Çakmak, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel - Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı.

Çetin, F. (2011). *Örgüt İçi Girişimcilikte Öz Yeterlilik Algısı ve Kontrol Odağının Rolü*. Business and Economics Research Journal, 2(3), 69-85. ISSN: 1309-2448.

Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., & Çiftci, Z. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 10(17), 904-922.

- Çivitci, A. (2007). *Erken ergenlik döneminde içsel dışsal denetim odağı boyutları ve cinsiyete göre mantıkdışı inançlar*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(1), 3-12.
- Çoban A. E (2005). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeylerinin Yordayıcı Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(10), 39 - 54.
- Çoban, A. E., ve Hamamcı, Z. (2006). *Kontrol Odakları Farklı Ergenlerin Karar Stratejileri Açısından İncelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(2), 393- 402.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). *Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(4), 173-188.
- Demir, İ., Özköklü, D. P., & Turğut, B. A. (2015). *Ergenlerin problemleri internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3).
- Deniz ve Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Marmara Üniversitesi. Doktora tezi.
- Dilmen, N. E., & Ögüt, S. (2010). *Sosyalleşmenin yeni yüzü: Sosyal paylaşım ağları*. Marmara Üniversitesi Yeni Medya ve Etkileşim Konferansı Bildiri Kitabı, 237-242.

- Dinçel, E. (2006). *Erenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü (Uygulamalı Psikoloji). Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, T. (2010). *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (Sgkō) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 39, 151-159.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Ebem, V. (2019). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bitlis Ve Yozgat İli Örneği)*. (Yüksek lisans tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Elsel, H. *Ergenlerin Benlik Algısı ve Sosyal Medya Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Bilimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi.
- Erbaş, N. (2009). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Denetim (Kontrol) Odağı İnancının Risk Alma Davranışına Etkisi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Erdoğan, B. (2019). *Klinik Olmayan Örneklemede Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı Ve İletişim Becerileri İle Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Erol, G., & Hassan, A. (2014). *Gençlerin Sosyal Medya Kullanımı Ve Sosyal Medya Kullanımının Tatil Tercihlerine Etkisi*. Journal of International Social Research, 7(31).
- Eryılmaz, A. (2021). *Dijital Çağda Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı İle Değişen Mahremiyet Algısı*. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gazetecilik Bilim Dalı.
- Feltman, C. E., & Szymanski, D. M. (2018). *Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism*. Sex Roles, 78(5–6), 311–324.
- Gander, M. J. ve Gardiner H. W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Onur, B. (2004) (Yay. Haz.) İmge Kitabevi, Ankara. Ss: 440,467,541.
- Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güçlü, B. *Üniversite Kütüphaneleri Hizmetlerinin Etkin Sunumunda Sosyal Medya Kütüphaneciliği*. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Gülveren, H. (2008). *Lise son sınıf öğrencilerinde iç-dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ve zekâ arasındaki ilişkinin araştırılması*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Gültekin, M. (2004). *Ergenlerde kontrol alanı algısı*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(2), 267-279.

Gündüz, S. (2017). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kontrol Odağı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

Güney, M., & Taştepe, T. (2020). *Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı*. Journal of Ankara Health Sciences (JAHS). ISSN:2146-328X. DOI: <https://www.doi.org/10.46971/ausbid.757713>

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

Güvenen, G. (2017). *Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G., (2008), ‘ *Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale* ’, Assessment Volume, 15(1): pp. 48-59.

Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Kireççi, C. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Erteleme İle İlişkinin İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Köklü B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Beğenilme Arzusu, Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Ve Sosyal Kaygı İle İlişkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Noyan, H., & Sertel Berk, Ö. (2007). *Ergenlerde Sosyal Fobi, İç ve Dışa Dönük Kişilik Özellikleri ve Okul Başarı Durumu*. Psikoloji Çalışmaları, 27, 31-50.

Mert, A., ve Kahraman, M. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Ayrışması, Özgecilik, İç-Dış Kontrol Odağı ve Pozitif-Negatif Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (53), 336-369.

