

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERİN BENLİK SAYGILARI İLE BEDEN
İMAJLARININ SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**RUKİYE BÜŞRA KARAKURT
16736014**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. NERMİN ÇİFTÇİ ARIDAĞ**

**İSTANBUL
2019**

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERİN BENLİK SAYGILARI İLE BEDEN
İMAJLARININ SOSYAL MEDYA KULLANIMI
VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

**RUKİYE BÜŞRA KARAKURT
ÖĞRENCİ NUMARASI**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. NERMİN ÇİFTÇİ ARIDAĞ**

**İSTANBUL
2019**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERİN BENLİK SAYGILARI İLE BEDEN
İMAJLARININ SOSYAL MEDYA KULLANIMI
VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

RUKİYE BÜŞRA KARAKURT
16736014



Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:15.05.2019

Tezin Savunulduğu Tarih:11.06.2019

Tez Oy Birliği / ~~Oy Çokluğu~~ ile Başarılı Bulunmuştur

Unvan Ad Soyad
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ
Jüri Üyeleri : Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN
Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN

İmza



a. ŞİRİN

İSTANBUL
HAZİRAN/2019

ÖZ

ERGENLERİN BENLİK SAYGILARI İLE BEDEN İMAJLARININ SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Rukiye Büşra KARAKURT

Haziran, 2019

Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birinci amacı ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarında, sosyal medya kullanımları ve çeşitli demografik özelliklere bağlı olarak anlamlı farklılaşmanın olup olmadığının incelenmesidir. İkinci amacı ise ergenlerin benlik saygısı ile beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma evrenini İstanbul ili Üsküdar ilçesinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme küme örnekleme yöntemi ile seçilen yaşları 14 ile 18 arasında değişen ve farklı lise türlerinde okuyan 244'ü (%58.4) kız, 174'ü (%41.6) erkek, toplam 418 lise öğrencisidir. Katılımcıların yaş ortalamaları 16.11'dir. Verilerin toplanmasında, öğrencilerin demografik özellikleri ve sosyal medya kullanımlarına dair bilgi toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, benlik saygılarını ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve beden imajlarını ölçmek için Bedeni Beğenme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Bulgulara göre ergenlerin benlik saygısı düzeyleri, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermezken; günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yine ergenlerin beden imajları, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermezken; günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Günlük sosyal medya kullanma süresi daha uzun olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin daha düşük ve beden imajlarının daha olumsuz olduğu görülmüştür. Ayrıca ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Çalışmanın bulguları, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, benlik saygısı, beden imajı, sosyal medya

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF ADOLESCENT'S SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE IN TERMS OF THE USE OF SOCIAL MEDIA AND VARIOUS VARIABLES

Rukiye Büşra KARAKURT

June, 2019

This research has two aims. First, it is aimed to examine whether there is a significant difference between self-esteem and body images of adolescents, social media usage and various demographic characteristics. Secondly, it is to examine the correlation between the self respect and body image of the adolescents. The research population consists of high school students studying in Üsküdar district of İstanbul. The sample of the study was selected by cluster sampling method consisting of 244 (58.4%) girls, 174 (41.6%) boys and 418 high school students aged between 14 and 18 years. The average age of the participants is 16.11.

Personal Information Form prepared by the researcher for collecting information about the demographic characteristics and social media usage of the students and Rosenberg Self-Esteem Scale measuring self-esteem and Body Appreciation Scale measuring body images were used in data collection. In the analysis of data, independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) technique and Pearson Product Moment Correlation factor was used. According to the findings, the self-esteem levels of adolescents do not differ significantly in terms of gender, class level, type of school and the duration of the year they followed social media while it differs in respect to daily use of social media. Again, there is no significant difference in adolescent's body image in terms of gender, class level, type of school and social media while there is a significant difference with regard to the period of daily use of social media. In addition it was found that there were significant relationships between self-esteem and body images of adolescents positively. It has been understood that adolescents who have longer social media usage periods have lower self-esteem levels and their body images are more negative. The findings of the study were discussed in the relevant literature context and recommendations were made.

Key Words: Adolescents, self-esteem, body image, social media

ÖN SÖZ

Öğrenmek her daim zevk olmuştur benim için. Yüksek lisans ise bendeki öğrenme aşkını daha da körükleyen ve gönül verdiğim psikolojik danışmanlık ve rehberlik ana bilim dalında gelişimime büyük katkılar sağlayan bir süreç oldu. Bu sürecin bir nevi taçlandırılması niteliğinde olan yüksek lisans tezim, kendi emeklerim bir yana pekçok kişi sayesinde tamamlandı.

Öncelikle anlayışlı tavrıyla bu zorlu süreçte her zaman rahatlatıcı olduğu ve değerli fikirlerini esirgemediği için tez danışmanım Doç. Dr. Nermin Çiftçi Arıdağ'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca paylaştıkları bilgi ve deneyimlerle eğitim hayatıma sağladıkları katkılar için hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz, Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin ve Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren'e kalpten teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım serüvenimi benimle beraber yaşayan ve bu süreç boyunca beni her zaman motive eden, destekleyen biricik sevgilim, eşim Harun'a; hiç şüphesiz üzerimde en fazla emeği olan, uzaklardayken bile yakınımda hissettiren ve bana inancını asla kaybetmeyen canım anneciğim ve babacığım, tıp eğitimi boyunca gösterdiği azim ve sabırla bana rol model olan biricik kardeşime ve kız kardeşlerim gibi gördüğüm her zaman kalben ve fikren yanımda olan, hayatıma anlam katan canım dostlarıma minnettarım.

İstanbul, Haziran, 2019

Rukiye Büşra KARAKURT

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	5
1.1.1. Araştırma Soruları	5
1.2. Araştırmanın Önemi	6
1.3. Araştırmanın Varsayımları (Sayılıtlar)	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Tanımlar	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Benlik Saygısına İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	8
2.1.1. Benlik Saygısı Nedir?	8
2.1.2. Benlik Saygısı ve Ergenlik	10
2.1.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	11
2.1.4. Benlik Saygısı ve Ruh Sağlığı	13
2.1.5. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	14
2.2. Beden İmajına İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	18
2.2.1. Beden İmajı Nedir?	18
2.2.2. Beden İmajı ve Ergenlik	19
2.2.3. Beden İmajını Etkileyen Faktörler	20
2.2.4. Beden İmajı ve Ruh Sağlığı	24
2.2.5. Beden İmajı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
2.3. Sosyal Medyaya İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	29
2.3.1. Sosyal Medya Tarihçesi	29
2.3.2. Sosyal Medya Nedir?	31
2.3.3. Sosyal Medya ve Geleneksel Medya Arasındaki Fark	32
2.3.4. Sosyal Medyanın Özellikleri	33

2.3.5. Sosyal Medya Araçları.....	34
2.3.5.1. Sosyal Ağ Siteleri.....	35
2.3.5.2. Fotoğraf ve Video Paylaşım Siteleri.....	35
2.3.5.3. Bloglar.....	36
2.3.5.4. Mikrobloglar.....	36
2.3.5.5. Wikiiler.....	36
2.3.5.6. Sanal Oyun Simülasyonları.....	36
2.3.5.7. Sanal Yaşam Simülasyonları.....	37
2.3.6. Sosyal Medyanın Etkileri.....	37
2.3.7. Sosyal Medya ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	40
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırma Modeli.....	43
3.2. Evren ve Örneklem.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	44
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	45
3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği.....	45
3.4. Verilerin Toplanması.....	46
3.5. Verilerin Analizi.....	46
4. BULGULAR.....	48
4.1. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerine Dair Bulgular.....	48
4.1.1. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	48
4.1.2. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	49
4.1.3. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	50
4.1.4. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	51
4.1.5. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	53
4.2. Ergenlerin Beden İmajlarına Dair Bulgular.....	55
4.2.1. Ergenlerin Beden İmajlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	55
4.2.2. Ergenlerin Beden İmajlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	55
4.2.3. Ergenlerin Beden İmajlarının Okul Türlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	57

4.2.4. Ergenlerin Beden İmajlarının Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	58
4.2.5. Ergenlerin Beden İmajlarının Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	59
4.3 Ergenlerin Benlik Saygıları ile Beden İmajları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	61
5. TARTIŞMAVE YORUM.....	62
5.1. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	62
5.2. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	62
5.3. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	63
5.4. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine ve Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	64
5.5. Ergenlerin Beden İmajlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	66
5.6. Ergenlerin Beden İmajlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	66
5.7. Ergenlerin Beden İmajlarının Okul Türlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	67
5.8. Ergenlerin Beden İmajlarının Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine ve Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve yorum.....	67
5.9. Ergenlerin Benlik Saygıları ile Beden İmajları Arasındaki İlişkiye İlişkin Tartışma ve Yorum.....	69
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
6.1. Sonuçlar.....	70
6.2. Öneriler.....	70
6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	70
6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara Dayalı Öneriler.....	71
KAYNAKÇA.....	73
EKLER	90
Ek 1. Gönüllü Katılım Formu.....	90
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu Örnek Sorular.....	91
Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Örnek Maddeler.....	92
Ek 4. Bedeni Beğenme Ölçeği Örnek Maddeler.....	93
Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri.....	94

Ek 6. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı.....	96
ÖZ GEÇMİŞ.....	97

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1: Katılımcılara Ait Betimleyici Bilgiler.....	44
Tablo 2: Değişkenlere Ait Normallik Değerleri	47
Tablo 3: Ergenlerin Cinsiyetleri Açısından Benlik Saygılarına Ait T Testi Tablosu	48
Tablo 4: Sınıf Düzeyi Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikleri....	49
Tablo 5: Sınıf Düzeyleri Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu	49
Tablo 6: Okul Türleri Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikleri....	50
Tablo 7: Okul Türleri Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu	51
Tablo 8: Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikleri.....	51
Tablo 9: Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu	52
Tablo 10: Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikleri.....	53
Tablo 11: Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu	54
Tablo 12: Ergenlerin Cinsiyetleri Açısından Beden İmajlarına Ait T Testi Tablosu	55
Tablo 13: Sınıf Düzeyi Açısından Beden İmajlarına Ait Betimsel İstatistikleri ...	55
Tablo 14: Sınıf Düzeyleri Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu	56
Tablo 15: Okul Türleri Açısından Beden İmajlarına Ait Betimsel İstatistikleri ...	57
Tablo 16: Okul Türleri Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu ..	57
Tablo 17: Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Beden İmajına Ait Betimsel İstatistikleri.....	58
Tablo 18: Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu	59
Tablo 19: Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Beden İmajına Ait Betimsel İstatistikleri.....	60

Tablo 20:	Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu	60
Tablo 21:	Benlik Saygısı İle Beden İmajı Arasındaki İlişki Analizi Tablosu.....	61

1. GİRİŞ

Bugün tüm dünyada İnternet kullanımı oldukça yaygındır. Dijital medya platformu olan ‘HootSuite’ ve küresel dijital medya ajansı tarafından her yıl yürütülen çalışmalar kapsamında yayınlanan 2018 raporuna bakıldığında, Türkiye’de yaşayanların her gün İnternet’te geçirdikleri ortalama sürenin yedi saat olduğu görülmektedir. Bu sürenin yaklaşık üç saati ise sosyal medya ağlarında geçirilmektedir (HootSuite, 2018). Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) resmi verilerine göre İnternet’i en çok kullananlar %90.7 oranıyla 16-24 yaşları arasındaki gençlerdir (TUİK, 2018). İnternet kullanıcısı gençlerin neredeyse tamamına yakınının ise aynı zamanda sosyal medya kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir (Ersaslan ve Eser, 2015). Sosyal medyanın hayatın bu derece vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi birey ve toplum üzerindeki etkisinin artışı kaçınılmaz kılmaktadır.

Boyd ve Ellison’un (2008) yaptığı tanıma göre sosyal medya; kullanıcıların tamamen ya da kısmen birer profil oluşturup, ilişkide oldukları insanlar listesi hazırladıkları, sergiledikleri, paylaştıkları ve diğer kullanıcıların profil ve ilişkilerini gözlemleyebildikleri sanal ortamlardır. Yeni medya araçlarından olan ve Web 2.0 teknolojik alt yapısına sahip olan sosyal medya, geleneksel medyadan (televizyon, radyo, dergi vb.) bazı özellikleriyle farklılaşmaktadır. Bunlar, çok boyutlu ve interaktif olması, daha fazla iletişim kapasitesine sahip olması, kolay ve hızlı erişilebilmesi, kullanıcılarının sadece nesne değil aynı zamanda bir özne konumunda olması ve içerik, anlam üretebilmesi, daha fazla özgürlük sunması, zaman ve mekan sınırlamasının olmaması, ekonomik olması, kullanıcıya göre özelleşebilmesi olarak sıralanabilir (Aktaş, 2007; Babacan, 2017; Hazar, 2011; Kara ve Özgen, 2012; Vural ve Bat, 2010). Sosyal medyayı her cinsiyet, yaş, etnik köken ve meslek grubundan insan takip etmektedir. Ancak her kullanıcıya hitap eden sosyal ağ da kullanım amacı da farklı olabilmektedir. İnsanlar genellikle sosyalleşme, bilgi edinme, iletişim kurma, duygu ve düşüncelerini ifade etme, eğlenme ve vakit geçirme amacıyla sosyal medyayı kullanmaktadırlar (Babacan, 2017; Hazar, 2011).

Sosyal medya araçları işlevlerine göre sınıflandırılacak olursa sosyal ağ siteleri (Facebook, MySpace, LinkedIn vb.), fotoğraf ve video paylaşım siteleri (Instagram,

YouTube, Flickr vb.), bloglar (Blogspot, Blogger, Tumblr vb.), mikrobloglar (Twitter, Plunk, Jaiku, Yammer vb.), sanal yaşam simülasyonları (Second Life, Sanalika vb.), sanal oyun simülasyonları (World of Warcraft, Steam vb.) ve wikiler (Wikipedia, Wikibook vb.) olmak üzere 7 kategori altında toplanabilir (Kara, 2013). Türkiye’de 2018 yılında en aktif kullanılan sosyal ağlar sırasıyla Youtube, Facebook, Whatsapp ve Instagram’dır (HootSuite, 2018).

Sosyal medyanın teknoloji dünyasına ve insana kattıklarının yanı sıra kullanım şekli ve yoğunluğuna bağlı olarak olumsuz etkileri de olabilmektedir. Pek çok uzman bu yeni medya türünün birey ve toplum için zararlı taraflarının olduğunu ileri sürmektedir. Yüzeysel ve kısa süreli ilişkiler kurulmasına sebep olması, gerçek hayatta kullanıcılarını sosyal yönden izole etmesi, kişinin sorumluluklarını ertelemesine ya da yerine getirememesine neden olması, mahremiyete zarar vermesi, yaratıcılık ve duygusallığı köreltmesi, dili yozlaştırması, bireyin gerçek kimliği dışında başka kimliklere bürünmesine ve kendisi gibi davranamamasına sebep olması, hazır bilgiye alıştırması ve bilgi kirliliği yaratması, etik olmayan davranışlara zemin hazırlaması, kontrolsüz kullanımıyla sosyal medya bağımlılığı, Fear of Missing Out (FOMO), uyku bozukluklarına neden olabilmesi sosyal medyanın yarattığı olumsuz etkiler olarak gösterilmektedir (Doğan, 2016; Eraslan ve Eser, 2015; Goldberg, 1999; Goodwin, 2018; Kuss ve Griffiths, 2011; Tüfekçi, 2008; Türkoğlu, 2017; Qualman, 2011).

Sosyal medyayı en çok kullananların ergenlik döneminde olduğu görülmektedir. Ergenlik, yaşam serüveni içerisinde çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bir geçiş dönemidir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) psikoloji sözlüğünde ergenlik; fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma ile yaklaşık 10-12 yaşlarında başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, akran ilişkilerine ve sosyal kabüle daha fazla önem verildiği, kişiden kişiye değişebilse de yaklaşık 19 yaş civarında sona eren kronolojik bir dönemdir; bu dönem hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle de karakterize dönem olarak tanımlanmaktadır (APA, 2015).

Ergenliğin önemli süreçlerinden biri de kimlik gelişimidir. Gelecekte bireyin mutlu ve doyumlu bir hayat sürebilmesi, ruh sağlığı dengesini koruyabilmesi ve toplumda yer bulabilmesi için sağlıklı bir kimlik gelişimi koşuldur (Temel ve Aksoy, 2016). Benlik, kimlik gelişiminin temelindeki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik, bireylerin kendilerini niteleme ve kendileri hakkında düşünme biçimleridir

(Steinsberg, 2007). Benlik saygısı ise benliğin bir nevi duygusal boyutudur (Adams, 1995). Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu, 1989). Ergenlik, bilişsel ve psiko-sosyal hazır oluşu sebebiyle bireyin kendi üzerinde daha fazla düşündüğü, değerlendirmeler ve kıyaslamalar yaptığı bir süreçtir. Bu sebeple benlik saygısının gelişimi de bu döneme girişle beraber gerçekleşmektedir (Adams, 1995). Ergenlerde benlik saygısı fazla iniş çıkış göstermektedir. Ayrıca akademik yetenekler, toplumsal ilişkiler ve spor gibi farklı alanlarda benlik saygısı düzeyleri farklı olabilmektedir (Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007; Steinberg, 2007).

Benlik saygısı; ebeveyn tutumları, sosyal destek, çevre ve akran tutumları, sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı, toplumsal cinsiyet rolleri, travmatik yaşantılar deneyimleme, iş ve evlilik hayatındaki stres gibi değişkenlerden etkilenmektedir (Adams, 1995; Bednar, Wells ve Peterson, 1989; Coopersmith, 1967; Dolgin, 2014; Gilroy, 2004; Harter, 1993; Siyez, 2016). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler kendini tüm yönleriyle kabul eder ve değerli hissederler. Mutlu ve üretken olmak başarılı hissetmek için kişinin benliğinden memnun olması gerekmektedir (Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007; Temel ve Aksoy, 2016). Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler ise değersizlik, üzüntü, sosyal kaygı, utanç, suçluluk, düşmanlık, yalnızlık ve nevrozizm gibi duyguları daha fazla yaşarlar (Leary ve MacDonald, 2003). Ayrıca benlik saygısı psikolojik iyi oluş, mutluluk, sosyallik, kararlılık gibi kavramlarla ve depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları gibi ruhsal rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuştur (Boden, Fergusson ve Horwood, 2008; Coleman ve Henry, 1990; Çuhadaroğlu, 1990; Duclos, 2016; Leary & MacDonald, 2003; Moksnes ve Espnes, 2012; Orth ve diğ., 2009; Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007; Sowislo ve Orth, 2013). Bireyin ergenlik döneminde düşük benlik saygısı geliştirmesi, ileriki dönemlerde kendini kabul edememesine ve buna bağlı olarak bazı ruhsal sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Temel ve Aksoy, 2016).