- Mercan, Ç. S., (2007). *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Doktora Tezi.
- McCord, B., Rodebaugh, T. L., & Levinson, C. A. (2014). *Facebook: Social uses and anxiety*. *Computers in Human Behavior*, 34, 23-27.
- Sarsu, M. (2020). *Sosyal medya tutumu ile sosyal görünüş kaygısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Sabuncuoğlu, A. ve Gülay, G. (2016). *Sosyal Medyada Görsel Paylaşımından Reklamcılığa: Instagram Reklamlarının Genç Kullanıcılar Üzerine Etkisine Dair Bir Araştırma*. Gümüşhane University Electronic Journal of the Institute of Social Science / Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 7(15).
- Sezer, M. (2019). *Lise 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin mesleki olgunlukları ile internet kullanım amaçları, sosyal medya tutumları ve medya okuryazarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Doktora Tezi.
- Soylu, Y., Atik, F., ve Öçalan, M. (2017). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği)*. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1) 38-45.

- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). *İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/josc/issue/19027/200546>
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). *Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şahin, N. H., Basim, H. N., & Çetin, F. (2009). *Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. Turk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Özdemir, B. (2019). *Sosyal Medyada Gerçeklik ve Sanal Kimlik İnşası: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans Tezi.*
- Özdemir, Z. (2015). *Sosyal Medyada Sanal Kimlik İnşasında Yeni Akım: Özçekim Kullanımı. Maltepe Üniversitesi, İletişim Fakültesi Dergisi*, 2(1). 112-131.
- Palancı, M. (2000). *Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans Tezi.*
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). *Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.

- Pekin, Z. (2017). *Examining The Predictive Roles Of University Students' Attachment Styles, Subjective Well-Being And Locus Of Control Levels On Their Social Appearance Anxiety Levels*. Yeditepe University, Dissertation Submitted In Partial Of Master In Department Of Guidance And Psychological Counseling.
- Tekeli, M. (2021). *Proaktif Kişiliğin ve Kontrol Odağının Yenilikçi İş Davranışına Etkisinde İşe Adanmanın Aracı Rolü: Yiyecek İçecek Çalışanlarına Yönelik Bir Uygulama*.
- Temel, M. E. *Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlişkisinde Bağlanma Stilllerinin Rolü: Üsküdar Üniversitesi Örneği*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Telli, E.,& Ünal, Z. (2016). *Üniversite öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: Bir alan araştırması*. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 134-146.
- Toruk, İ. (2008). *Üniversite Gençliğinin Medya Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Analiz*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (19), 475-488.
- Vural, Z. B. A. ve Bat, B. (2010). *Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma*. Journal of Yasar University 20(5), 3348-3382.

Yaycı, L. (2016). *Lise öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek ile denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(3), 829-843.

Yılman, M. A. (2020). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Zorbaz, O , Dost, M . (2014). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29 (29-1) , 298-310. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7787/101801>

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordaması

Değerli katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okumak için birkaç dakikanızı ayırınız. **Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz.**

Bu araştırma Özge ÇAKICILI tarafından Doç. Dr. Yeliz AKINTUĞ gözetiminde yürütülmektedir. Araştırmanın amacı; ergenlerde sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygısı ve kontrol alanı algılarını yordama düzeyinin belirlenmesidir. Çalışma, en fazla 20 dakikanızı alacaktır.

Çalışmaya katılım gönüllülük ilkesine bağlıdır ve katılmayı reddetme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan, istediğiniz bir anda, açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, yanıtlarınız yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır. Eğer araştırmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, cevaplar ve anketler **gizlilikle** korunacaktır. İsminiz ve tanımlayıcı bilgileriniz, anketin geri kalan kısımlarından ayrı olarak muhafaza edilecektir. Veriler, araştırma tamamlandıktan sonra en çok 6 yıl boyunca muhafaza edilecektir. Verilerin analizinden sonra, araştırma ile ilgili bir rapor yayınlanabilir

Gönüllü katılımınızı belirtmek için, lütfen aşağıda bulunan bilgilendirilmiş onam formunu imzalayınız.