Benliğin diğer bir yanı fiziksel benlik olarak nitelendirebileceğimiz beden imajıdır ve en az benliğin diğer yönleri kadar önemlidir. Beden imajı kısaca tanımlanacak olursa kendi bedenimizi nasıl gördüğümüze dair kişisel algımızdır (Cash, 1986). Gardner (1996), beden imajını kişinin bedeninin görünümüyle ilgili zihninde çizdiği resim olarak tanımlamıştır. Ergenlikte beden yapısıyla ilişkili konulara ilgi oldukça fazladır. Bu dönemdeki kızlar daha zayıf olmak, ince belli olmak

isterken erkekler ise uzun ve kaslı bir fiziki yapıya kavuşmayı arzular (Siyez, 2016). Kafalarındaki ideal bedene ulaşmak için katı diyetler, egzersizler ve ilaç vb. kulaktan dolma farklı yöntemler denerler. Aile, çevre, akranlar, toplum ve kültür, kişilik özellikleri, medya, yeme alışkanlıkları, fiziksel değişim, erken ya da geç olgunlaşma vb. ergenlerin beden imajını etkileyen faktörlerdir (Bektaş, 2004; Caldwell, Brownell ve Wilfley, 1997; Canatan, 2011; Croll, 2005; Harter, 1983; Tiggemann and Rothblum, 1988; Tiwari ve Kumar, 2015; Tylkaa ve Wood-Barcalow, 2015; Wilhelm, 2006). Olumsuz beden imajı depresyon, anksiyete, beden dismorfik bozukluğu, cinsel işlev bozuklukları, anoreksiya nervosa ve bulimiya nervosa gibi yeme bozukluklarıyla ilişkili bulunmuştur (Ackard, Kearney-Cooke ve Peterson, 2000; Canatan, 2011; Cash ve Fleming, 2002; Cash ve Szymanski, 1995; Dove ve Wiederman, 2000; Meana ve Nunnink, 2006; Stice & Bearman, 2001). Ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi için pek çok gelişim görevini yerine getirmesinin yanı sıra kendi bedenini kabullenip sevmesi, olumlu bir beden imajı oluşturması gerekmektedir. (Bektaş, 2004).

Özetle benlik saygısı ve beden imajı ergenlikte gelişimi kritik olan, kimlik gelişimi ve ruh sağlığı açısından önemli iki kavramdır.

Literatüre bakıldığında dergi, televizyon gibi geleneksel medya araçlarının ergenler üzerindeki etkilerine dair pek çok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Özellikle medyanın beden imajı ile olan ilişkisi bu çerçevede en çok ele alınan konulardan biridir (Aslan, 2001; Borzekowski ve Bayer, 2005; Dohnt ve Tiggemann, 2006; Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2017; Grabe, Ward ve Hyde, 2008; Hargreaves ve Tiggemann, 2003; Tucci ve Peters, 2008; Van Vonderen ve Kinnally, 2012). İnternet erişiminin de yaygınlaşmasıyla son zamanlarda kullanımı oldukça artan sosyal medya üzerine olan araştırmaların sayısı da gün geçtikçe artmıştır. Ancak beden imajı ve benlik saygısının sosyal medya kullanımı açısından incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Ülkemizde bu sayının çok daha az olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’de bu kapsamda ergen örneklem üzerinde yapılan herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Farklı sosyal medya ağlarında her gün beden, ev, annelik, flört, seyahat, yemek, giyim, sağlık, spor kısacası hayata dair her konuda benlik sunumu paylaşımları yapılmaktadır. Sosyal medyada sunulan bedene ve yaşam stiline dair imajların, geleneksel medyada olduğu gibi ergenler tarafından idealleştirildiği düşünülmektedir. Yine sosyal medyada kullanıcıların takip ettiği, ilişki içinde olduğu çevresi ve

yabancılar kendi hayatınlarına dair paylaşımlar yapmaktadır. Bu açıdan sosyal medya kullanıcıları arasında bir sosyal kıyaslamaya neden olmaktadır. İdeallerin, benlik sunumlarının ve sosyal kıyaslamaların ise ergenlerin kendini negatif değerlendirmelerine ve yetersiz hissetmelerine yol açarak benlik saygıları ve beden imajları üzerinde etkisi olabileceği beklenmektedir. Ayrıca daha önce bahsedilen sosyal medyanın yalnızlaştırma, olumsuz değerlendirmelerle yüz yüze bırakma, sorumlulukları ertelemeye sebep olma gibi bazı olumsuz yönlerinin de dolaylı olarak benlik saygısı ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda ergenlerin benlik saygısı ve beden imajları sosyal medya kullanımları ve cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Ayrıca benlik saygısı ve beden imajı arasındaki ilişki de ele alınmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birinci amacı ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarında sosyal medya kullanımları ve çeşitli demografik özelliklere bağlı olarak anlamlı farklılaşmanın olup olmadığının incelenmesidir. İkinci amacı ise ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.1.1. Araştırma Soruları

- *Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*
 1. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 2. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 3. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri okul türlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 4. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 5. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?

- *Ergenlerin beden imajlarının incelenmesi*
 1. Ergenlerin beden imajları cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 2. Ergenlerin beden imajları sınıf düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 3. Ergenlerin beden imajları okul türlerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 4. Ergenlerin beden imajları günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
 5. Ergenlerin beden imajları sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
- *Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasında anlamlı ilişki var mıdır?*

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın;

- 1) Ergenlerin kimlik gelişimi ve ruh sağlığı açısından önemli iki kavram olan benlik saygısı ve beden imajına dair farklı bakış açıları oluşturulabileceği,
- 2) Türkiye’ de ve dünyada en çok kullanılan medya türü olan sosyal medya üzerine düşünme, tartışma ve yeni araştırma olanakları yaratabileceği,
- 3) Literatürdeki geleneksel medya ve beden imajı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarından farklı olarak sosyal medya kullanımını ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyerek özellikle yurt içinde bu alandaki araştırma açığını bir nebze kapatabileceği umulmaktadır.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kendilerine verilen kişisel bilgi formu ve ölçekleri samimi ve gerçekçi bir şekilde doldurduğu varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, hem bilgisayar ve internet teknolojilerinin çok kullanması hem de beden imajı ve benlik saygısının daha kritik olduğu bir dönemde bulunmaları sebebiyle ergenlerin sosyal medya alışkanlıklarını, beden imajlarını ve benlik saygılarını ölçmekle sınırlıdır. Ayrıca ergenlik döneminin yaş sınırlarının tam belli olmamasının

yanı sıra ölçme yapılması ve araştırmacı için ulaşılması daha kolay bir grup olmasından dolayı araştırma grubu, 14-18 yaş aralığındaki lise öğrencileriyle sınırlı tutulmuştur.

Araştırmanın sınırlılıklarından biri de ulaşılan erkek öğrenci sayısının kızlardan daha az olmasıdır.

Ayrıca araştırma İstanbul ili Üşküdar ilçesi ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşma ile yaklaşık 10-12 yaşlarında başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, akran ilişkilerine ve sosyal kabüle daha fazla önem verildiği, kişiden kişiye değişebilse de yaklaşık 19 yaş civarında sona eren kronolojik bir dönemdir; bu dönem hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle de karakterizedir. (APA, 2015).

Benlik: Bir kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluğu olarak adlandırabildiklerinin toplamıdır (Adams, 1995).

Benlik Saygısı: Kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu, 2004).

Beden İmajı: Bireylerin fiziksel özelliklerine yönelik oluşturdukları bir kendilik algısıdır (Eryılmaz ve Keven- Aklıman, 2017).

Sosyal Medya: Kullanıcıların tamamen ya da kısmen birer profil oluşturup, ilişkide oldukları insanlar listesi hazırladıkları, sergiledikleri, paylaştıkları, ve diğer kullanıcıların profil ve ilişkilerini gözlemleyebildikleri sanal ortamlardır (Boyd ve Ellison, 2008).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, benlik saygısı, beden imajı ve sosyal medya ile ilgili kuramsal bilgi ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Benlik Saygısına İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.1.1. Benlik Saygısı Nedir?

Benlik saygısı psikoloji alanında uzun yıllardır ele alınan çok yönlü bir kavramdır (Chrzanowski, 1981). Pişkin (2000) benlik imgesi, benlik saygısı, ideal benlik gibi kavramların benlik kavramı kapsamı altında olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla benlik saygısından önce benlik kavramını açıklamak gerekmektedir.

Rosenberg (1989), benliği (self-consept) kişinin kendisine dair duygu ve düşüncelerinin bütünü olarak açıklamıştır. Yörükoğlu (1989), ise benlik kavramını ‘‘İnsanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi’’ şeklinde tanımlamıştır. Öyle ki benlik, bireylerin kendilerini niteleme ve kendileri hakkında düşünme biçimleridir (Steinsberg, 2007).

En kısa tabiriyle benlik saygısı ise bireyin benliğini beğenme ve değerli bulma derecesi olarak ifade edilebilir (Adams, 1995).

Benlik saygısı üzerinde uzun yıllar çalışmış ve bir de bu konuda ölçek üretmiş olan Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendi benliğine atfettiği olumlu ya da olumsuz tutumlar olarak açıklamıştır. Rosenberg benlik saygısını barometrik benlik saygısı ve temel benlik saygısı olarak ikiye ayırmıştır. Barometrik benlik saygısı, kendimize dair duyguların anlık durum ve olaylara göre hızlı bir şekilde değişmesini ifade ederken, temel benlik saygısı kavramı ise temelde sahip olunan ve pek değişiklik göstermeyen benlik saygısını belirtmektedir.

Benlik ve benlik saygısı üzerinde ilk çalışan isim olarak bilinen James (1890), benlik saygısı tanımını kişinin hayattaki idealleri ve başarıları üzerinden yapmıştır. Bireyin benlik saygısının hayattaki ideallerine ulaşabildiği lusunde yüksek olabileceğini ileri sürmüştür. Her bireyin idealleştirdiği, başarı göstermek istediği alanların farklı olduğunu bildirmiş ve kişinin benlik saygısını bu alanda yetkin olup olmamasına bağlamıştır. Örneğin bir kişi için atletik olmak bir g sembolyse ve kendisi için önemliyse atletik olmaması durumu benlik saygısını düşürebilmektedir. Ancak atletik olma konusunda istekli olmayan birisi için atletik olamama benlik saygısını etkileyen bir durum olmayacaktır.

Freud da James'e benzer olarak benlik saygısını yeterlilik kavramıyla açıklamaya çalışmıştır. Ona göre egonun ihtiyaçları karşılandığında, gelişimsel görevler yerine getirildiğinde ya da çocukken başarı elde edildiğine birey yeterlilik ve beraberinde kendine saygı hissi yaşamaktadır (Freud, 1957'den aktaran Mruk, 2006).

Wells ve Marwell (1976), benlik saygısının bilişsel ve duygusal yönünün olduğunu ifade etmiş; genel olarak bilişsel yönünü öz değerlendirme, duygusal yönünü ise öz şefkat kavramlarıyla ilişkilendirmiş ve benlik saygısını bireyin kişiliğinin değişken bir parçası olarak değerlendirmiştir.

Chrzanowski (1981), benlik saygısını bireyin bedenini, yetenek ve becerilerini, toplum içindeki yerini, onur ve saygınlık gibi özelliklerini olumlu düzeyde kabullenmesi olarak tanımlamıştır. Yrkoğlu (1989)'na göre benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur.

Bir başka tanıma göre benlik saygısı, benlik değerinin, kendine güvenmenin veya kendini kabulün kişisel ve bütünsel duygularını ifade eder (Leary, 1996).

Josianne de Sanit-Paul'n (1999) tanımına göre benlik saygısı, kişinin kendi değerinin ve insan olarak başkasına aktarılamaz öneminin bilincinde olmasına dayanan, kendi kendisini olumlu değerlendirmesidir (De Saunt-Paul, 1999'dan aktaran Duclos, 2016).

Benlik saygısı, benlik algısı ve ideal benlik kavramlarıyla da ilişkilidir. Bireylerin ulaşmak istedikleri ve kendine yakıştırdığı bir ideal benlik vardır. İdeal benin ulaşılabilir olması önemlidir (Yrkoğlu, 1989). Freud'a göre ideal benlik, çocuğun sevdiği, haranlık duyduğu ya da korktuğu bireylerle kurduğu zdeşimler

sonucu oluşurken; sosyal psikologlara göre ise ideal benliği kişinin yaşamını etkileyen tüm rol modeller ve istekler oluşturur (Onur, 1985). Benlik algısı ise bireyin sosyal beceriler, zeka, ahlak gibi benliğinin farklı yönlerine dair yaptığı değerlendirmeler sonucu oluşturduğu inançlardır. Kişinin ideal benliği ve benlik algısı arasında bir uyum varsa bireyin benlik saygısı yüksektir; ancak ideal benliği ve benlik algısı arasındaki fark büyükse benlik saygısı düşüktür (Dolgin, 2014).

Bazı araştırmalar ise benlik saygısını düşük, orta, yüksek gibi tiplere bölmek yerine göreceli olarak istikrarlı ya da dengesiz olarak değerlendirmenin daha doğru olacağını savunmaktadır. Benlik saygısı gelişime açık bir süreçtir. Kişinin benliğine dair beğenisi belirli durum ve olaylara göre zaman zaman artıp azalabilmektedir (Mruk, 2006).

Kişi kendisini salt evrende varlığı sebebiyle değerli bulabileceği gibi, görünüşü, becerileri düzeyinde de kendisini değerlendirip değerli bulabilir. Her iki boyutta da benlik saygısı artabilir. Ancak kendisine sadece toplumsal ya da bedensel görünümü, becerileri, başarıları dolayısıyla değer atfeden bireyler bir noktadan sonra daha iyi görünme, daha fazla saygı duyulma ve sevilme ihtiyacı dolayısıyla büyük çabaya girebilir ve performans stresi yaşayabilirler. Benlik saygıları dışsal kaynaklıdır ve hızlı bir Şekilde inip çıkabilir (Duclos, 2016).

Benlik saygısı kavramı kimi zaman narsizmle karşılaştırılmaktadır. Ancak benlik saygısı, kişi ruh sağlığı için oldukça olumlu bir kavram olmasının yanı sıra narsizmdeki gibi benmerkezcilik, kendine hayranlık, kibir vb. durumları içermemektedir (Dolgin, 2014).

2.1.2. Benlik Saygısı ve Ergenlik

Kimliğe dair pekçok önemli değişiklik çocukluk yıllarında gerçekleşmesine rağmen ergenlikte bu değişikliklere dair bilinçlilik daha fazladır. 11 yaşındaki bir ocuk 4 yaşındakine göre benliği hakkında daha komplike betimlemeler yapabilmektedir. Ergenlikte kişi birçok bilişsel gelişim sürecinden geçtiği için kendisini daha ayrıntılı idrak etmeye başlamaktadır. ocuk kendisiyle ilgili ‘‘ben iyiyim’’ ifadesini kullanırken, ergen ‘‘arkadaşlarımla beraber keyifli vakit geçirdiğimde iyiyim’’ ifadesini kullanabilmektedir (Steinsberg, 2007).

Ergenlik döneminde birey kim olduğuyula daha fazla ilgilenmeye başlar. Bu artışın sebebi bu dönemde soyut düşünme ve varsayım oluşturma gibi bilişsel becerilerin kazanılmasıdır (Adams, 1995).

Benlik saygısı da bir yargıda bulunmayla oluşmaktadır. Mantıklı bir yargıya varabilmek ancak 8 yaşı itibariyle mümkündür. Dolayısıyla her ne kadar kimlik çok daha öncesinde gelişmeye başlasa da 8 yaşından önce gerçek bir benlik saygısından söz edilemez (Duclos, 2016).

Benlik saygısının bu dönemde fazlaca iniş çıkış gösterdiği ancak genellikle ergenliğin ilk yıllarında sonunda olduğundan daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca akademik yetenekler, toplumsal ilişkiler, spor vb. farklı alanlarda benlik saygısı düzeyi farklılık göstermektedir (Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007; Steinberg, 2007). Bir ergen akademik alanda yüksek benlik saygısına sahipken, toplumsal ilişkilerde orta, sporsal faaliyetlerde düşük benlik saygısına sahip olabilir. Barometrik benlik saygısında ani değişim yaşayan ergenler daha yüksek düzeyde kaygı, gerilim, depresif hal ve psikosomatizasyon yaşamaktadır (Rosenberg, 1986).

2.1.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik ve benlik saygısı kavramları hem çevresel hem de içsel kaynaklardan etkilenmektedir (Aydın, 2010).

Coopersmith'e göre (1967) benlik saygısının etkileyen dört temel faktör vardır. Bunlardan ilki bireyin hayatındaki önemli kişilerden gördüğü ilgi, kabul ve saygı düzeyidir. İkinci faktör kişinin okul ve iş hayatındaki başarı geçmişi, sahip olduğu pozisyon ve toplumsal statüdür. Üçüncü faktör toplumun ve kendisinin oluşturduğu beklentileri karşılamasıdır. Dördüncü faktör ise başkalarının birey hakkındaki değerlendirmeleri ve bireyin bu değerlendirmelere verdiği karşılıktır.

Arkadaş, anne, baba, kardeş gibi kendisi için önemli olan kişilerle kaliteli ilişkileri olması kişinin kendini değerli hissetmesi için ön koşuldur. Sağlıklı bağlanmanın, sevgi, saygı ve güvenin olduğu ilişkiler kişinin benlik saygısını arttırmaktadır (Duclos, 2016). Özellikle ebeveynlerin çocuğu kabulü, gösterdiği sıcaklık, destek, ilgi, duygusal yakınlık çocuğun benlik saygısını doğrudan etkileyen unsurlardır (Mruk, 2006). Ebeveynin kabulü her şeyin onaylanması ve sadece övgü yapmak olarak anlaşılmamalıdır. Böylesine bir tutum benlik saygısına katkı sağlamak yerine narsizme sebep olabilmektedir. Ebeveyn kabulü çocuğun koşulsuz kabulü ve

sıcak ilişkileri tanımlamakta ve çocuğun benlik saygısı gelişimi için oldukça önemli görülmektedir (Kernis, 2003; Mruk, 2006). Açık ve net çocuğa önceden aktarılmış, tutarlı beklentiler ve sınırlar, çocukların benlik saygısına olumlu yansıyan etkenlerdir (Coopersmith, 1967). Yine demokratik anne baba tutumları çocuğun benlik saygısını arttırırken, otoriter ya da ilgisiz tutumlar benlik saygısını düşürmektedir. Ebeveynin olumlu tutumları çocuğun kendisiyle ilgili olumlu duygular geliştirmesini desteklemektedir (Haktanır ve Baran, 1998). Ayrıca ebeveynlerin kriz durumlar karşısındaki tutumları çocuklarına rol model olmaktadır. Zor durumlarda pes etmek ya da kendine dair olumsuz fikirlere kapılmak yerine çözüm üreten, problemle başa çıkmaya çalışan aileler, çocuklarının yaşamlarında benzer bir yol izlemesine ve benlik saygıları için olumlu bir zemin hazırlamalarına yardımcı olmaktadır (Bednar, Wells ve Peterson, 1989).

Sosyal destek görmek ve başkaları tarafından onaylanmak kişinin daha olumlu bir benlik geliştirmesi açısından önemlidir (Harter, 1993). Bireyin aile ve arkadaşlarından algıladığı sosyal destek arttıkça benlik saygısının yükseldiği görülmüştür (Çakar ve Karataş, 2012; Gelbal ve diğ., 2010; Kahrman ve Polat, 2003).

Ekonomik ve sosyal yönden yoksunluk yaşayan çocukların benlik saygısı düzeyi, orta ya da yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olanlardan genellikle farklılık gösterir (Onur, 1985). Aksoy (1992) ve Özkan (1994) tarafından yapılan çalışmalarda sosyoekonomik düzey ile çocukların benlik saygıları arasında ilişki görülmüştür. Aslında düşük sosyoekonomik düzeyin benlik saygısı üzerinde dolaylı bir etkisi mevcuttur. Ekonomik sıkıntı yaşayan ailelerde ebeveynlerin çocuklarına maddi desteği azalabilmektedir. Giyim kuşama bir popülerlik ve çekicilik aracı olarak gören ergenler moda olan, markalı ve her defasında farklı kıyafetler giymek istemektedir. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan ailelerin bütçesi ise bunun için uygun olmamaktadır. Arkadaşlarının arasında kendisini sahip olduğu kıyafetler bakımından yetersiz gören ergenlerin benlik saygıları buna bağlı olarak düşebilmektedir. (Dolgin, 2014).

Akademik başarı ve benlik saygısı arasındaki ilişki de en sık ele alınan konulardan birisidir. Genellikle yüksek benlik saygısının akademik alanda başarı getireceği düşüncesine sahip olursa da araştırma sonuçları yüksek benlik saygısının akademik performansı doğrudan etkilemediği ancak kısmen iyi bir akademik performansın benlik saygısını arttırabileceğini göstermektedir. (Baumeister ve diğ.,

2003). Zaman zaman akademik başarısı daha yüksek çocukların da benlik saygıları düşük olabilir. Bunun sebebi öğrencilerin ebeveynlerinden, öğretmenlerinden, arkadaşlarından akademik durumlarına dair aldığı olumlu-olumsuz geri dönütler ya da öğrencinin kendi için oluşturduğu yüksek beklentilerdir (Duclos, 2016).

İrk ya da etnisitenin benlik saygısında farklılık yaratan bir etken olup olmadığı oldukça tartışılan bir konu olmuştur. Bazı araştırmalar farklı ırkların benlik saygılarını benzer bulurken bazıları anlamlı farklılıklar saptamıştır. Ancak sonuç olarak benlik saygısını etkileyen asıl faktörün bir toplumda azınlık olarak yaşarken ötekileştirme, etiketleme ve ayrımcılığa maruz kalmak olduğu ortaya konmuştur. (Mruk, 2006).

Ayrıca fiziksel ya da duygusal istismara maruz kalma, uzun süreli hastalıklar, boşanma, iş ve evlilik hayatındaki stres, kaza benzeri travmatik yaşantıların da benlik saygısını olumsuz yönde etkileyen durumlar olduğu bilinmektedir (Gilroy, 2004).

2.1.4. Benlik Saygısı ve Ruh Sağlığı

Benlik saygısı ruhsal sağlığı için oldukça kritik bir kavramdır. Yüksek benlik saygısı bireyin iyilik durumunu arttırmaktadır (Steinsberg, 2007). Benlik saygısı yüksek olan birey kendisini tüm yönleriyle kucaklar ve kabullenir; kendisini saygıya, sevmeye değer, yararlı kişiler olarak görür (Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007; Temel ve Aksoy, 2016). Dolayısıyla yüksek benlik saygısı kişinin yaşamında koruyucu bir faktör olarak rol oynamaktadır (Orth ve diğ., 2009; Boden , Fergusson ve Horwood, 2008). Yapılan bir araştırmada benlik saygısı yüksek kişilerin daha mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olma eğilimi gösterdikleri, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcayarak diğerlerini kabul ettikleri ve yaşatlarının baskılarına daha az boyun eğdikleri; düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise endişeli, karamsar, gelecek hakkında olumsuz düşünceleri olan ve başarısızlık eğilimli bireyler oldukları görülmüştür (Coleman ve Henry, 1990).

Düşük benlik saygısına sahip bireylerin değersizlik, üzüntü, sosyal kaygı, utanç, suçluluk, düşmanlık, yalnızlık ve nevrozizm gibi olumsuz duyguları yaşama ihtimalinin daha fazla olduğu görülmektedir (Leary ve MacDonald, 2003). Bu bireyler çevreye karşı kendilerini yetersiz algıladıklarından dolayı insanların onları nasıl gördüğüne daha çok odaklanarak her eleştiriye karşı hassas davranmaktadırlar. Bunun sonucu olarak kendilerini yetersiz algılayan bireyler risk almaktan kaçınan, genellikle dışarıya karşı kapalı davranışlar sergileyen ve kendi içlerinde yalnız bırakılmış

hissetmektedirler (Sowislo ve Orth, 2013). Benlik saygısının düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmaktadır (Kohut, 1983). Özellikle ergenlikte benlik saygısının düşük olması sonraki yıllarda bireyin içe kapanık ya da saldırgan davranışlar göstermesine neden olabilmektedir (Onur, 1985).

Düşük benlik saygısı anksiyete, majör depresyon, madde bağımlılığı, distimik bozukluk, cinsel işlev bozukluğu, yeme bozuklukları gibi farklı ruhsal bozukluklarla ilişkili bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1990; Leary ve MacDonald, 2003; Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007). Ruhsal bozukluklarını tanı ölçütlerine göre sınıflandıran The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) ve International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)' ye göre düşük benlik saygısı ve depresyon arasında bir ilişki vardır. Benlik saygısındaki düşüş kişide değersizlik ve suçluluk gibi duygulara sebep olmaktadır. Değersizlik ve suçluluk aynı zamanda depresyonun da belirtileri arasındadır (Duclos, 2016). Pekçok araştırma sonucu da DSM ve ICD'yi doğrulayacak şekilde düşük benlik saygısının depresyon için risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır (Moksnes ve Espnes, 2012; Orth ve diğ, 2009).

2.1.5. Benlik Saygısı İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, alanyazında benlik saygısı ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış araştırmalardan bazı örnekler yer almaktadır.

Buri ve arkadaşlarının (1988) yaptıkları çalışmada otoriter ebeveyn tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmaya 119'u kadın, 111'i erkek olmak üzere 230 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yaş ortalamaları 19 civarındadır. Araştırma bulgularına bakıldığında katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile ebeveynlerinin otoriter davranışları arasında manidar ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre anne ve babanın otoriter tutumları arttıkça çocuklarının benlik saygısı düzeyi azalmaktadır. Ayrıca kadınların benlik saygılarının ebeveyn otoritesinden erkeklere oranla iki kat daha fazla etkilendiği bulunmuştur.

Block ve Robins (1993), boylamsal bir araştırma olarak yürüttükleri çalışmada 47 kız ve 44 erkek ergenin benlik saygısı düzeyleri erken ergenlik döneminden geç ergenlik dönemine kadar incelenmiştir. Yaş ilerledikçe erkeklerin benlik saygısı düzeyleri artma eğilimi gösterirken kızların benlik saygısı düzeylerinin azaldığı

görülmüştür. Bu değişikliğin ayrıca kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kızların benlik saygısı değişikliğini etkileyen kişiler arası ilişkilerdeki sıcaklık, yakınlık gibi etkenlerken, erkeklerin benlik saygıları kişisel kaygı düzeyini kontrol etme becerileriyle daha güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Özkan (1994), benlik saygısı ve aileyle ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında 550 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısının cinsiyete, anne ve babanın eğitim düzeyine, annenin mesleğine, ailenin gelir düzeyine ve ailenin ilgisine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Diener ve Diener (1995)'in çalışmalarında benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki kültürler arası incelenmiştir. Araştırmaya 31 ülkeden toplamda 13118 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre tüm toplumlarda benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti yakından ilişkilidir. Ancak bireyselliğin ön planda olduğu ülkelerde toplumsallığın ön planda olduğu ülkelere oranla benlik saygısının yaşam memnuniyeti için daha önemli bir etken olduğu bu çalışmada ortaya konmuştur.

Babington ve Kelley (2009), ergenleri riskli davranışlar ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın katılımcılarını yaşları 12 ile 18 arasında değişen 390 ergen oluşturmaktadır. Riskli davranışlar çalışmada, kasksız motorsiklet kullanma, yaralanmalara yol açabilecek kasıtlı davranışlar (silah taşıma, silah kullanma vb.), intihar riski, madde kullanımı (sigara, alkol, uyuşturucu vb.), riskli cinsel davranışlar (eş sayısı, prezaratif kullanımı, seks öncesi alkol kullanımı vb.) gibi alt boyutlara ayrılmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların benlik saygısı puanları ile riskli davranışlardan aldığı toplam puan arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur. Benlik saygısı ile kasksız motorsiklet kullanma, madde kullanma, riskli cinsel davranışlar, intihar girişimi arasında negatif yönde manidar ilişkilere rastlanmıştır. Ancak benlik saygısı ile yaralamaya yönelik davranışlar arasında anlamlı seviyede bir ilişki bulunamamıştır.

Hamarta ve Demirbaş (2009), gerçekleştirdikleri çalışmada ergenlerin utangaçlık ve benlik saygılarını fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelemişlerdir. Araştırma örneklemini 259'u kız, 239'u erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda utangaçlık ve benlik saygısı

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmaya dair başka bir bulgu ise benlik saygısı ile mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacı arasındaki negatif yönde anlamlı bir ilişkidir. Mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordarken, yine onaylanma ihtiyacının utangaçlığı da anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Yiğit (2010), yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirdiği araştırmasında ergenlerin benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları 7. ve 8. sınıflarda okuyan 411 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda 13-14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin kardeş sayısına, anne eğitim durumuna, aile aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ancak cinsiyete, doğum sırasına, anne çalışma durumuna, baba eğitim durumuna ve baba çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumunun benlik saygısını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Gelbal ve arkadaşları (2010), gerçekleştirdikleri çalışmada lise öğrencilerinin benlik saygılarını sosyo-demografik özellikler ve sosyal destek açısından incelemiştir. Araştırmada 461 öğrenciyle görüşme yapılmış ve görüşme formları doldurulmuştur. Araştırma sonucunda kız öğrenciler arasında anne ve babaları üniversite mezunu olanların, gelir durumu yüksek olanların ve uzun süredir kentte yaşayanların benlik saygısı düzeyleri diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer bulguya göre akademik başarısı düşük olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerden daha düşüktür. Ayrıca sosyal desteğe sahip olan öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin, sosyal desteğe sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Irak (2012), araştırmasında bellek hakkında sahip olunan inançlar ile üst-bilişsel süreçler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 931 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda bellek hakkında sahip olunan inançlar, üst-bilişsel süreçler ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Bilişsel güven faktörünün, bellek hakkında sahip olunan inançlar açısından kritik bir önemi olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca araştırmada bellek hakkında sahip olunan inançların bilişsel güven ve benlik saygısına göre değişiklik gösterdiği, yüksek bilişsel güven ve benlik saygısının bellek hakkında olumlu inançlara sahip olmada önemli belirleyiciler olduğu görülmüştür.

Moksnes ve Espnes (2013)'ın gerçekleştirdiği araştırmada 13-18 yaşları arasındaki ergenlerin benlik saygıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 1239 ortaokul ve lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre erkek ergenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca yaş ve cinsiyete göre değişmeksizin benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Bir başka çalışmada Dilek ve Aksoy (2013), ergenlerin benlik saygıları ile ebeveynlerinin benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları, farklı lise türlerinden 200 lise öğrencisi ve bu öğrencilerin anne babaları olmak üzere toplam 600 kişidir. Araştırma sonucunda düz liseye devam eden öğrencilerin benlik saygıları ile annelerinin benlik saygısı arasında bir ilişki bulunurken diğer lise türlerine devam edenler için anlamlı bir fark bulunamamıştır. Düz liseye giden ergenlerin annelerinin benlik saygıları arttıkça kendi benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Ergenlerin benlik saygıları ve babalarının benlik saygıları, yine ergenlik benlik saygıları ve anne babalarının öğrenim durumları arasında bir ilişkiye ratlanmamıştır. Ancak ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca araştırmada annelerin benlik saygıları ile öğrenim durumları arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Bir diğer çalışmada Doğan ve Eryılmaz (2013), benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 71'i erkek 120'sş kadın 191 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ntemsia ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmaya 763 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda kadın ve erkeklerin benlik saygıları ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bulgulara göre kız öğrencilerin kaygı düzeyleri anlamlı seviyede daha yüksek ve benlik saygısı düzeyleri daha düşüktür. Yine Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere oranla benlik saygısı düzeylerinin çok daha düşük ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yöyen (2017), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 527 öğrenciden elde ettiği verilere göre benlik saygısının insanlara güven duyma, kendilik kavramının sürekliliği, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, ana baba ilgisi, psikik izolasyon, tartışmalara katılabilme alt boyutları ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Ancak babayla ilişki alt boyutu, yaş ve cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

2.2. Beden İmajına İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümünde beden imajına ilişkin bilgiler ve ilgili araştırmalar ele alınmıştır.

2.2.1. Beden İmajı Nedir?

İnsan bedeni, psikolojik ve sosyal yanını da içerisinde barındıran önemli bir fiziksel gerçekliktir (Eryılmaz ve Keven- Aklıman, 2017). Beden özneliğin ve nesneliliğin kesişimi durumundadır (Preester ve Knockaert, 2005). Bedenin, yaşamsal işlevleri kapsayan anatomik beden ve hem kendimizi tanımamızı hem de başkalarının bizi tanımamızı sağlayan kimliksel beden olmak üzere iki boyutu vardır. Bu durum fiziksel ve ruhsal dönüşümlerin ne derece iç içe olduğunun bir göstergesidir (Jeammet, 2012).

Beden imajı kavramı ilk defa Avusturyalı nörolog ve psikanalist Paul Schilder (1935) tarafından “İnsan Vücudunun İmajı ve Görünümü” adlı kitabında kullanılmıştır (Grogan, 2001). Schilder, beden imajını ‘’bedenimizin aklımızda oluşan resmi, bedenimizin kendimize nasıl görüldüğü’’ olarak tanımlamıştır (Schilder, 1950).

Cash (1986) beden imajını, kendi bedenimizi kişisel olarak nasıl gördüğümüz olarak ifade ederken; Gardner (1996), kişinin bedeninin görünümüyle ilgili zihninde çizdiği resim olarak tanımlamıştır.

Beden imajı kişinin genel dış görünümünü öznel değerlendirişi olarak da tanımlanabilir (Thompson ve diğ., 1999).

Freud'a göre beden imajı egonun gelişiminde önemli bir yer sahiptir. Çocuklukta oluşmaya beden imajının zihindeki ego temsili olduğunu görüşünü ileri sürmektedir. Psikodinamik kuramın başka bir öncüsü olan Adler ise bireyin kendi bedeninden memnun olmama ya da bedeninde kusurlar bulma durumunun yetersizlik ve aşağılık duyguları yaşamasına sebep olacağını savunmuştur. Ona göre kişinin vücudunun küçük bir bölümünü dahi beğenmemesi bunu tüm vücuduna ve hatta benliğine genellemesine sebep olabilmektedir (Freud ve Adler'den aktaran Özbaydar, 1967).

Beden imajı kişinin kendi bedenine dair algı, inanç, düşünce, duygu ve davranışlarını kapsar (Cash, 1986). Yani beden imajı kavramının bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri vardır (Smolak ve Thompson, 2009). Durağan değil dinamiktir. Bireyin ruh hali, deneyimleri ve çevre ile ilişkili olarak değişmektedir (Croll, 2015).

Kişinin beden imajı, büyük oranda diğer insanlar tarafından nasıl algılandığımızla ilgili bir takım yargılara dayansa da aslında öznedir. Yani birey aslında "sağlıklı", ideal kiloda olsa da kendisini aşırı kilolu görebilmektedir. (Canatan, 2011 ve Eryılmaz ve Keven- Aklıman, 2017).

Olumlu beden imajına sahip bireyler kendilerini oldukları haliyle beğenip, vücutlarının fiziksel görünümünden çok işlevleriyle ilgilenirken, olumsuz beden imajına sahip olanlar beden ölçülerinde, kilolarında, kas yoğunluklarında ya da herhangi bir beden uzvunda sürekli kusurlar bularak bedenleriyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler barındırırlar (Cash ve Szymanski, 1995; Eryılmaz ve Keven- Aklıman, 2017).

2.2.2. Beden İmajı ve Ergenlik

Uzmanlar yaklaşık olarak 18. ayında bir bebeğin kendi bedenini aynalar aracılığıyla fark edebildiğini söylemektedir. Çocuklar ayna, fotoğraf albümleri ve başkaları aracılığıyla zihninde kendi bedenine dair bir imge oluşturmaktadır. Çocuklukta bu imgeyle uyum kolayken, ergenlik dönemine gelindiğinde bedensel değişimler hızlandıkça takip etmek ve uyum sağlamak zorlaşmaktadır (Canatan, 2011; Jeammet, 2012; Temel ve Aksoy, 2016).

Ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi için pek çok gelişim görevini yerine getirmesinin yanı sıra kendi bedenini kabullenip sevmesi, olumlu bir beden imajı oluşturması gerekmektedir. Bu sebeple kimlik gelişiminde beden imajının önemi

yadsınamaz (Bektaş, 2004). Ayrıca cinsel kimlik gelişimi açısından da bireyin bedeninden hoşnut olması önemlidir (Karabekiroğlu, 2014).

Ergenlikte beden yapısıyla ilişkili konulara ilgi oldukça fazladır (Onur, 1985). Ergenler sık sık aynanın karşısına geçip vücutlarını seyredip inceler; yüz görüntüleri, cilt yapıları, saçlarını, boy ve kilolarını başkalarıyla kıyaslarlar (Kulaksızoğlu, 1989; Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007). Bu ilginin en yoğun olduğu safha erinlik olmakla beraber ergenliğin başından sonuna kadar devam etmektedir (Aydın, 2010; Santrock, 2011). Kızlar genellikle ektoform diye isimlendirilen ince, dar yapılı ve uzun bacaklı vücut tipine kavuşmayı arzularken; erkekler ise mezomorf yani kare biçimli, kaslı, geniş omuzlu bir vücut tipini arzular (Dolgin, 2014). Kafalarındaki ideal bedene ulaşmak için katı diyetler, egzersizler, müşil vb. gibi sağlıksız kilo kontrol yöntemleri denerler (Croll, 2005).

Ergene göre bedeni, hem başkaları için cazibe, fiziksel güç kaynağı hem de kendisinin haz kaynağıdır (Karabekiroğlu, 2014). Ergenlerin çekiciliği canayakınlık, başarı, zeka gibi kavramlarla eşleştirdikleri de görülmüştür. (Dolgin, 2014).

Ergenlik döneminde kişi fiziksel görünümünü dahil her şeyiyle benimseyip özdeşim kurduğu "biri" olmak ister. Özdeşim kurduğu kişi kimi zaman ekranda gördüğü bir aktrist, kimi zaman bir yazar, kimi zaman popüler sınıf arkadaşı olabilir. İdealize ettiği beden ve gerçek bedeni arasındaki uyumsuzluk ergende kaygı yaratmaktadır (Jeammet, 2012).