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Araştırmanın Başlığı: Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordaması

Araştırmacı: Özge ÇAKICILI (ozge.cakicili@emu.edu.tr). Doç. Dr. Yeliz AKINTUĞ (yeliz.akintug@emu.edu.tr)

Her ifadeye katıldığınızı belirtmek için lütfen yanda bulunan kutuları işaretleriniz.

1. Bilgileri okuyup anladığımı ve soru sorma fırsatımın olduğunu onaylıyorum.

2. Katılımımın gönüllü olduğunu ve açıklama yapmaksızın, istediğim bir anda araştırmadan çekilebileceğimi anlıyorum.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Ad-Soyad

İmza.....

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2- Hangi lisede Eğitim görüyorsunuz?

Düz Lise
Meslek Lisesi
Kolej
Ticaret Lisesi
Özel Okul

3- Annenizin eğitim durumu:

İlkokul
Orta Okul
Lise
Üniversite

4- Babanızın eğitim durumu:

İlkokul
Orta Okul
Lise
Üniversite

5- Genel olarak günün kaç saatini Sosyal paylaşım Sitelerinde geçiriyorsunuz?

0 – 1
1 – 3
3 – 5
5 – 7

6- Hangi sosyal medya paylaşım sitelerini olarak kullanıyorsunuz?

Facebook
Instagram
Twitter
Tiktok
SnapChat

7- Sosyal medya paylaşım sitesine/sitelerine fotoğraf yüklerken inceltici/kusursuzlaştırıcı uygulamalar, efektler kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

8- Instagram da resim yayınlamadan önce arkadaşlarınızın/yakınlarınızın fikirlerini alıyor musunuz?

Evet Hayır

Ek 3: Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

1- Hiç Uygun Değil, 2- Uygun Değil, 3- Biraz Uygun, 4- Uygun, 5-Tamamen Uygun

		1.	2.	3.	4.	5.
1.	Akıllı telefonumdan uzak kaldığımda kendimi eksik, huzursuz hissedirim.					
2.	Uyumadan önce ve uyandıktan hemen sonra mutlaka sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.					
3.	Mobil cihazlarımla (tablet, telefon vs.) devamlı çevrimiçi/aktif bulunurum.					
4.	Bir şey okuyup çalışırken sosyal medya bağlantımı da kesmem.					
5.	Sosyal medya ve internet kullanarak her işimi yapabilirim.					
6.	Günlük tüm etkinliklerimi (konuşma, oyun, banka alışveriş vb.) sosyal medya üzerinden yönetebilirim.					
7.	Yaşamımın her alanında sosyal medyayı aktif kullanırım.					
8.	Aynı anda hem tablet, akıllı telefon vb. kullanıp hem de diğer işlerimi yapabilirim.					

Ek 4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

1- Hiç Uygun Değil, 2- Uygun Değil, 3- Biraz Uygun, 4- Uygun, 5-Tamamen Uygun

		1.	2.	3.	4.	5.
1.	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2.	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3.	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4.	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5.	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6.	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7.	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8.	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9.	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10.	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11.	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12.	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13.	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14.	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15.	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16.	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Ek 5: Kontrol Odağı Ölçeği

1- Hiç Katılmıyorum 2- Pek Katılmıyorum 3- Biraz Katılıyorum 4- Oldukça Katılıyorum 5- Tamamen katılıyorum

		1.	2.	3.	4.	5.
1.	Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.					
2.	Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.					
3.	İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.					
4.	Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
5.	Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.					
6.	İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.					
7.	İnsan kendini ilgilendiren birçok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.					
8.	Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.					
9.	Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.					
10.	İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.					
11.	Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
12.	Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansını yaver gitmezse başarılı olamaz.					
13.	İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.					
14.	Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.					
15.	İnsan kendi kilosunu yiyeceklerini ayarlayarak kontrol altında tutabilir.					
16.	Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.					

Ek 6: Katılımcı Bilgi Formu

Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordaması başlığı altında yürütülen bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim. Araştırmanın amaçlarını ve hedeflerini açıklamayı amaçlayan aşağıdaki bilgileri okumak için birkaç dakikanızı ayırınız. Araştırma ile ilgili sorularınız varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz.