2.2.3. Beden İmajını Etkileyen Faktörler

Beden İmajını etkileyen faktörleri açıklayan farklı kuramlar bulunmaktadır. Bunların başında sosyo kültürel kuram ve üçlü etki kuramı gelmektedir.

Sosyo-kültürel kuram beden imajı gelişiminde toplumun etkisinin üzerinde durmaktadır. Toplumun zayıf beden ideali, kadınların bedenini bir obje olarak görme, zayıflığı güzellikle ve çekicilikle eşdeğer görme gibi bakış açıları bireylerin bedenlerinden hoşnut olup olmama durumlarında kriterler oluşturmaktadır (Morrison, Kalin ve Morrison, 2004).

Toplumlarda bazı fiziksel özelliklere büyük önem atfedilmektedir. Hangi fiziksel özelliğin çekicilik unsuru olarak sayılabileceği ise dönemden döneme, bölgeden bölgeye değişmektedir (Canatan, 2011). Örneğin orta çağda doğurganlığın

ve refahın göstergesi olarak büyük göğüs, geniş kalça, yağlı karın çevresi daha ideal bir vücut tipi sayılırken, 1800'lü yıllar sonrasında edep ve terbiye sembolü olan korse kullanımının da yaygınlaşmasıyla daha ince bir vücut tipi ideal sayılmıştır. İdeal beden ölçüleri 1900 ortalarına kadar 90-60-90, 2000'li yıllarda ise sıfır beden klişesiyle sunulmuştur (Eryılmaz ve Keven-Aklıman, 2017). Bölgesel değişikliklere bakıldığında ise Japonya' da İkinci Dünya Savaşı öncesine kadar kadınların olabildiğince düz göğüslü olmaları beklenirken batıyla özellikle de Hollywood filmleriyle temastan sonra bu beklenti değişiklik göstermiştir (Özbaydar, 1967). Bireyler kendilerine yönelik algılarını çoğu zaman toplumun bu beklentilerine göre şekillendirmektedir (Tiwari ve Kumar, 2015).

Toplumun fiziksel görünüm üzerindeki baskısı çok küçük yaşlardayken başlamaktadır. Çocukların normal kiloda insanları aynı zamanda aktif, zeki, popüler, atletik, çalışkan olarak değerlendirdikleri ancak aşırı kilolu insanlara olumsuz sıfatlar atfettikleri gözlemlenmiştir (Grogan, 1999). Yine yetişkenler de genellikle kilolu insanları sıcak, samimi, dostça ve neşeli olarak nitelendirirken öte yandan onların daha az çekici, tembel, özgüvensiz, özdisiplinsiz, mutsuz olduklarını düşünmektedirler (Tiggemann and Rothblum, 1988).

Üçlü etki kuramı ise beden imajının gelişimini etkileyen faktörlerin en önemlilerini üç ayrı başlık altında toplamıştır: Medya, ebeveynler ve akranlar (Eryılmaz ve Aklıman, 2017).

Üçlü etki kuramının ele aldığı etkenlerden biri medyadır. Geleneksel medya içinde yer alan televizyon, dergi gibi medya araçlarının sundukları yazılı ve görsel içeriklerde ideal beden mesajları verilmektedir. Medyadaki idealler erkekleri de yönlendirmekle beraber daha çok kadınları etkilemektedir. Bunun sebeplerinden biri medyada kadınlara yönelik yer alan diyet ve zayıflamaya teşvik eden görsellerin, reklamların ve yazıların erkeklere yönelik olanlardan çok daha fazla olmasıdır (Harter, 1993). Medyada güzel ve çekici olarak sunulan kadınlar hep uzun boylu ve ince bellidir (Dolgin, 2014). Yine film, dizi ve dergilerde sunulan başarılı ev ve iş kadınları hem çok güzel hem çok zayıf ve cazibelidir. Bu medya araçlarını takip edenler "Beğenilmek, çekici olmak ve başarılı olmak istiyorsan zayıf olmalısın" mesajı almaktadır (Çelen, 2011). Zayıf-ince olmak kadında güzellik, çekicilik, toplumsal kabul görme, başarı elde etme ve kendini denetleme yetisiyle birlikte anılmaktadır. Erkekler için de medyada benzer bir idealleştirme söz konusudur. Medyada erkeklerin

fiziksel çekiciliği ve atletikliği zeka, güç, iş yetkinliği, zenginlik gibi unsuların sembolü olarak gösterilmektedir (Harter, 1993). Medya sadece ideal bedeni değil, aynı zamanda bu ideallere ulaşmak için neler yapılması gerektiğini ve yöntemlerini de yayan bir araçtır (Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2016). Ayrıca medya dönemsel olarak farklı bedenleri moda göstermekte ve bireyleri bu moda uymaları konusunda teşvik etmektedir (Tiggemann ve Polivy, 2010). Bireyleri daha genç, daha güzel olmak, daha uzun yaşamak için kozmetik, spor, beslenme, cerrahi ve giyim gibi alanlarda sürekli harcamaya yöneltmektedir (Canatan, 2011).

Beden imajını etkileyen diğer bir önemli faktör ise ailedir. Ebeveynlerin çocuğun bedenine gösterdiği ilgi, bakım, temas ve kabul beden imajı gelişimi açısından oldukça önemlidir. Ailenin sadece çocuğun bedenine yaklaşımları değil kendi bedenlerine ve toplumdaki bedenlere yaklaşımları da çocuğun bedenini değerlendirme biçiminde etkilidir (Eryılmaz ve Akliman, 2017). Çocuk ya da ergenin bedenleri konusunda ebeveynleri tarafından eleştirilmesi, başkalarıyla kıyaslanması olumsuz beden imajı geliştirmelerinde etkilidir. Eleştiri çocuk ya da ergen üzerinde baskı yaratmakta, özgüvenlerini düşürmekte ve kabul görmediklerini düşünmelerine sebep olmaktadır (Wilhelm, 2006). Ayrıca güvenli bağlanmanın da beden imajı oluşumunda önemi vardır. Güvensiz bağlanan bireyler fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından kabul görmeyeceği, reddedileceği düşüncesine sahip olabilir ve bu da olumsuz beden imajı geliştirmelerine sebep olabilir (Cash, Theriault ve Annis, 2004).

Beden imajı oluşumunda önemli başka bir unsur akranların mesajlarıdır. Akranların birbirinin dış görünümüyle dalga geçmesi, lakap takması, fiziksel olarak çekici bulmadığını sözel ya da bedensel olarak ifade etmesi, dışlaması beden imajı gelişimi için tehditlerdir. Bireyin beden imajı oluşturmasında sözel mesajlar kadar sözel olmayan mesajlar da etkilidir. Karşı tarafın ses tonu, bakışı, jest ve mimikleri kısacası beden dili bireyin kabul görüp görmediği, onay alıp almadığı mesajı hissetmesine sebep olmaktadır (Herbozo ve Thompson, 2010). Akran tepkilerinden daha çok etkilenenler ise ergenlerdir (Eryılmaz ve Akliman, 2017; Tylkaa ve Wood-Barcalow, 2015). Bunun birinci nedeni ergenlikte akran ilişkilerinin daha önemli olmasıdır. Diğer nedeni ise bu dönemde benmerkezcilik özelliğinin ağır basmasıdır. Ergenler etraflarında bir takım hayali seyircilerin olduğunu, herkesin kendileriyle ve dış görünüşleriyle ilgili olduğunu düşünürler (Adams, 1995; Santrcok, 2011). Hızlı bir

fiziksel değişim yaşıyan ergenlerin genellikle vücut ölçüleri orantısızdır (Kulaksızoğlu, 1989). Bu dönemde aile, toplum özellikle akranlar tarafından fiziksel özellikleriyle alay edilmesi ergeni oldukça üzer ve yaralar. Yetersiz hissetmesine ve olumsuz beden imajı oluşturmasına neden olabilir. (Dolgin, 2014).

Beden imajını etkileyen başka bir faktör ergenlikteki erken ya da geç olgunlaşmadır. Erken ya da geç olgunlaşmanın yarattığı avantaj ve dezavantajlar cinsiyete göre değişiklik göstermektedir (Temel ve Aksoy, 2016). Genellikle kızlarda erken olgunlaşma, erkeklerde de geç olgunlaşma olumlu beden imajı oluşturmaları açısından zorluk ortaya koymaktadır (Croll, 2005). Geç olgunlaşan erkekler yaşıtlarına oranla daha küçük gözüktükleri için akranları tarafından daha az çekici bulunmakta ve zorbalığa maruz kalabilmektedir. Ayrıca sportif faaliyetlerinde akranlarından geri kalabilmektedir. Yaşadıkları bu sorunlar benlik saygılarının düşmelerine ve olumsuz beden imajı geliştirmlerine sebep olabilmektedir (Santrock, 2011; Siyez, 2016). Erken ya da geç olgunlaşma daha çok kızlar açısından beden imajını etkileyen bir durumdur. Erken olgunlaşan kızlar genellikle bedenleri konusunda daha utangaç, çekingen ve kaygılı olmaktadır (Morris, 2002; Ömeroğlu ve Ulutaş, 2007).

Beden imajı üzerinde etkili olan diğer bir faktör sosyo-ekonomik statüdür. Araştırmalar düşük sosyo-ekonomik statüdeki çocukların fazla kilolu olma ihtimalinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmalarda bu çocukların ebeveynlerinin çocukların beslenmeleri konusunda daha denetimsiz oldukları ve çocuklarının kilolarını olduğundan daha az olarak algıladıkları da ortaya konmuştur (Tiwari ve Kumar, 2015).

Cinsel yönelimlerin de beden imajında etkili olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda heteroseksüel erkeklerin homoseksüel erkeklerden, homoseksüel kadınlardan ve heteroseksüel kadınlardan daha olumlu beden imajına sahip olduğu bulunmuştur. (Filiault ve diğ., 2009; Morrison, Morrison & Sager, 2004). Ayrıca heteroseksüel erkeklerin kilolarıyla, giyimleriyle daha az meşgul olduğu görülmüştür. (Tiwari ve Kumar, 2015).

Çocuk oyuncakları ve çocuk edebiyatı çocukların nasıl bir beden imajın oluşturacakları noktasında önemli birer unsurdur. Çocuklar için üretilen popüler oyuncak bebeklere bakıldığında genellikle kadın figürlerinin ince belli, uzun bacaklı; erkek figürlerin ise kaslı olduğu görülmektedir (Croll, 2005; Neagu, 2015). Yapılan

bir araştırmada 5-8 yaş arası kızlardan Barbie bebek resimlerine maruz kalanların Emme bebeklere maruz kalanlardan daha olumsuz beden imajı bildirdikleri görülmüştür (Dittmar, Halliwell ve Ive, 2006).

Beden imajını etkileyen faktörlerin sadece çevresel ya da toplumsal olmadığı kişinin kişilik özelliklerinin de etkili olduğu bilinmektedir. Kendine güvensizlik, nevrotizm ve mükemmeliyetçilik beden imajıyla ilişkilendirilen bir takım kişilik özellikleridir (Bektaş, 2004).

Ayrıca fiziksel kusur olarak değerlendirmeye açık olan dermatolojik rarahatsızlıklar ve obezitenin de bedeni olumsuz değerlendirmede etkili olduğu söylenmektedir. Pekçok araştırma obez bireylerin bedenlerinden daha hoşnutsuz olduğunu göstermektedir (Caldwell, Brownell ve Wilfley, 1997; Rosen, Orasan ve Reiter, 1995; Sarwer, Wadden ve Foster, 1998; Tezcan, 2009).

2.2.4. Beden İmajı ve Ruh Sağlığı

Pozitif beden imajına sahip olma bireyin kendini takdir etmesine, onurlandırmasına ve kendisine saygı duymasına yardımcı olur (Tylkaa ve Wood-Barcalow, 2015). Kendi bedeninden memnun bireylerin kendine kabul eden, kendini seven ve daha özgüvenli kişiler olduğu görülmektedir (Stice ve Bearman, 2001). Kendi bedenini çekici bulan ve beğenen ergenler kendilerini daha özgür ve başarılı hissederler (Aydın, 2010).

Olumsuz beden imajına sahip olma ise kişinin sosyal ilişkilerden uzak durmasına sebep olabilmektedir (Canatan, 2011). Özellikle ergenler için beden imajı sosyal ilişkilerinde daha da önemlidir. Kendilerini fiziksel olarak çekici bulan ergenler akranlarıyla ilişkilerinde daha girişkendir ve akran ortamlarında daha çabuk kabul görürler. Kendi bedenlerinden memnun olmayan ergenler hem akranları tarafından beğenilmeyeceğini hem de karşı cinsi sahip olduğu bu bedenle etkileyemeyeceğini düşünürler. Bu sebeple akranlarıyla olan ilişkilerinde çekingen ve özgüvensizdirler (Dolgin, 2014).

Beden imajı ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Olumsuz beden imajı depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu, beden dismorfik bozukluğu gibi pekçok ruhsal problemle ilişkili bulunmuştur (Siyez, 2016; Stice ve Bearman, 2001).

Olumsuz beden imajının sebep olduğu sonuçlardan biri de yeme bozukluklarıdır (Cash ve Fleming, 2002). Yeme bozuklukları, genel olarak beden ağırlığı konusunda aşırı kaygı ve olağan dışı yeme alışkanlıklarıyla karakterizedir. DSM-V' te beslenme ve yeme bozuklukları; pika, geri çıkarma bozukluğu, kaçınan yiyecek alımı bozukluğu, anoreksiya nevroza, bulimia nevroza, tıkanırcasına yeme bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (APA, 2014). Bunlardan anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza ise çarpık beden imajına bağlı olarak ortaya çıkan, genellikle ergen ve genç kızlarda daha çok görülen yeme bozukluğu türleridir (Çelen, 2011; Köroğlu, 2013). Anoreksik ve bulimik hastalar çökkün bir ruh haline sahiptir. Her iki bozukluğun tedavisi de oldukça zorlu ve uzun süren bir süreçtir (Öztürk ve Uluşahin, 2008; Yüksel Şahin, 2015).

Bireyin gerçekte olmayan fakat var olduğu sanılan bir beden kusuru ile aşırı ilgilenme veya var olan beden kusurunu aşırı abartma durumuyla karakterize olan ve kişisel ve sosyal hayatta ciddi işlevsellik kaybına sebep olan beden dismorfik bozukluğunun da başlıca nedenlerinden biri olumsuz beden imajı olarak gösterilmektedir (Çam Ray, Demirkol ve Tamam, 2012).

Beden imajı cinsel yaşam için de önemli bir kavramdır (Canatan, 2011). Olumsuz beden imajına sahip kişiler cinsel deneyimlerini azaltmakla birlikte partnerlerine cinsel ilişki için daha az fırsat sunmaktadırlar (Dove ve Wiederman, 2000). Beden imajı, kadın ve erkeklerde cinsel ilişki sırasında görünüşe bağlı dikkat dağınıklığının en güçlü belirleyicisidir (Meana ve Nunnink, 2006). Ackard ve arkadaşları (2000), yaptıkları çalışmada bedeninden memnun olan kişilerin bedeninden memnun olmayan kişilere göre daha sık cinsellik yaşadığı ve cinsel faaliyetlerde daha rahat oldukları bulunmuştur. La Rocque ve Cioe (2011) araştırmalarında olumsuz beden imajı bildiren erkek ve kadınların olumlu beden imajı bildirenlere göre cinsel ilişkiden kaçınma eğilimlerinin daha fazla olduğunu gözlemlemişlerdir.

2.2.5. Beden İmajı İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, alanyazında beden imajı ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış araştırmalardan bazı örnekler yer almaktadır.

Aslan (2001), araştırmasında beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medyanın ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 131 kız yükseköğretim öğrencisi

katılmıştır. Araştırma bulgularına göre medya imgelerinin idealize edilmesi ve kendi ya da arkadaşlarının bedenlerini medya imajları ile karşılaştırma ile zayıflığı ideal olarak benimsenme arasında ilişki bulunmaktadır. Ayrıca diyet yapma, aşırı yeme, yemekten önce ve sonra suçluluk duyma gibi yeme tutum ve davranışıyla ilgili bazı bozuklukların da medya imgelerini idealize etme ve bu imgelerle kendi ya da arkadaşlarının bedenlerini karşılaştırma ile ilişkisi olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada medya imgelerinin kız öğrencilerin beden imajı ve yeme davranışları üzerinde etkisinin olduğu ortaya konmuştur.

Hargreaves ve Tiggemann (2003), yaptıkları çalışmada televizyon reklamlarının “ince” ideale etkisini incelemiştir. Çalışmaya 13- 15 yaş aralığında 160 kız 197 erkek ergen katılmıştır. Katılımcılara aralıklarla idealize edilen vücut görüntüleri içeren reklamlar izletilmiştir. Araştırma sonucunda kız katılımcılar reklamların izletildiği son periyotta önceki periyotlara göre daha yüksek beden memnuniyetsizliği belirtmiştir. Televizyondaki çekici görünüm unsurlarının ergen kızların beden imajlarını olumsuz etkilediği bir kez daha ortaya konmuştur.

Cash ve arkadaşlarının (2004), yurt dışında gerçekleştirdiği çalışmada beden imajının kişilerarası kaygı ve yetişkin bağlanma süreçleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 103 erkek ve 125 kadın olmak üzere 228 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda erkek ve kadınlarda beden imajı ile hem genel sosyal anksiyete hem de romantik ilişkilerde samimiyet korkusu arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların sosyal değerlendirme kaygıları arttıkça beden hoşnutsuzluklarının da arttığı, güvenli bağlanmaları arttıkça beden hoşnutsuzluklarının azaldığı görülmüştür.

Jones ve Crawford (2006), gerçekleştirdikleri çalışmada ergenlik dönemindeki akran dış görünüş kültürünü ele almışlardır. Araştırmaya 7. ve 9. sınıflara giden 215 kız 200 erkek katılmıştır. Araştırma bulguları, kızların kendi aralarında dış görünüşleri hakkında daha fazla sohbet ettiklerini ancak erkeklerin de dış görünüşle alakalı daha fazla baskı ve alay edilme durumu yaşadıklarını göstermiştir. Ayrıca kızlar daha çok diyetler hakkında konuşurken erkeklerin kas geliştirme hakkında konuştukları görülmüştür.

Dohnt ve Tiggemann (2006)’ın kız çocuklarının beden imajları ile akran ve medya ilişkisini incelediği çalışmasının katılımcıları 128 kız ilköğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda akran tutumlarının ve medyanın beden imajı

ve diyet bilincinde önemli etkisi olduğu ortaya konmuştur. Televizyon programlarını izleyen ve fiziksel imajları içeren yetişkin dergilerine bakan öğrencilerin bedenlerinden daha memnuniyetsiz ve diyet yönemlimli olduğu görülmüştür.

Aygör (2010) yaptığı yüksek lisans tez araştırmasında, ergenlerin beden imajını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini, 12-14 yaş grubundaki 900 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada vücut ağırlıklarını normal düzey olarak değerlendiren öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olduğu, daha olumlu beden imajına sahip olduğu bulunmuştur. Erkeklerin bedeninden, beden görünümünden ve gövdelerinden, kızların yüz bölümünden daha hoşnut olduğu saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise anne-babası boşanmış olan öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyinin anlamlı bir şekilde düşük olmasıdır. Ayrıca gelir durumu daha yüksek olan öğrencilerin bedenlerinden hoşnut olma ve beden imajı doyumu düzeyi yüksek bulunmuştur.

Yumurtacı (2012) araştırmasında üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcılarını ele almıştır. 790 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda beden imajının en önemli yordayıcılarından birinin sosyal karşılaştırma olduğu görülmüştür. Bunun dışında sırasıyla fiziksel aktivite derecesi, akılcı olmayan düşünceler, yaşam doyumunun da beden imajı için birer yordayıcı olduğu çalışmada ortaya konmuştur. Ayrıca erkeklerin beden imajlarının kadınlarınkinden daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Uskun ve Şabaplı'nın (2013), lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın katılımcıları 485 lise öğrencisidir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 16,1±1,1'dir. Araştırma sonucunda öğrencilerin %17,0'ının kilo almak, %40,8'inin kilo vermek istediği saptanmıştır. Kızların hem yeme tutumu hem de beden imajı puanlarının erkeklerden daha düşük olduğu görülmüştür. Yeme tutumu ve beden imajı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca olumsuz beden imajı sahip olan öğrencilerin zayıflamak için çeşitli yöntemlere başvurdukları ve bu yöntemleri uzman olmayan kişilerden etkilenerек uyguladıkları görülmüştür.

Arslangiray (2013), yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirdiği araştırmasında üniversite öğrencilerinin beden imajları ile bağlanma stilleri (kaçınma ve kaygı) ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algıları (geleneksel ve eşitlikçi) arasındaki ilişkiler

incelenmiştir. Aynı zamanda araştırmada öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, annelerinin ve babalarının eğitim düzeyinin beden imajı üzerindeki etkisine de bakılmıştır. Çalışmaya 427 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, beden imajı puanlarıyla kaygı puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki; kaçınma ve gelenekçi cinsiyet rollerine ilişkin puanlar ile beden imajı puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca anneleri üniversite/yüksekokul mezunu olan öğrencilerin beden imajlarının, annelerinin eğitim düzeyi daha düşük olan öğrencilere oranla daha olumsuz olduğu görülmüştür.

Öngeren (2015) 'in beden imajını ele aldığı çalışmasına çoğunluğu genç ve orta yaş grubu olan 152 kişi katılmıştır. Çalışmada erkeklerin beden imajları kadınlara göre daha olumlu bulunmuştur. Sonuçlara göre bireyin tıbbi bir rahatsızlığının bulunması beden imajının daha olumsuz olmasına sebep olmaktadır. Ayrıca çalışmada düzenli sporun yapanların daha olumlu beden imajına sahip olurken; diyet yapanların beden imajının daha olumsuz olduğu görülmüştür.

Kılıçlar (2018)'in ortaya koyduğu çalışmada yetişkin bireylerin cinsel doyumları ile beden imajları ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 266'sı kadın, 138'i erkek, toplam 404 erişkin birey katılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların cinsel doyumları ile beden imajları ve benlik saygıları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Katılımcıların cinsel ilişkinin işlevine ve niteliğine dair bildirdikleri bozulma arttıkça, bedenlerine dair bildirdikleri memnuniyetsizliklerinin arttığı ve benlik saygısı düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Yine başka bir yüksek lisans tezinde Karaduman (2017), bireylerde bağlanma stili ile yeme davranışı ve beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 18 yaş ve üzerindeki 348 kadın ve 152 erkek olmak üzere toplam 500 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda beden algısı ve güvenli bağlanma arasından pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Daha olumlu beden imajına sahip katılımcıların korkulu ve saplantılı bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca yeme tutumu puanları arttıkça korkulu ve kayıtsız bağlanma düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Taş ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada ergenlerin hem vücut ağırlığı ile beden imajı arasındaki ilişki hem de beden imajı ile yaşam kalitesi ve özyeterlilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya ortalama yaşları 16 olan 779

ergen katılmıştır. Araştırma bulgularına göre normal vücut ağırlığına sahip kızların %43'ü, erkeklerin ise %14,3'ü kendisini olduğundan daha kilolu olarak değerlendirmektedir. Normalin üstünde vücut ağırlığına sahip erkeklerin %34,8'i kendini olduğundan zayıf görürken, kızların hiçbirinin kendini olduğundan zayıf görmediği bulunmuştur. Bunun yanı sıra kendilerini olduğundan kilolu gören ergenlerin, kendilerini normal görenlere oranla yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca gerçek vücut ağırlığı ve beden imajı ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

2.3. Sosyal Medyaya İlişkin Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde sosyal medyada dair kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar ele alınmıştır.

2.3.1. Sosyal Medya Tarihçesi

Matbaanın icatından İnternet'e gelene kadar insanoğlunun iletişim kurduğu ortamlar pekçok evreden geçmiştir. Eski Çin, Mısır ve Yunan toplumlarında duman işaretleri, gece ateş yakma gibi ilkel yöntemler kullanılırken sırasıyla telgraf, posta, radyo, televizyon ve son olarak İnternet'in üretilmesiyle iletişim farklı bir boyut kazanmıştır. Dijital çağ diyebileceğimiz günümüzde artık iletişim oral, işitsel ve görsel süreçlerin tamamını kapsamaktadır (Babacan, 2017; Baruah, 2012).

Bilgisayar üretimi ilk defa 1945'te Amerika'da gerçekleşmiştir. İlk üretilen bilgisayarlar oldukça büyük kasalıyken sonraları kolay taşınabilir dizüstü bilgisayarlar geliştirilmiştir (Güçdemir, 2017).

Bugün kullandığımız İnternet'in temeli olarak görülen İleri Araştırma Projeleri Yerel Ağı (ARPANET) ABD'de askeri araştırmaları yürütmek amacıyla hazırlanmıştır. Ardından 1989'da Tim Berners-Lee tarafından Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire (CERN)' de oluşturulan Web 1.0 teknolojisi İnternet'in ilk dönemi niteliğindedir (Güçdemir, 2017). Başlangıçta İnternet, herkesin kullanabileceği kadar yaygın ve ucuz olmaması sebebiyle mühendislik bölümlerindeki öğrencilerin ve alan çalışanlarının kullandığı bir teknoloji olarak görülmüştür (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012).

Doksanlı yıllara yaklaştıkça İnternet'e erişim kolaylaşmış, maliyeti düşmüştür. Böylelikle İnternet toplumsal hayatın içine hızlı bir şekilde girmiştir (Güçdemir, 2017). İnternetin gelişmesi beraberinde günümüz sosyal medya ağlarının ortaya çıkışını da getirmiştir. İnsanlar ilk olarak şimdiki forumların basit hali olan BBS'lerle (Bulletin Board System) iletişim kurmuştur. BBS'ler yetersizlikleri sebebiyle yerini IRC'ye (İnternet Relay Chat) bırakmıştır. Bu teknoloji kişilerin eşzamanlı iletişim kurmasına ve müzik, resim gibi küçük dosyaları paylaşmasına olanak sunmuştur (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012). Ancak tam olarak modern sosyal medyanın tarihçesi ise 1997 yılında SixDegrees ile olmuştur. Kullanıcılar SixDegrees isimli sosyal ağ sitesinde kendi adlarına profil oluşturabilmiş ve sanal arkadaşlık kurabilmişlerdir (Hazar, 2011).

2000'li yıllara gelindiğinde daha ciddi gelişmeler yaşanmıştır. Özellikle ADSL teknolojisinin icadı herkesin İnternet'e erişebilmesi ve İnternet'in hızı açısından oldukça önemlidir. ADSL'nin kullanılmaya başlanmasıyla artık insanlar 7/24 İnternet'e bağlı kalabilmiştir (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012). Ancak kullanıcıların veri içeriğine erişmesine izin veren ama veri girişine izin vermeyen Web 1.0 zamanla yetersiz kalmaya başlamıştır. Kullanıcıların içeriklere müdahale etme isteği ve beklentilerinin yükselmesiyle bugünkü sosyal medyayı oluşturma çalışmaları artış göstermiştir (Eraslan ve Çakıcı Eser, 2015). Küreselleşmenin etkisi ve büyük ölçekli uluslararası şirketlerin güç kazanması yeni medya çağının oluşumunu hızlandıran diğer önemli faktörler olmuştur (Baudrillard, 2002).

2001'de kaliteli iş bağlantısı kurmak ve arkadaşlarla iletişimi sağlamak için Ryze.com, yine 2001'de istenilen bilgilere ulaşılmasını sağlayan ve ansiklopedi niteliği taşıyan Wikipedia, 2002'de kullanıcı profili oluşturma ve arkadaşlarının arkadaşlarıyla iletişim kurmak için Friendster, 2003'te yalnızca iş odaklı faaliyet gösteren, kişinin meslektaşlarıyla bağlantı kurmasına ve tavsiye almasına olanak sağlayan LinkedIn, yine 2003'te arkadaşlık kurma odaklı bir site olan MySpace kurulmuştur (Kara ve Özgen, 2012).

Web 2.0 2004 yılında O' Reilly Media tarafından yaratılmış ve beraberinde pek çok yenilik getirmiştir. Kullanıcılar artık sadece tüketici değil aynı zamanda üretici konumuna gelmiştir. Web 2.0 içerik oluşturma, içerik paylaşma, yorumlama, eş zamanlı iletişim imkanları sunması bakımından sosyal medyanın evrimi için önemli bir teknik gelişme olmuştur (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal medyanın gelişimi hızlı bir şekilde devam ederken Mark Zuckerberg isimli Harvard Üniversitesi

öğrencisinin başlangıçta ‘‘sanal okul yıllığı’’ olarak 2004 yılında arkadaşlarıyla kurduğu ‘‘Facebook’’ amaçlanılanın çok ötesine gitmiş ve bütün dünyaya yayılan bir sosyal ağ haline gelmiştir (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012). 2005’ te kurulan video temelli site Youtube ve 2006’da kurulan mikroblog sitesi Twitter Facebook’tan sonra en çok takipçisi olan sosyal ağ siteleridir.

Son yıllarda gelişen üçüncü nesil İnternet ağı Web 3.0 teknolojisi ise kullanıcılarının herhangi bir programlama ya da kodlama tekniği bilmesine gerek kalmaksızın kişisel yayıncılığını yapabilmesine imkan sağlamaktadır. Web 3.0 teknolojisiyle elde edilen veriler, hem kullanıcılar tarafından kullanılabilmekte hem de bilgisayar sistemlerinde karşılık bulabilmektedir (Yengin, 2015). Web 3.0’a ‘‘semantic web’’ yani anlamsal web de denilmektedir. Çünkü bu teknoloji kullanıcının daha önceki aramalarına dayanarak, kişisel zevklerini ayırt eder ve buna yönelik ihtiyaçlarını karşılar. Web 3.0 sosyal medya platformlarına da büyük katkı sağlamaktadır. Semantik web, sosyal medya kullanıcılarının önceki aramaları, paylaşımları ve bağlantılarına dayanarak kişiye özel öneriler verebilmektedir (Van Looy, 2016).

2.3.2. Sosyal Medya Nedir?

Medya kavramı geleneksel medya ve yeni medya olarak ikiye ayrılmaktadır. Gazete, dergi, radyo ve televizyon gibi teknolojiler geleneksel medya olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde yeni iletişim teknolojilerinin geliştirilmesi ile yeni medya ortaya çıkmıştır (Vural ve Bat, 2010). Yeni medya kavramı CD-ROM, HTML, ağ uygulamaları, DVD video, akan ortam, gibi teknolojileri kapsamaktadır (Kara ve Özgen, 2012). Yeni medyanın hızla gelişmesi sonucunda ise ortaya sosyal medya çıkmıştır.

Kaplan ve Haenlein (2010) sosyal medya kavramını, Web 2.0’in teknolojik ve fikirsel temelleri üzerine kurulmuş, kullanıcı tarafından oluşturulmuş içeriğin yaratılmasına ve karşılıklı değişimine izin veren internet tabanlı uygulamalar grubu olarak tanımlamıştır.

Boyd ve Ellison (2008)’un yaptığı tanıma göre sosyal medya, kullanıcıların tamamen ya da kısmen birer profil oluşturup, ilişkide oldukları insanlar listesi hazırladıkları, sergiledikleri, paylaştıkları, ve diğer kullanıcıların profil ve ilişkilerini gözlemleyebildikleri sanal ortamlardır.

Sosyal medya kavramı, kullanıcıların bilgi edindikleri, çevrim içi topluluklar oluşturabildikleri, kişisel mesajlar ve videolar gibi diğer içerikleri paylaşabildikleri, değiştirebildikleri, bireyler, gruplar veya kurumlar arasında bilgi veya hizmet alışverişinin yapıldığı elektronik iletişim formları olarak da tanımlanabilir (Güçdemir, 2017). Sosyal medya insanların fikirlerini, görüşlerini, deneyimlerini, perspektiflerini çeşitli mesaj ya da görüntüler ile paylaşmak ve birbirleriyle iletişim halinde olmak için kullandıkları online platformlardır (Eraslan ve Çakıcı Eser, 2015).

Sosyal medyayı her cinsiyet, yaş, etnik köken ve meslek grubundan insan takip etmektedir. Ancak her kullanıcıya hitap eden sosyal ağ da kullanım amacı da farklı olabilmektedir. İnsanlar genellikle sosyalleşme, bilgilenme, iletişim kurma, duygu ve düşüncelerini ifade etme, eğlenme ve vakit geçirme amacıyla sosyal medyayı kullanmaktalar (Babacan, 2017; Hazar, 2011).

2.3.3. Sosyal medya ve Geleneksel Medya Arasındaki Fark

Geleneksel medya ve sosyal medya arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır.

Sosyal medyanın bugüne kadar bilinen medya türlerinden başlıca farkı; en az iki yönlü ve eş zamanlı bilgi aktarımı fırsatı sağlamasıdır. Kullanıcılar istedikleri zaman sosyal medyaya girerek bilgiye ulaşabilir, arkadaşının yazdığına cevap verebilir, paylaşımlara yorum yapabilirler (Cereci, 2019; Kara, 2013). Sosyal medya, İnternet'in ve cep telefonları gibi yeni iletişim araçlarının sağladığı imkânlarla zaman ve mekân sınırlamasını ortadan kaldırmıştır (Tuncer, 2013). Sosyal medya geleneksel medyanın aksine interaktiftir. Geleneksel medya ancak tek yönlü iletişime olanak sağlar. Ancak sosyal medyada çift taraflı iletişim ve etkileşim söz konusudur (Güçdemir, 2017).

Geleneksel medyada bilgiyi hazırlayan ve sunan küçük bir azınlıkken yeni medyada ise çoğunluk kendi istediği bilgiye ulaşabilmektedir. Yeni medya bireyi daha ön planda tutmaktadır (Timisi, 2003). Geleneksel medyada üretici genellikle uzman kişilerden oluşmaktadır. Sosyal medyada ise her kullanıcı yazar, üretici, eleştirmen ya da yorumcu olabilmekte; sesini dünyaya duyurabilmektedir. (Çetinöz, 2013; Kara ve Özgen, 2012).

Geleneksel medyada sunulacak malzeme ilgili kurum ya da kişilerce denetlenmek zorundadır. Geleneksel medya ortamında toplumsal kontrol, kanunlar, meslek ve ahlâk ilkeleri ile yapılır. Ancak sosyal medyada herhangi bir editoryal

mekanizma ya da sansüre gerek duyulmadan paylaşım yapılabilmektedir. Ayrıca geleneksel medyada genellikle hakim kültür ve ideoloji baz alınarak içerik üretilir. Sosyal medyada herkes kendi bireyselliğini göz önünde bulundurarak içerik üretebilmektedir. Dolayısıyla sosyal medyanın geleneksel medyaya göre daha özgür bir ortam sağladığı söylenebilir (Aktaş, 2007; Eraslan ve Çakıcı Eser, 2015).

Geleneksel medyada yayın yapmak masraflıdır. Sosyal medya ise herhangi bir mali kaynağa ihtiyaç duymaksızın yayın yapılabilir. Sosyal medyanın ekonomik oluşu da sık tercih edilme sebeplerinden biridir (Güçdemir, 2017).

Sosyal medya, sağladığı iletişim kaynakları ve sakladığı veriler bakımından da geleneksel medyadan öndedir. Sosyal medya dünyanın her yerinden insanın etkilişimine olanak sağlayacak, geçmiş tüm paylaşımları, yorumları depolayacak kadar sınırsız bir araçtır (Aktaş, 2007).

2.3.4. Sosyal Medya Özellikleri

Sosyal medyanın kendine özgü bir takım özellikleri bulunmaktadır.

Lerman (2007), bu özellikleri: kullanıcıların içerik oluşturabilmesi ve bu içeriklere katkıda bulunabilmesi, içerikleri değerlendirebilmeleri, ortak ilgilere sahip toplulukları bir araya toplayabilmesi ve ağlar oluşturabilmesi olarak sıralamıştır.

Kim ve arkadaşları (2010), ise sosyal medya araçlarının ortak özelliklerini; ‘‘Kişisel profil oluşturma, çevrimiçi bağlantı kurma, çevrimiçi gruplara katılma, çevrimiçi bağlantılarla iletişim kurma, oluşturulan içerikleri paylaşma, fikir ve yorumda bulunabilme, bilgi edinmeye olanak sağlama’’ olarak sıralamıştır.

Mayfield (2008)’ın sosyal medyaya dair belirttiği özellikler ise şunlardır:

Katılımcılar: Sosyal medya katılımcıları cesaretlendirir ve ilgili olan her bir kullanıcıdan geri bildirim alır.

Açıklık: Sosyal medyada içeriğe erişim son derece kolaydır. Olabildiğince erişim ve kullanım konusundaki engelleri ortadan kaldırmıştır. Sosyal medyanın çok fazla tercih edilme sebeplerinden biri de kolay ulaşılır olması ve kolay kullanılabilmesidir. İnternetin yaygınlaşması ve akıllı telefon kullanımının artmasıyla insanlar her an sosyal medya uygulamalarına girebilmektedir (Cereci, 2019; Gürsakal, 2009).

Konuşma: Sosyal medya, kullanıcıları arasında çift taraflı konuşma yani bir sohbet ortamı yaratmayı amaçlamaktadır. Bu bakımdan sosyal medya ilişki kurmak ve ilişki sürdürmek için oldukça uygun bir araçtır (Cramer ve Inkster, 2017).

Sohbetlerin odağı her ağda farklı olabilmektedir. Kullanıcılar yeni bir insan tanımak, bir konu hakkında fikir edinmek ya da örgütlenmek için sohbet başlatabilmektedir (Tuncer, 2013). Sosyal medya bu özelliğiyle ayrıca bireyin kendini özgürce ifade etmesine ve kendi kimliğini tanıtmaya da yardımcı olmaktadır (Kara ve Özgen, 2012).