Bu araştırmada Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordama düzeyi araştırılacaktır. Bu konuda daha önce yapılan çalışmalarda, kişilerin dış kontrol algıları arttıkça sosyal görünüş kaygılarının arttığını, Sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe ise sosyal medya kullanımının arttığı gözlemlenmiştir. Ergenler sosyal medya kullanarak oluşturdukları profiller, kurdukları ilişkiler, kendileri hakkında yarattıkları algılar sosyal görünüş kaygılarının ve kontrol alanı algılarının etkisi ile oluşabileceği düşünülmektedir. Bu ilişki döngüsünü anlamak ergenlerde sosyal medya kullanımına bakarak yaşayacakları görünüş kaygısı ve kontrol düzeyleri hakkında çıkarımda bulunmamıza yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle yeni ve güncel bu konuyu incelemeyi amaçlamaktayım.

Araştırmada kullanılan anket doldurulduktan sonra herhangi bir rahatsızlık veya sıkıntı duyuyorsanız ve bir uzman ile konuşmak istiyorsanız, lütfen araştırmacı ile iletişim kurunuz. Ayrıca, sorularınız için Özge ÇAKICILI (ozge.cakicili@emu.edu.tr) veya Doç. Dr. Yeliz AKINTUĞ ile iletişim kurabilirsiniz. Araştırmaya yaptığınız değerli katkıdan ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,
Özge ÇAKICILI

Ek 7: Veli Onay Mektubu

Sayın Veliler,

Doğu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Yüksek Lisans tezi kapsamında “Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordaması” başlıklı araştırma projesini yürütmekteyim. Araştırmamızın amacı ergenlerin sosyal medya kullanımının, sosyal görünüş kaygılarının düzeyini ve kontrol alanı algılarının yordama düzeyini incelemektir. Bu amaçla çocuklarınızın ve sizin bazı anketleri doldurmanıza ihtiyaç duymaktayız.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracaktır. Anne-baba anketleri ise size çocuğunuz aracılığıyla ulaştırılacaktır. Çocuğunuzun cevaplayacağı soruların onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Sizin ve çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra hem siz hem de çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır.

Anketleri doldurarak bize sağlayacağınız bilgiler ergenler sosyal medya kullanarak oluşturdukları profiller, kurdukları ilişkiler, kendileri hakkında yarattıkları algılar sosyal görünüş kaygılarının ve kontrol alanı algılarının etkisi ile oluşabileceği düşünülmektedir. Bu ilişki döngüsünü anlamak ergenlerde sosyal medya kullanımına bakarak yaşayacakları görünüş kaygısı ve kontrol düzeyleri hakkında çıkarımda bulunmamıza yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Araştırmayla ilgili sorularınızı Özge ÇAKICILI (ozge.cakicili@emu.edu.tr) veya Doç. Dr. Yeliz AKINTUĞ (0392 630 40 28 / yeliz.akintug@emu.edu.tr) bize yöneltebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

A) Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çocuğum’nın da katılımcı olmasına izin veriyorum izin vermiyorum

B) Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum. Kabul etmiyorum

Velinin Adı-Soyadı.....

İmza

Ek 8: KKTC Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı, Mesleki Teknik Öğretim Dairesi Müdürlüğü İzin Yazısı



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI
MESLEKİ TEKNİK ÖĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : MTÖ.0.00-006-20/E.4208

2 Aralık 2020

Konu : Özge Çakıcı'nın anketi hk.


Sayın Özge ÇAKICILI

İlgi : 1 Aralık 2020 tarihli ve TTD.0.00-006-20/E.1864 sayılı yazı.

İlgi yazınızda müdürlüğümüze bağlı Gazimağusa ve İskele bölgesindeki okullarımızda öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak "**Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımın Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi ve Kontrol Alanı Algularını Yordaması**" konulu anket uygulaması yapma isteminde bulundunuz.