Toplum: Sosyal medya herhangi bir odadaki kullanıcıların hızlı bir şekilde topluluklar oluşturmaya ve birbirleriyle iletişim kurmalarına olanak sağlamaktadır (Gürsakal, 2009). Sosyal medya aynı düşüncedeki insanları bir araya getirebileceği gibi farklı kültür, inanç, düşünceden birey ve grupları da tanıyabilme ve bunlarla bir araya gelme fırsatı sunmaktadır (Sarıfakıoğlu, 2007).

Bağlantılılık: Sosyal medyanın çoğu türü, bağlantılı işler gerçekleştirir; diğer siteler, araştırmalar ve insanların ilgili oldukları herhangi bir konuda link verilmesine olanak tanır. Facebook diğer Instagram uygulaması ile bağlantısaldır. Böylece kullanıcılar Instagram’da bir fotoğraf paylaştıklarında Facebook ve Twitter’da da bunu yayımlayabilmektedir (Mayfield, 2008).

2.3.5. Sosyal Medya Araçları

Sosyal medyayı sürekli değişen ve gelişen yapısı itibariyle sabit bir sınıflandırmayla değerlendirmek oldukça zordur. Bu nedenle sosyal medya araçlarına dair pek çok sınıflandırma yapılmıştır.

Mayfield (2008) sosyal medya araçlarını şu şekilde sınıflandırmıştır: Sosyal ağlar, bloglar, Wikiler, podcast, forumlar, içerik toplulukları, mikrobloglar.

Kara (2013), ise sosyal medyayı işlevlerine göre 7 farklı kategoride toplamıştır: Sosyal ağ siteleri, fotoğraf ve video paylaşım siteleri, bloglar, mikrobloglar, sanal yaşam simülasyonları, sanal oyun simülasyonları ve wikiler.

2.3.5.1. Sosyal Ağ Siteleri

Sosyal ağ siteleri insanların kişisel web sayfaları oluşturdukları ve kullanıcıların hazırladıkları içerikleri interaktif bir şekilde birbirlerine iletebildikleri sitelerdir (Phillips ve Young 2009; Mayfield, 2008). Kullanıcılar, oluşturdukları profillerde fotoğraf, ilgi ve aktivitelerini paylaşabilmekte ve başkalarının paylaştıklarını takip edebilmektedir. Sosyal ağlar, insanlar ve insanlar arasındaki ilişkiler üzerine kurulmuş platformlardır (Akar, 2013). Facebook, MySpace, Google +, LinkedIn en çok kullanılan sosyal ağ siteleridir (Kara, 2013). 2004 yılının şubat ayında kurulan Facebook, Ekim 2012 itibariyle aylık aktif 1 milyar kullanıcısıyla dünyadaki en büyük sosyal ağıdır (Akar, 2013). Facebook kişileri davet ederek grup oluşturma, oyun oynama, anlık mesaj gönderme, video, fotoğraf, ses dosyası, metin paylaşmaya olanak sağlar (Kara, 2013)

2.3.5.2. Fotoğraf ve Video Paylaşım Siteleri

Görsel sosyal paylaşım alanlarından en yaygın olanları, Flickr, Picase, Pinterest ve akıllı telefonlarda çalışan Instagram'dır (Kara, 2013). Pinterest kullanıcılarının ilgi alanlarına uygun görsellerle panolar oluşturmalarına izin verir. Bu platformda kullanıcılar kendi çektiği fotoğraf ve videoları paylaşabileceği gibi başkalarının paylaştığı zevkine uygun paylaşımları da panosuna ekleyebilmektedir (Van Looy, 2016). Flickr ücret ödeyen üyelerine sınırsız, ödemeyene ise sınırlı fotoğraf ve video paylaşımı ve depolama imkanı sağlamaktadır (Sevinç, 2012). Instagram 2010 yılının sonlarına doğru kurulmuştur. Akıllı telefonlar için geliştirilmiş ve kullanımı son derece kolay bir programdır. Kullanıcılarına fotoğraf çekme, dijital filtre uygulama ve fotoğrallarını paylaşma imkanı sunar. Instagram son yılların en popüler sitesi haline gelmiştir (Van Looy, 2016).

Video ile ilgili kurulan pekçok site olmasına rağmen bunlar arasında en çok kullanılanı YouTube'dur. Bu platformun kullanıcıları kendi çektikleri ya da düzenledikleri videoları paylaşabilir, başkalarının paylaştığı videoları izleyebilir, paylaşımlara yorum yazabilir veya beğeni atabilir. Google ile uyumluluğu ve altyapısı nedeniyle Youtube diğer video paylaşım sitelerine göre daha fazla talep görmektedir (Sevinç, 2012).

2.3.5.3. Bloglar

Blog, bedava ya da ucuz yazılımlar aracılığıyla kolayca hazırlanabilen bir web sayfasıdır. Blog kelimesi ‘web’ ve ‘blog’ kelimelerinden oluşmuş ve Türkçe’ye ağ günlüğü ya da web günlüğü olarak çevrilmişse de günümüzde daha çok ‘blog’ olarak kullanılmaktadır (Özata ve Öztaşkın, 2005). Bloglar kullanıcılarının genellikle belli bir konu bağlamında ürettiği yazı ve görselleri internet ortamında tüm dünyaya yayılmasını sağlar (Alikılıç ve Onat, 2007). Bloglar yaratıcı içerikleriyle okuyucularının dikkatini çekmekte ve son zamanlarda gazeteler yerine alternatif olarak takip edilmektedir. (Güçdemir, 2017). Gönderiler kronolojik sırayla yayınlanır. Blogspot, BLogger, Wordpress en bilindik blog siteleridir (Kara, 2013).

2.3.5.4. Mikrobloggerlar

Mikrobloggerlar blog ve sosyal ağ unsurlarını birleştiren platformlardır (Mayfield, 2008). Anlık ve kısa içeriklerin paylaşılmasına olanak sağlayan mikrobloggerlara Plurk, Jaiku, Yammer ve Twitter örnek olarak verilebilir (Kara, 2013). Mikrobloggerlar küçük veri giriş alanları nedeniyle hem bilgisayar hem de cep telefonlarından kullanılabilir (Phillips ve Young 2009). SMS formatına oldukça benzese de SMS’ten farklı olarak gönderilen mesajın bütün dünya tarafından görünüp okunabilmesidir. Facebook’un ardından pekçok sosyal medya sitesi çıkmasına rağmen en meşhur olanlardan biri Twitter olmuştur (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012). Twitter’ın çok fazla tercih edilmesinin sebebi hızlı bir şekilde çok fazla insana ulaşma imkanı tanınmasıdır (Odabaşı ve diğ., 2012).

2.3.5.5. Wikiler

Wiki, insanların web sayfaları üzerinde istediği gibi düzenlemeler yapmasına izin veren bilgi sayfaları topluluğudur. Gruplar wiki aracılığıyla kolayca geniş dokümantasyonları yükleyebilirler (Özkütük, 2007). Ayrıca ses, video ve resim yüklemek de mümkündür. Wikiler blog sayfalarına benzemekle beraber, onlar gibi tek yazarlı değildirler. Wikilerde pekçok yazar vardır (Akyol ve diğ., 2012). Wikilerdeki içerikler kimlik kontrol sistemleri ve erişim kontrol sistemleri sayesinde istenilen kişiler tarafından değiştirilebilmektedir (Özkütük, 2007). Bir nevi ansiklopedi hizmeti veren wikipedia.org dünyanın en çok bilinen ve takip edilen wiki sitesidir.

2.3.5.6. Sanal Oyun Simülasyonları

Sanal oyun simülasyonları kullanıcıların tanıdığı veya tanımadığı kişilerle karşılıklı çevrim içi oyun oynadıkları sosyal medya araçlarıdır. Sanal oyun simülasyonlarının sosyal medya kapsamında gösterilmesine sebep olan ise kullanıcıların aynı zamanda bu platformlarda profil oluşturabilmesi, mesajlaşabilmesi ve gruplar kurabilmesidir. Steam, World of Warcraft en çok bilinen sanal oyun simülasyonları arasındadır (Kara, 2013).

2.3.5.7. Sanal Yaşam Simülasyonları

Sanal yaşam simülasyonları kişiye avatarlar aracılığıyla üç boyutlu deneyimler yaşatan ve sanal dünyada ikinci bir hayat sürmesine olanak sağlayan sosyal medya araçlarıdır. Kullanıcılar bu sitelerde online etkileşim halindedir. Sanal yaşam simülasyonları kişiyi, bir müzede geziyormuş, flört ediyormuş, büyük miktarda paralarla alışveriş yapıyormuş gibi hissettirmektedir. En çok tanınan sanal oyun simülasyonları Second Life ve Sanalika'dır. (Akar, 2013; Kara, 2013).

Türkiye'de 2018 yılında en aktif kullanılan sosyal ağlar sırasıyla Youtube, Facebook, Whatsapp ve Instagram'dır (HootSuite, 2018).

2.3.6. Sosyal Medyanın Etkileri

Sosyal medyanın hayatlarımıza girmesiyle beraber toplumsal bir dönüşüm yaşanmıştır. Toplumdaki her yaştan, cinsiyetten ve kesimden birey de bu dönüşüm sürecinden etkilenmiştir (Kırık, 2013). Sosyal medya platformlarının eski bir tanıdığı ulaşma, yeni ilişkiler kurma, farklı insanlar tanıma, bilgi edinme, içerik üretme, duygusal destek sağlama, yaratıcılık ve öğrenmeye fırsat tanıma gibi pekçok katkısı bulunmaktadır (Cramer ve Inkster, 2017). Sosyal medyanın teknoloji dünyasına ve insana sağladığı katkıların yanı sıra kullanım amacı, şekli ve süresine bağlı olarak olumsuz etkilerinin de olduğu görülmektedir. Sosyal medyanın yerinde kullanımı güçlendirici ve tamamlayıcı bir etkiye sahipken, güvenlik önlemleri almaksızın ve kullanım sınırları koymaksızın kullanımı kişinin bazı risklere daha açık olmasına neden olabilmektedir (Eraslan ve Çakıcı Eser, 2015; Cramer ve Inkster, 2017).

Sosyal medyaya dair en büyük tartışmalardan biri "Sosyal medya sosyalleştiriyor mu yoksa asosyalleştiriyor mu?" olmuştur. Türkoğlu (2017)'na, göre bu sorunun cevabı yeni dünyanın paradigma ve kuralları açısından bakıldığında

“sosyalleştiriyor”, eskinin normlarına göre ise “asosyalleştiriyor” olabilmektedir. Yapılan bazı araştırmalara bakıldığında sosyal medyanın yüz yüze ilişki oluşturmayı engellediği, aile içi iletişimi zayıflattığı ve kişinin yalnızlaşmasına sebep olduğu görülmektedir (Kraut ve diğ., 1998; Hazar, 2011; Demir, 2016). Ancak diğer taraftan yalnız hisseden kimselerin sosyal destek almak için sosyal medya platformlarını tercih ettikleri ve bu şekilde sosyalleştikleri de gözlemlenmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Sosyal medya bazıları için sosyalleşmeden kaçış, yalnız kalma alanıyken bazıları için ise sosyalleşme, sosyal destek alma, onay ve kabul görme alanıdır (Hazar, 2011). Dolayısıyla sosyal medyanın hangi amaçla kullanıldığı kişinin sosyallliğini etkileyip etkilemeyeceği noktasında önemli bir kriterdir. Çağımızda artık insanların sanal dünyada sosyalleşip gerçek hayatlarında yalnızlık yaşaması da mümkün görünmektedir (Kara ve Özgen, 2012).

Bilişim teknolojileri bir taraftan heyecan vericiyken bir taraftan da insanlara korku salmaktadır (Jarvis, 2011). Sosyal medya geçmiş paylaşımları, her türlü veriyi depolamakta ve saklı tutmaktadır. Bu durum avantaj gibi görünmekle beraber kimi zaman yasal problemlere, ilişkilerin bozulmasına ve işten çıkarılmalara neden olmaktadır (Qualman, 2011). Sosyal medyaya dair en büyük endişelerden biri mahremiyetin bozulmasıdır (Jarvis, 2012). Bilginin dijitalleşmesi mahremiyet konusunda bazı sıkıntılar doğurmaktadır. Tüfekçi (2008), bu sıkıntıları şöyle sıralamıştır: Bunlardan biri mekânsal sınırları ortadan kaldırmasıdır. Kişi her neredeyse izlerkitlesi de onunladır ve hakkında bilgi sahibidir. İkincisi izlerkitlesi gelecekte de var olur ve kişi hakkında bilgiler saklar. Kalıcı olan bu bilgiler gelecekte de kullanılabilir. Bir diğeri ise sanal ve fiziksel ortamların kesişmesi durumudur. Bireyin hayatından bir kesit sosyal medyada kendi hayatını yansıtmayacak şekilde lanse edilebilir. Bu durum hakkında önyargılara, olduğundan farklı görünmesine sebep olabilir .

Sosyal medyada her gün binlerce paylaşım yapılmakta ve bilgi aktarılmaktadır. Kullanıcı kişiler bazen kasıtlı olarak bilgiyi sosyal medya ortamından araştırıp elde ederken bazen de maruz kaldığı bilgilerden etkilenmekte ve doğruluğunu sorgulamadan kabul etmektedir. Ancak sosyal medya, denetimden uzak yapısı dolayısıyla bilgi kirliliğine sebep olmaktadır. Sosyal ağlardan yararlanan bireylerin yanlış ya da eksik bilgiye ulaşması olası bir durumdur (Cereci, 2019; Türkoğlu, 2017).

Sosyal medya içinde yaşadığı toplumdan etkilendiği kadar aynı zamanda toplumu etkileyen bir sosyal değişim aracı haline gelmiştir (Kara ve Özgen, 2012). Toplulukları hızlı bir şekilde bir araya getirme, örgütlenme ve amaca yönelik harekete geçirme özelliği ses getirme, farkındalık yaratma gibi avantajlar sağlayabilirken, toplumsal çatışmalara da alt yapı oluşturabilmektedir. Suç örgütleri ve radikal gruplar sosyal ağları kullanarak toplumun sağlığını ve güvenliğini bozacak bir takım sanal faaliyetler geliştirebilmektedir (Kır, 2008). Sosyal medya politik alan ve kamusal alan arasında bir bağlantı kurabilmektedir. ‘‘Arap Baharı’’, ‘‘Gezi Parkı’’ olaylarının ortaya çıkışında ve etkisini arttırmasında sosyal medyanın rolü oldukça büyüktür (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012).

Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla ortaya çıkan bir diğer tehdit sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığından önce İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa 1996 yılında Goldberg tarafından ortaya atılmıştır. Kendisi internet bağımlılığını ‘‘On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan belirtilerden 3’ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz İnternet kullanımı’’ şeklinde tanımlanmıştır (Goldberg, 1999). İnternetin gereğinden fazla uygunsuz kullanımının bağımlılık olarak nitelendirildiği gibi sosyal medyanın da problemlili kullanımı sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır.

Sosyal medyanın yarattığı diğer bir problemlili durum ise son zamanlarda oldukça sık adından söz edilen FOMO (Fear Of Missing Out) hastalığıdır (Eraslan ve Çakıcı Eser, 2015). FOMO, sürekli başkalarının ne yaptığından haberdar olmak isteme ve gündemi kaçırmaktan aşırı korkma belirtileriyle tanımlanır. Sosyal ağlara kimin bağlandığı ve ne paylaşım yaptığı kişi tarafından rahatsızlık verici derecede merak edilir. Bu kişilerde gerginlik, kaygı gibi olumsuz ruh hali ve düşük yaşam memnuniyeti görülmektedir. Gündemi kaçırma korkusu ve cep telefonu olmadan kalma korkusu sosyal medya bağımlılığı riskini arttırmaktadır (Cramer ve Inkster, 2017; Kuss ve Griffiths, 2017).

İnternet kullanımının da yaygınlaşmasıyla ‘‘Küresel Köy, ‘‘Bilgi Çağı’’, Üçüncü Dünya’’ gibi kavramlar hayatımıza girmiştir (Jarvis, 2011). Küresel köy ortak bir kültür demektir (Kara ve Özgen, 2012). Sosyal medya da özellikle tüketim sahasını kullanarak bütün dünyada tek bir kültürün oluşmasına neden olmuştur (Cereci, 2019).

Ayrıca sosyal medya uzun süreli kullanım sonrası uyku düzenini bozabilmekte, kişiyi hareketiz bir yaşama iterek obezite gibi sağlık problemlerine yol açabilmekte, siber zorbalık için zemin oluşturabilmekte ve velilerinin olası riskleri bilmemesi, önlem almaması ya da göz ardı etmesi sebebiyle çocukların zaman zaman pornografiye, şiddet içeren ya da korkutucu içeriklere maruz kalabilmesine neden olabilmektedir (Goodwin, 2018).

2.3.7. Sosyal Medya İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, alanyazında sosyal medya ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış araştırmalardan bazı örnekler yer almaktadır.

Valkenburg, Peter ve Schouten (2006) 'ın yürüttüğü çalışmanın katılımcılarını yaşları 10 ile 19 arasında değişen 881 ergen oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre sosyal medyada arkadaşından geri bildirim alma ile iyi oluş ve benlik saygısı arasında ilişkiler mevcuttur. Bu çalışmayla ergenlerin sosyal medya üzerinden arkadaşlarından olumlu geri bildirim almasının iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerini arttırdığı; olumsuz geri bildirim almasının ise iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerini azalttığı ortaya konmuştur.

Yine yurt dışında yapılan bir araştırmada Kirschner ve Karpinski (2010), Facebook kullanımı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 102'si yüksek lisans, 117' si lisans öğrencisi olmak üzere araştırmaya 219 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda Facebook kullanıcısı olan öğrencilerin akademik not ortalamaları kullanıcı olmayanlara göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca yine Facebook kullanıcılarının ders çalışmaya kullanıcı olmayanlara göre daha az vakit ayırdıkları görülmüştür.

Grace Chou ve Hammond (2012)'un çalışmasında Facebook bağımlılığı ele alınmıştır. Utah'ta gerçekleştirilen araştırmada 830 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeyi yüksek olanların Facebook bağımlılığı daha düşük; yalnız ve utangaç hissedenlerin Facebook bağımlılığı ise anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca genç ve kadın katılımcıların Facebook bağımlılığının daha yüksek oranda olduğu saptanmıştır.

Wolniczak ve arkadaşlarının (2013), Facebook bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 418 lisans öğrencisi katılmıştır. Bulgulara

göre gençlerin yarısından fazlası kalitesiz uyku uyurken, Facebook bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında da anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Yalçın (2015), tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyal medya kullanımının yalnızlık ve depresyonla ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 18-24 yaşları arasında toplam 280 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medyayı sık kullanan öğrencilerin depresyon ve yalnızlık seviyelerinde anlamlı seviyede farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca Facebook ve Instagram kullanıcısı olma ile depresyon ve yalnızlık düzeyleri arasında ilişkiye rastlanmıştır. Yine Twitter kullanıcısı olma ile yalnızlık arasında ilişkiler bulunmuştur.

Doğan (2016), yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanımının psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı incelemiştir. Araştırmaya 459 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda mutluluk, yaşama doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal ağ kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Sosyal ağ kullanımı psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu aynı düzeyde ve daha güçlü yordarken, mutluluğu daha düşük seviyede yordadığı bulunmuştur.

Bedir (2016), gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını sosyal medya kullanımları ve sosyal medya tutumları açısından incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını 1007 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal medyayı en çok arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve gündemi takip etmek amacıyla kullandıkları görülmüştür. Katılımcıların en sık kullandıkları sosyal ağ sitesi Facebook'tur. Sosyal medya hesabı olmayan öğrencilerin akademik ortalamaları hesabı olanlara göre daha yüksektir. Ayrıca katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça not ortalamalarının düştüğü görülmüştür.

Sosyal medya üzerine yapılan başka bir çalışmada Çolak ve Doğan (2016), sosyal medya kullanımı, algılanan sosyal destek ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları 717 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre sosyal medya kullanımı algılanan sosyal desteği negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Ayrıca sosyal destek de mutluluğu pozitif yönde

anlamli olarak yordamaktadır. Ancak sosyal medya kullanımının mutluluğu doğrudan yordamadığı görülmüştür.

Çayırli (2017), yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirdiği 428 sosyal medya kullanıcılarından veri topladığı araştırmasında sosyal medya kullanım özelliklerini kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelemiştir. Araştırmanın katılımcı grubundaki kadınların erkeklerden, 30 yaşından küçüklerin 30 yaşından büyüklerden daha fazla sosyal medya kullandıkları görülmüştür. Ayrıca en çok kullanılan sosyal medya aracının Facebook olduğu (%98,6) belirlenmiştir. Depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, 5 faktörlü kişilik envanterinin sorumluluk alt boyutu ile sosyal medya kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak narsisizm ve yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Bozkur ve Gündoğdu (2017), 241 lise öğrencisinden veri topladığı çalışmalarında ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal medya tutumlarının alt boyutları olan sosyal yetkinlik ve sosyal izolasyon ile utangaçlık ve kendini gizleme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcı ergenlerin % 28'inin sahte hesap kullandığı, % 20, 7'sinin bazen ve % 3,7'sinin ise sürekli olarak kendini farklı yansıtan paylaşımlar yaptığı saptanmıştır. Sosyal medyada sahte hesap kullanan ve kendini sosyal medya ortamlarında olduğundan farklı yansıtan ergenlerin utangaçlık ve kendini gizleme puanlarının sahte hesap kullanmadığını ve kendini farklı yansıtmadığını belirten ergenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğü görülmüştür.

Söner ve Olcay (2018), yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi ve psikolojik iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma katılımcılarını 160'ı kız ve 172'si erkek 332 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarından çatışma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, duygu durum düzenleme, meşguliyet, tekrarlama ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca akıllı telefona sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğü ve anadolu liselerinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin imam hatip lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğü görülmüştür.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemi ile katılımcılarına ait bilgilere yer verilmiştir. Bununla birlikte veri toplama araçları ve verilerin analiz süreçleri hakkında da bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Ergenlerde benlik saygısı ile beden imajı arasındaki ilişki ile bu değişkenlerin sosyal medya kullanımları ve çeşitli demografik özellikler bakımından incelenmesini amaçlayan bu çalışma ilişkisel tarama modeline uygundur. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2013).

3.2. Evren/Örneklem

Araştırmanın katılımcılarını 2018-2019 yılında İstanbul'un Üsküdar ilçesinde farklı liselerde öğrenim gören yaşları 14 ile 18 arasında değişen 418 ergen oluşturmaktadır. Örneklem küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları 16.11'dir (ss = 1.06). Cinsiyetleri açısından ele alındığında; 244'ü (%58.4) kız ve 174'ü (%41.6) erkektir. Katılımcıların 147'si (% 35.2) dokuzuncu sınıfta, 108'i (%25.8) onuncu sınıfta, 91'i (%21.8) on birinci sınıfta ve 72'si (%17.2) on ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Bununla birlikte katılımcıların 92'si (%22) Fen Lisesinde, 138'i (%33) Anadolu Lisesinde, 93'ü (%22) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede ve 95'i (%23) İmam-Hatip Lisesinde öğrenimlerine devam etmektedir. Katılımcıların sosyal medya kullanımlarına ait ayrıntılı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Betimleyici Bilgiler

	Kız		Erkek		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Günlük sosyal medya kullanım süresi</i>						
1 saatten az	45	18.4	53	30.5	98	23.4
1-3 saat arası	111	45.6	76	43.7	187	44.7
3-5 saat arası	54	22.1	31	17.8	85	20.3
5 saatten fazla	34	13.9	14	8.0	48	11.5
<i>Sosyal medya platformlarını takip etme süresi</i>						
1 yıldan az	14	5.7	10	5.7	24	5.7
1-2 yıl arası	39	16.0	27	15.5	66	15.8
3-4 yıl arası	81	33.2	39	22.4	120	28.7
4 yıldan fazla	73	29.9	74	42.5	147	35.2
<i>Sosyal medyayı kullanma cihazı</i>						
Bilgisayar	5	2.0	10	5.7	15	3.6
Cep telefonu	236	96.7	161	92.5	397	95.0
Tablet	3	1.2	3	1.7	6	1.4

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, ergenlerin sosyal medya kullanımları ve demografik özelliklerinin belirlenmesi için Kişisel Bilgi Formu; benlik saygılarını elde edebilmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Formu; beden imajlarını elde edebilmek için Bedeni Beğenme Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyal medya kullanımlarına ve demografik özelliklerine dair bilgi elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu

kullanılmıştır. Bu bilgi formunda katılımcıların sınıf düzeyi, yaşı, cinsiyeti, okul türü, günlük sosyal medyada geçirdikleri süre, sosyal medyayı takip ettikleri yıl ve sosyal medyayı kullandıkları cihazlara ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Formu

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından ergenlere yönelik benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 1986 yılında ise Füsun Çetin Çuhadaroğlu ölçeği Türkçe'ye çevirmiş ve geçerlik güvenirlik çalışmalarını yaparak Türkiye'deki ergenlere de uygulanabilecek hale getirmiştir. Rosenberg benlik saygısını çeşitli başka özelliklerle birlikte değerlendirmek amacıyla farklı küçük alt ölçeklerden de yararlanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasına bunlar da alınmıştır. Ama her bir alt ölçeğin ölçtüğü özellikler ve değerlendirmeleri farklıdır (Rosenberg, 1965; Çuhadaroğlu, 1986).

Bu araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin 10 sorudan oluşan kısım kullanılmıştır. Her sorunun puan alacak yanıtları ölçek üzerinde '*' işareti ile gösterilmiştir. Puanlama yapılırken, 1., 2. ve 3. sorular, 4. ve 5. sorular, 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilmektedir. İlk üç sorudan herhangi ikisinden puan alıyorsa (2/3) bu kümeden bir puan almış olmaktadır. 4. ve 5. sorudan herhangi birinde puan alan şıklardan birini işaretlemişse yine bu kümeden de bir puan almaktadır. 9. ve 10. sorular da 4. ve 5. gibi değerlendirilir. 6., 7. ve 8. soruların herbiri kendi başlarına puan alır. Böylece testi dolduran kişi tüm sorulardan puan aldığı zaman maksimum puanı 6 olmaktadır (Rosenberg, 1965; Çuhadaroğlu, 1986). Ölçekte 0-1 puan yüksek, 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır. Grup uygulamalarında, her bir deneğin toplam puanı bu şekilde hesaplanarak puan ortalamasıyla grubun benlik saygısı düzeyi belirlenebilir (Rosenberg, 1965; Çuhadaroğlu, 1986).

3.3.3. Bedeni Beğenme Ölçeği

Beden Beğenme Ölçeği Tylka, & Wood-Barcalow tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. 5'li Likert (1 asla- 5 her zaman) türü bir ölçme aracı olan Beden Beğenme Ölçeği 10 maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir bedeni beğenme puanı elde

edilebilmektedir. Ters kodlanan madde bulunmayan ölçekteki puanların ranjı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bedeni beğenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek Akın ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ardından Türkçe formun geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır . Bedeni Beğenme Ölçeği'nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 72.46$, $sd= 33$, $RMSEA=.077$, $CFI=.98$, $IFI=.98$, $RFI=.95$, $GFI= .93$, $SRMR= .045$). Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ile incelenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu katsayıları .31 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Beden Beğenme Ölçeği' nin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar Beden Beğenme Ölçeği Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur (Akın ve diğ., 2015).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle Yıldız Teknik Üniversitesi'nden Etik Kurulu izni alınmıştır. Ayrıca ölçeklerin liselerde uygulanabilmesi amacıyla da İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden onay alınmıştır. Ardından okul idareleri ile iletişime geçilmiş ve veriler sınıf ortamında elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesinden önce katılımcılara kısaca çalışma anlatılmış ve araştırmaya katılmak isteyenlerden Gönüllü Katılım Formu'nu okuyup imzalamaları istenmiştir. Çalışmada veriler 433 ergenden elde edilmiştir. Ancak 15 veride eksik doldurmalar olduğundan bunlar analiz setinden çıkartılmış ve analizler 418 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Analizler öncesinde ilk olarak kullanılacak istatistiksel tekniklerin varsayımları incelenmiştir. Bu doğrultuda değişkenlerin normallikleri değerlendirilmiştir. Normallik incelenmesinde çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 2'de bu değerlere ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Normallik Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Benlik saygısı	-.415	-.179
Beden imajı	-.695	.140

Tablo 2 incelendiğinde benlik saygısı için çarpıklık ve basıklık katsayılarının sırasıyla -.415 ve -.179 oldukları; beden imajı için çarpıklık ve basıklık katsayılarının sırasıyla -.695 ve .140 oldukları görülmektedir. Bu değerler normallik için kriter olan ± 2.00 sınırı içinde olduğunda değişkenlerin normal olduğuna ve dolayısıyla parametrik tekniklerin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir.

Ergenlerin benlik saygısı ve beden imajlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmek için Bağımsız Örneklemeler İçin *t* Testi kullanılmıştır. Diğer taraftan ergenlerin benlik saygısı ve beden imajlarının sınıf düzeylerine, okul türlerine, günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine ve sosyal medyayı takip ettikleri yıl sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını görebilmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. ANOVA'da varyansların homojen olup olmadığı Levene testi incelenmiş ve homojen olmadığı durumlarda Welch testi gerçekleştirilmiştir. Anlamlı farklılığın saptandığı durumlarda farkın hangi ortalamalar arasındaki farklılardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma ve Tamhane's T2 testi yapılmıştır.

Son olarak ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 22 paket programında gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde alt problemlere yönelik gerçekleştirilen analizlerin ayrıntılı sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerine Ait Bulgular

4.1.1. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini ele almak amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma sorunun cevabına ait bulgular Tablo 3’ te sunulmuştur.

Tablo 3. Ergenlerin Cinsiyetleri Açısından Benlik Saygılarına Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Benlik saygısı	Kız	244	30.18	5.91	.845	416	.399
	Erkek	174	30.66	5.30			

Levene $F = 2.51, p = .11$

Tablo 3’te görüldüğü gibi kız ve erkek ergenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($t_{0.05; 416} = 0.845, p > .05$).

4.1.2. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın diğer sorusunda araştırma grubunu oluşturan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda “9.,” “10.,” “11.” ve “12.” sınıfta öğrenim

gören ergenlerin benlik saygısı düzeylerine göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Sınıf Düzeyi Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Sınıf düzeyi	N	\bar{X}	ss
Benlik saygısı	9. sınıf	147	29.89	5.80
	10. sınıf	108	30.76	5.56
	11. sınıf	91	29.75	5.94
	12. sınıf	72	31.60	5.02

Tablo 4 incelendiğinde; farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören ergenlerin benlik saygısı düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Benlik saygısı açısından 12. sınıfta öğrenim gören ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, 11. sınıfta öğrenim gören ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Sınıf Düzeyleri Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Benlik saygısı	Gruplar arası	193.772	3	64.591	2.028	.109
	Grup içi	13184.506	414	31.847		

Levene $F_{(3, 414)} = .79, p = .50$

Tablo 5’te farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören ergenlerin benlik saygılarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; sınıf düzeyleri

açısından benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermedikleri saptanmıştır ($F_{3-414} = 2.028$, $p > .05$).

4.1.3. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın başka bir sorusunda araştırma grubunu oluşturan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin okul türlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda “Fen Lisesi”, “Anadolu Lisesi”, “Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi” ve “İmam Hatip Lisesi”nde öğrenim gören ergenlerin benlik saygısı düzeylerine göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Okul Türleri Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Okul türü	N	\bar{X}	ss
Benlik saygısı	Fen Lisesi	92	30.23	6.22
	Anadolu Lisesi	138	30.62	5.57
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	93	30.32	5.59
	İmam Hatip Lisesi	95	30.22	5.39

Tablo 6 incelendiğinde; farklı okul türlerinde öğrenim gören ergenlerin benlik saygısı düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Benlik saygısı açısından puan ortalamalarının oldukça benzer oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan okul türleri arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Okul Türleri Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Benlik saygısı	Gruplar arası	12.985	3	4.328	.134	.940
	Grup içi	13365.293	414	32.283		

Levene $F(3, 414) = .66, p = .58$

Tablo 7’de farklı okul türlerinde öğrenim gören ergenlerin benlik saygılarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; okul türleri açısından benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermedikleri anlaşılmaktadır ($F_{3-414} = 0.134, p > .05$).

4.1.4. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin o günlük sosyal medyada kullanım sürelerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda “1 saatten az”, “1-3 saat arası”, “3-5 saat arası” ve “5 saatten fazla” günlük sosyal medya kullanan ergenlerin benlik saygısı düzeylerine göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Günlük sosyal medya kullanım süresi	N	\bar{X}	ss
Benlik saygısı	1 saatten az	98	31.93	4.79
	1-3 saat arası	187	30.81	5.24

Tablo 8 - devam

3-5 saat arası	85	29.19	5.52
5 saatten fazla	48	27.63	7.63

Tablo 8 incelendiğinde; günlük sosyal medyayı kullanma süreleri farklı olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Benlik saygısı açısından günlük ortalama sosyal medyayı “1 saatten az” kullanan ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, günlük ortalama sosyal medyayı “5 saatten fazla” kullanan ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan sosyal medyayı kullanma süreleri arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Benlik saygısı	Gruplar arası	755.090	3	251.697	8.255	.001
	Grup içi	12623.187	414	30.491		

Levene $F_{(3, 414)} = 7.27, p = .001$

Tablo 9’da günlük sosyal medyayı kullanım süreleri farklı olan ergenlerin benlik saygılarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; ergenlerde benlik saygısı düzeylerinin günlük sosyal medyayı kullanım süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır, ($F_{3-414} = 8.255, p < .001$). Bununla birlikte Levene homojenlik testi sonuçlarına göre varyansların homojen olmadığı da görülmüştür ($F_{3, 414} = 7.27, p < .001$). Dolayısıyla Welch testi gerçekleştirilmiş ve bu testin bulguları dikkate alınmıştır. Welch testi bulguları incelendiğinde de ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin günlük sosyal medyayı kullanma sürelerine göre yine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F_{3, 149.264} = 6.84, p < .001$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek amacıyla varyansların homojenliği sayılıştısını dikkate almayan post-

hoc testlerden Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Bu test sonucunda farklılığın; günlük sosyal medyayı kullanım süresi "1 saatten az" olan ergenlerin benlik saygısı düzeyleri günlük sosyal medyayı kullanım süresi "3-5 saat arası" ve "5 saatten fazla" olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinden anlamlı biçimde daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Bununla birlikte günlük sosyal medyayı kullanım süresi "1-3 saat arası" olan ergenlerin de günlük sosyal medyayı kullanım süresi "5 saatten fazla" olan ergenlerden anlamlı biçimde daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

4.1.5. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın başka bir sorusunda araştırma grubunu oluşturan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda sosyal medyayı "1 yıldan az", "1-2 yıl arası", "2-3 yıl arası", "3-4 yıl arası" ve "4 yıldan fazla" kullanan ergenlerin benlik saygısı düzeylerine göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Benlik Saygısına Ait Betimsel İstatistikleri

Değişken	Sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi	N	\bar{X}	ss
Benlik saygısı	1 yıldan az	24	32.29	4.42
	1-2 yıl arası	66	30.58	5.17
	2-3 yıl arası	61	29.80	6.33
	3-4 yıl arası	120	30.47	5.50
	4 yıldan fazla	147	30.14	5.89

Tablo 10 incelendiğinde; sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi farklı olan ergenlerin benlik saygısı düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Benlik saygısı açısından sosyal medyayı takip

ettikleri yıl “1 yıldan az” olan ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, sosyal medyayı takip ettikleri yıl “2-3 yıl” olan ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan sosyal medyayı takip ettikleri yılları arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Benlik Saygısına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Benlik saygısı	Gruplar	119.692	4	29.923	.932	.445
	arası					
	Grup içi	13258.586	413	32.103		

Levene $F_{(3, 414)} = 2.02, p = .09$

Tablo 11’de sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi farklı olan ergenlerin benlik saygılarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi açısından benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermedikleri anlaşılmaktadır ($F_{4-413} = 0.932, p > .05$).

4.2. Ergenlerin Beden İmajlarına Ait Bulgular

4.2.1. Ergenlerin Beden İmajlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan ergenlerin beden imajı düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini ele almak amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırma sorunun cevabına ait bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Ergenlerin Cinsiyetleri Açısından Beden İmajlarına Ait *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	<i>t</i>	sd	P
Beden imajı	Kız	244	38.42	8.82	1.41	416	.159
	Erkek	174	39.63	8.48			

Levene $F = 0.014, p = .91$

Bulgulara göre ergenlerin cinsiyetleri açısından beden imajı düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t_{0.05; 416} = 1.41, p > .05$).

4.2.2. Ergenlerin Beden İmajlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın diğer sorusunda araştırma grubunu oluşturan ergenlerin beden imajlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda “9.”, “10.”, “11.” ve “12.” sınıfta öğrenim gören ergenlerin beden imajlarına göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Sınıf Düzeyi Açısından Beden İmajlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Sınıf düzeyi	N	\bar{X}	ss
Beden imajı	9. sınıf	147	39.03	8.75
	10. sınıf	108	38.43	9.14
	11. sınıf	91	38.01	8.64
	12. sınıf	72	40.60	7.82

Tablo 13 incelendiğinde; farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri

görülmektedir. Beden imajı açısından 12. sınıfta öğrenim gören ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, 11. sınıfta öğrenim gören ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14. Sınıf Düzeyleri Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Beden imajı	Gruplar arası	306.004	3	102.001	1.354	.256
	Grup içi	31181.546	414	75.318		

Levene $F_{(3, 414)} = 1.07, p = .36$

Tablo 14’te farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; sınıf düzeyleri açısından beden imajlarının anlamlı bir farklılık göstermedikleri saptanmıştır ($F_{3-414} = 1.354, p > .05$).