Talebinizle ilgili olarak Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'nce yapılan incelemede, çalışmanın gizlilik ve gönüllük ilkelerine riayet edilerek uygulanması uygun görülmüştür. Ancak, uygulanmadan önce ilgili okul müdürlükleri ile istişarede bulunup anketin ne zaman uygulanacağı birlikte saptanmalıdır. Keza, **anket yapıldıktan sonra da sonuçlarının Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'ne de ulaştırılması gerekmektedir.**

Bilgi edinmenizi ve gereğini saygı ile rica ederim.

 e-İmzalıdır
Gülşen HOCANIN
Müdür

Not: 93/2007 sayılı Elektronik İmza Yasası'nın 6.maddesi gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

ŞHT, Mehmet Hasan Tuna Sokak No.5 Yenişehir / Lefkoşa
Tel No: 0(392) 2282257 Fax : 0(392) 2278727
E-posta : mtod@mebnet.net

Bilgi için: Mustafa KERİMOĞLU
Arşiv Memuru
Telefon No: (392) 228 22 57-131

Ek 9: KKTC Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı, Genel Ortaöğretim

Dairesi Müdürlüğü İzin Yazısı



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI
GENEL ORTAÖĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : GOÖ.0.00-174/06-20/E.8483

17 Aralık 2020

Konu : Özge Çakırcı'nın Anket Başvuru
Formu

Sayın Özge ÇAKICILI


İlgi : 16 Aralık 2020 tarihli ve TTD.0.00-174/06-20/E.1984 sayılı yazınız.

Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'nün TTD.0.00-174/06-20/E.1984 sayılı ve 16.12.2020 tarihli yazısı uyarınca "**Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi ve Kontrol Alanı Algularını Yordaması**" konulu anketin gizlilik ve gönüllülük ilkelerine riayet edilerek uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Ancak uygulanmadan önce çalışmaya katılacakların yer aldığı okulların bağlı bulunduğu Genel Ortaöğretim Dairesi Müdürlüğü'ne başvurularak gerekli istişarede bulunulup, çalışmanın ne zaman uygulanabileceği birlikte saptanmalıdır.

Çalışma, uygulandıktan sonra sonuçlarının Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'ne ulaştırılması yasa gereğidir.

Bilgilerinize saygı ile rica ederim.

 e-imzalıdır
ALİ YAMAN
Daire Müdürü


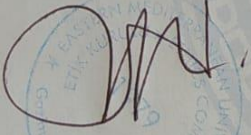
Not: 93/2007 sayılı Elektronik İmza Yasası'nın 6.maddesi gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

ŞHT. MEHMET HASAN TUNA SOK. NO.5 YENİŞEHİR 99010 Lefkoşa
2288745

Bilgi için: Zekiye BİLGEHAN
Arşiv Memuru

Ek 10: Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği

Kurul Onayı

 <p>Doğu Akdeniz Üniversitesi "Erdem, Bilgi, Gelişim"</p>	<p>Eastern Mediterranean University "Virtue, Knowledge, Advancement"</p>	<p>99628, Gazimağusa, KUZEY KIBRIS / Famagusta, North Cyprus, via Mersin-10 TURKEY Tel: (+90) 392 630 1995 Faks/Fax: (+90) 392 630 2919 E-mail: bayek@emu.edu.tr</p>
<p>Etik Kurulu / Ethics Committee</p>		
<p>Sayı: ETK00-2020-0297</p>	<p>29.12.2020</p>	
<p>Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz Hk.</p>		
<p>Sayın Özge Çakıcı (19500078) Eğitim Fakültesi.</p>		
<p>Eğitim Etik Alt Kurulu'nun 25.12.2020 tarih ve 2020/82 sayılı toplantısında incelenerek uygun bulunan, Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ danışmanlığında yürüttüğünüz "Sosyal Medya Kullanımının, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kontrol Alanı Algılarını Yordaması" adlı Yüksek Lisans tez çalışmanız, Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır.</p>		
<p>Bilgize rica ederim.</p>		
 <p>Prof. Dr. Yücel Vural Etik Kurulu Başkanı</p>		
<p>YV/şk.</p>		