4.2.3. Ergenlerin Beden İmajlarının Okul Türlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın başka bir sorusunda araştırma grubunu oluşturan ergenlerin beden imajlarının okul türlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda “Fen Lisesi”, “Anadolu Lisesi”, “Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi” ve “İmam Hatip Lisesi”nde öğrenim gören ergenlerin beden imajlarına göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15. Okul Türleri Açısından Beden İmajlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Okul türü	N	\bar{X}	Ss
Beden imajı	Fen Lisesi	92	37.91	8.90
	Anadolu Lisesi	138	39.07	8.87
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	93	38.39	9.15
	İmam Hatip Lisesi	95	40.21	7.65

Tablo 15 incelendiğinde; farklı okul türlerinde öğrenim gören ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Beden imajı açısından İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan okul türleri arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Okul Türleri Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Beden imajı	Gruplar arası	281.117	3	93.706	1.243	.294
	Grup içi	31206.434	414	75.378		

Levene $F_{(3, 414)} = 1.19, p = .31$

Tablo 16’da farklı okul türlerinde öğrenim gören ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; okul türleri açısından beden imajının anlamlı bir farklılık göstermedikleri anlaşılmaktadır ($F_{3-414} = 1.243, p > .05$).

4.2.4. Ergenlerin Beden İmajlarının Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan ergenlerin beden imajlarının günlük sosyal medyada kullanım sürelerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda “1 saatten az”, “1-3 saat arası”, “3-5 saat arası” ve “5 saatten fazla” günlük sosyal medya kullanan ergenlerin beden imajlarına göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Beden İmajına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Günlük sosyal medyada kullanım süresi	N	\bar{X}	Ss
Beden imajı	1 saatten az	98	40.48	8.47
	1-3 saat arası	187	40.06	8.02
	3-5 saat arası	85	37.68	8.39
	5 saatten fazla	48	33.52	9.92

Tablo 17 incelendiğinde; günlük sosyal medyayı kullanma süreleri farklı olan ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Beden imajı açısından günlük ortalama sosyal medyayı “1 saatten az” kullanan ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, günlük ortalama sosyal medyayı “5 saatten fazla” kullanan ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan sosyal medyayı kullanma süreleri arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Süreleri Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Beden imajı	Gruplar arası	2010.335	3	670.112	9.412	.001
	Grup içi	29477.215	414	71.201		

Levene $F_{(3, 414)} = 1.51, p = .21$

Tablo 18’de günlük sosyal medyayı kullanım süreleri farklı olan ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; ergenlerde beden imajlarının günlük sosyal medyayı kullanım süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{3-414} = 9.412, p < .001$). Bu farklılığın kaynağını belirleyebilmek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın; günlük sosyal medyayı kullanım süresi “5 saatten fazla” olan ergenlerin beden imajlarının günlük sosyal medyayı kullanım süresi “1 saatten az”, “1-3 saat arası” ve “3-5 saat arası” olan ergenlerin beden imajlarından anlamlı biçimde daha düşük oldukları anlaşılmıştır.

4.2.5. Ergenlerin Beden İmajlarının Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Çalışmanın başka bir sorusunda araştırma grubunu oluşturan ergenlerin beden imajları sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Bu bağlamda sosyal medyayı “1 yıldan az”, “1-2 yıl arası”, “2-3 yıl arası”, “3-4 yıl arası” ve “4 yıldan fazla” kullanan ergenlerin beden imajlarına göre karşılaştırılmalarını gerçekleştirebilmek amacıyla için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Değişkenlere ait puan ortalamaları Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Beden İmajına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	Sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi	N	\bar{X}	Ss
Beden imajı	1 yıldan az	24	39.33	6.51
	1-2 yıl arası	66	39.76	7.88
	2-3 yıl arası	61	39.98	9.12
	3-4 yıl arası	120	38.80	8.01
	4 yıldan fazla	147	38.14	9.67

Tablo 19 incelendiğinde; sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi farklı olan ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Beden imajı açısından sosyal medyayı takip ettikleri yıl “2-3 yıl arası” olan ergenlerin en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları, sosyal medyayı takip ettikleri yıl “4 yıldan fazla” olan ergenlerin ise en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan sosyal medyayı takip ettikleri yılları arasında anlamlı farkın gösterilip gösterilmediğine dair ANOVA sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresi Açısından Beden İmajına Ait Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Beden imajı	Gruplar arası	209.912	4	52.478	.693	.597
	Grup içi	31277.638	413	75.733		

Levene $F_{(3, 414)} = 1.93, p = .10$

Tablo 20’de sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi farklı olan ergenlerin beden imajlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka yönelik varyans analizi bulguları yer almaktadır. Bu araştırma sorunun cevabına dair bulgular değerlendirildiğinde; sosyal

medyayı takip ettikleri yıl süresi açısından beden imajlarının anlamlı bir farklılık göstermedikleri anlaşılmaktadır ($F_{4,413} = 0.693$, $p > .05$).

4.3. Ergenlerin Benlik Saygıları ile Beden İmajları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Çalışmanın son araştırma sorusunda; araştırmanın katılımcılarını oluşturan ergenlerde benlik saygıları ile beden imajları arasında anlamlı ilişkinin var olup olmadığı test edilmiştir. Bu araştırma sorusuna yanıt arayabilmek amacıyla Pearson Momenteler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon analizine ait bulgu Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Benlik Saygısı İle Beden İmajı Arasındaki İlişki

	Beden imajı		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Benlik saygısı	.627	.001	418

Tablo 21’de yer alan Pearson Momenteler Çarpımı Korelasyon Katsayısı sonuçlarına göre ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasında pozitif yönde ileri düzeyde anlamlı ilişki mevcuttur ($r = .627$, $p < .001$).

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin cinsiyetleri açısından benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan pekçok çalışmada bu bulgularla tutarlı olarak benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir (Arslan ve diğ., 2016; Bulut Serin ve Öztürk, 2007; Büyüksahin, Çevik ve Atıcı, 2009; Coşkun ve Kurnaz, 2009; Çakmak, Şahin ve Akıncı Demirbaş, 2017; Doğan, Totan ve Sapmaz, 2009; Esen ve Aktuğ, 2007; Gelbal, Duyan, Sevin ve Erbay, 2010; Hançer ve Tüfekçi, 2016; Haspolat, 2016; Satan, 2011; Şahin, 2005; Uyanık Balat ve Akman, 2004). Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak cinsiyetin benlik saygı açısından farklılık yaratan bir değişken olduğuna dair sonuçlar elde eden araştırmalar da mevcuttur. Çocuk ve ergenlerle yapılan bazı araştırmalar kızların benlik saygısı düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu saptamıştır (; Moksnes ve Espnes, 2013; Lynch ve diğ., 2001). Yine yetişkinlerle yürütülen bazı çalışmalarda kadınların benlik saygısının erkeklerden düşük olduğu görülmüştür (Akbulut, 2018; Özdayı, 2019). Bu çalışmaların aksine erkeklerin benlik saygısının daha yüksek olduğu bulgularına ulaşan çalışmalar da vardır (Kımtır, 2012; Özkan, 1994; Saygılı, Kesecioğlu ve Kırıktaş, 2015). Bununla beraber kültür etkisinin ya da toplumsal cinsiyet rollerinin baskın yaşandığı toplumlarda benlik saygısının kızlar ya da erkekler lehine değişiklik göstermesi olasıdır (Steinsberg, 2007). Bu çalışmada cinsiyetler arasında fark olmasının sebebi coğrafi bölge olabilir. Araştırmanın katılımcılarını İstanbul İli Üsküdar İlçe'sinde lise öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Üsküdar ilçesi kız ve erkek eşitsizliğinin görece daha az olduğu bir bölge olarak gösterilebilir. Farklı bölgelerde yapılacak çalışmalar ergenlerin benlik saygısında cinsiyet açısından farklılık yaratabilir.

5.2. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulgularına göre lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri benlik saygısı düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. İlgili alanyazına bakıldığında lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini sınıf seviyesi değişkeni açısından ele alan az sayıda çalışma olduğu görülmekle beraber, var olanların bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Erbil, Divan ve Önder, 2006; Gelbal, Duyan, Sevin ve Erbay, 2010; Şahin, 2005; Uyanık Balat ve Akman, 2004). Bu bulgular ortaöğretim kurumlarında sınıf düzeylerinin ergenlerin benlik saygısında önemli farklılık yaratmadığı şeklindedir. Benlik saygısını yaşa göre inceleyen kesitsel çalışmalar da yaşın benlik saygısında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir (Aksoy, 1992; Yüksekaya; 1995). Benlik saygısını yaşa göre inceleyen boylamsal çalışmalarda ise ergenlerin erken ergenlik döneminde geç ergenlikte olduğundan daha düşük benlik saygısına sahip oldukları ortaya konmuştur saygısı (Block ve Robins 1993; Steinsberg, 2007). Dolayısıyla bu çalışmada sınıf düzeyinin ergenlerin benlik saygısında anlamlı bir fark yaratmasının sebebi araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralıklarının birbirine yakın olması (14-18) ve benzer gelişim özelliklerine sahip olması olarak gösterilebilir.

5.3. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Okul Türlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre okul türleri açısından ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermedikleri anlaşılmaktadır. Farklı sonuçlar veren araştırmalara ulaşılmakla beraber çoğunun bulgulara benzer şekilde okul türünün benlik saygısı düzeyi açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığı yönünde sonuç verdiği görülmektedir (Birol ve Yazıcı, 2011; Dilek ve Aksoy, 2013; Yıldız ve Çapar, 2010). Okul türünün doğrudan benlik saygısı için farklılık yaratacak bir değişken olmadığı bu araştırmanın bulgularıyla ortaya konmuştur. Ülkemizde ortaöğretim kurumları fen lisesi, anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi, imam hatip anadolu lisesi olarak sınıflandırılmaktadır. Bu liselere öğrenciler, merkezi sınav olan Liseye Giriş Sınavı (LGS) ve daha çok okul başarı puanını baz alan mahalli yerleşim sistemine göre yerleştirilmektedir. Dolayısıyla liselere öğrenci yerleştirilmesinin akademik başarıya göre yapıldığı

söylenbilir. Akademik başarı ve benlik saygısı arasında bir ilişki mevcuttur. Ancak her okul türü için akademik başarı kriteri ve öğrencilerin başarı beklentileri farklılık göstermektedir. Her okul türü içinde akademik başarı düzeyi farklılık gösteren öğrenciler homojen şekilde dağılmış olabilir. Bu nedenle farklı okul türlerindeki ergenlerin benlik saygıları anlamlı şekilde farklılaşmamış olabilir.

5.4. Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine ve Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucunda ergenlerin benlik saygısının günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Ancak ergenlerin benlik saygısı düzeyleri sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Alanyazın incelendiğinde var olan çalışmaların ise bu bulgularla tutarlı sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Benlik saygısı düzeyinin sosyal medyada geçirilen süre açısından ele alan bazı araştırmalar sosyal medyada geçirilen süre arttıkça benlik saygısının azaldığını göstermiştir (Kelly ve diğ., 2018; Woods ve Scoot, 2016). Konuyla ilgili bazı çalışmalar ise sosyal medya bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmalarda benlik saygısı ve sosyal medya arasında anlamlı şekilde ilişki olduğu görülmüştür (Malik ve Khan, 2015; Şahin ve Kumcağız; 2017; Thadani ve Cheung, 2011). Ayrıca araştırmalar ergenlerin problemleri internet kullanımı ile benlik saygısı arasında da anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Arcan ve Yüce, 2016; Bahrainian ve diğ., 2014; Kim ve diğ., 2016; Yıldırım, 2016). Yapılan çoğu çalışmanın aksine Berber Çelik ve Odacı'nın (2011), üniversite öğrencilerini dahil ettikleri çalışmada problemleri internet kullanımı ve benlik saygısı arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve problemleri internet kullanımının en önemli boyutlarından birinin kullanım süresinde aşırıya kaçma olduğu düşünülürse yukarıda bahsedilen çalışmalar bu araştırma sonucunu yorumlamada yardımcı olmuştur. Sosyal medya kullanımı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dair daha farklı çalışmalara da ulaşılmıştır. Yakın zamanlı bir çalışmada benlik saygısı ile "Sosyal Medya Kullanımı İle İlgili Benlik Odaklı Doyum Ölçeği" nin sosyal medyada kendini yüceltme ve kendini ifade etme alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı seviyede ilişkiler görülmüştür (Turan, 2018). Başka bir çalışmada "İnstagram" adlı sosyal medya uygulamasının, kullanıcılarında yukarı yönde sosyal kıyaslanmayı arttırırken benlik saygısını

düşürdüğü bulunmuştur (Sözkesen ve Biçer, 2018). Benlik saygısını sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre inceleyen herhangi bir araştırmaya ise ulaşamamıştır. Araştırma bulgularımız önceki çalışmalardan yararlanılarak değerlendirildiğinde farklı şekillerde yorumlanabilir. Öncelikle bu araştırma sonuçları ve diğer çalışmalar sosyal medyayı daha yoğun olarak kullananların benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bir ihtimal olarak, benlik saygısı düşük olan bireylerin yüz yüze ilişkilerde zorlandığı ve sosyal beceri eksikliği yaşadığı, dolayısıyla iletişim kurarken sosyal medya platformalarında kendilerini daha rahat hissedebilecekleri düşünülürse düşük benlik saygısına sahip ergenlerin sosyal medyayı daha sık kullanıyor olabileceği söylenebilir. Örneğin Forest ve Wood (2012), araştırmalarında benlik saygısı düşük olanların Facebook’u kendilerini ifade etmek için daha güvenilir bulduklarını ortaya koymuşlardır. İkinci ihtimal olarak ise sosyal medyanın yoğun bir şekilde kullanımı ergenlerin benlik saygılarını olumsuz etkiliyor olabilir. Uzun süreli sosyal medya kullanımı ergenlerin gerçek sosyal hayatlarından uzaklaşıp yalnızlaşmalarına, sosyal kıyaslamaya girerek kendilerine dair olumsuz değerlendirmeler yapmalarına, sorumluluklarını ertelemeleri sebebiyle akademik başarılarında düşüş yaşamalarına neden olabilir. Yaşanan bu olumsuz değişikliklerin ergenlerin benlik saygısını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın sonucunda ulaşılan verilere göre benlik saygısı ve beden imajı arasında ileri düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Bunun yanı sıra ergenlerin beden imajlarının günlük sosyal medyada geçirilen süre açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu durumda ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin beden imajlarına bağlı olarak da farklılık gösterdiği söylenebilir.

5.5. Ergenlerin Beden İmajlarının Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin cinsiyetleri açısından beden imajlarının anlamlı bir biçimde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kız ergenlerin beden imajı ortalamaları erkeklerden daha düşük olmasına rağmen fark manidar bulunmamıştır. Alanyazındaki araştırmalar genellikle bu araştırmanın bulguları aksine cinsiyet değişkeninin beden imajı için önemli olduğunu göstermektedir. Öyle ki kızların beden imajlarının erkeklerden daha olumsuz olduğunu saptayan pek çok araştırma mevcuttur (Aslan ve Koç, 2018; Aygör, 2010; Canpolat ve diğ., 2003; Haspolat, 2016; Karaduman, 2017; Kundakcı, 2005; Makinen ve diğ., 2012; Uskun ve

Şabaplı, 2013). Ancak az sayıda olmakla beraber bu araştırmanın bulgularını destekleyecek şekilde beden imajının cinsiyet açısından fark yaratmadığı bazı çalışmalar da vardır (Arslangiray, 2013; Leone, Partridge ve Maurer-Starks, 2011; Nicoli ve Liberatore, 2011). Bu araştırmadaki erkek örneklem sayısının kız örneklem sayısından daha düşük olması çalışmanın bir sınırlılığıdır ve bu sınırlılığın sonucu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın katılımcılarının ergenlik döneminde olması ve bu dönemde her iki cinsiyetin de bedenleriyle oldukça ilgilenmesi nedeniyle beden imajları benzer olabilir.

5.6. Ergenlerin Beden İmajlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; ergenlerin beden imajlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermedikleri saptanmıştır. Beden imajını sınıf düzeyleri açısından inceleyen pek fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Yılmaz, (2017) yüksek lisans tez çalışmasında lise 1 ve lise 4. sınıf öğrencilerin beden imajlarının benzer düzeyde olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin yaşlarının sınıf düzeyleri için bir kestirici rolü olduğu düşünülürse yaş değişkenini ele alan çalışmalar da bu araştırmanın bulgularını yorumlamada kullanılabilir. Yapılan çalışmalar ergenlerin beden imajını yaşa göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur (Canpolat ve diğ., 2003; Çok, 1990). Bu çalışmalara bakıldığında bu araştırmanın bulgularıyla paralel olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminin yaş aralığı genellikle 10-11 ile 19-21 arası olarak gösterilmektedir (Siyez, 2016). Bu araştırmanın katılımcıları 14-18 yaş aralığındadır. Ergenlerin beden imajlarının sınıf düzeyine göre farklılık göstermemesinin sebebi katılımcıların yaşlarının birbirine benzer olması olabilir. Aynı araştırma daha geniş yaş aralığında gerçekleştirildiğinde farklı sonuçlar elde edilebilir. Ancak alanyazın gözden geçirildiğinde ergenlikte yaştan ziyade daha çok erken ya da geç olgunlaşmanın beden imajı ile ilişkisi olduğu vurgulanmaktadır (Eryılmaz ve Keven-Aklıman, 2017; Santrock, 2011).

5.7. Ergenlerin Beden İmajlarının Okul Türlerine Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırma sonucunda ergenlerin beden imajlarının okul türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Alanyazında yapılan diğer çalışmalar taranmış ve ergenlerin beden imajlarının okul türleri açısından değerlendirildiği bir

çalışmaya ulaşılamamıştır. Ülkemizde ortaöğretim kurumları fen lisesi, anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi, meslek ve teknik anadolu lisesi, imam hatip anadolu lisesi olarak ayrılmaktadır. Bu liselerin bir kısmı Liseye Geçiş Sınavı (LGS) denilen merkezi sınav sistemine göre, bir kısmı ise daha okul başarı puanını baz alan mahalli yerleşim sistemine göre öğrenci almaktadır. Dolayısıyla ülkemizdeki liselere öğrencilerin akademik başarı kriterine göre yerleştirildiği söylenebilir. Belirli lise türlerindeki öğrenciler benzer akademik başarı özellikleri gösteriyor olabilir. Ancak beden imajı ve akademik başarı arasında bir bağlantı olmadığı düşünülmektedir. Bu sebeple ergenlerin beden imajlarının okul türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemesi aslında beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir.

5.8. Ergenlerin Beden İmajlarının Günlük Sosyal Medyayı Kullanım Sürelerine ve Sosyal Medyayı Takip Ettikleri Yıl Süresine Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırma sonucunda ergenlerin beden imajlarının günlük sosyal medyayı kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Ancak ergenlerin beden imajları sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre anlamlı derecede farklılaşmamıştır. Alanyazın incelendiğinde sosyal medya ve beden imajının beraber ele alındığı az sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Özellikle yurt içinde yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Ancak gerçekleştirilen az sayıdaki çalışma bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Tiggeman ve Slater (2013), yurt dışında yaptıkları çalışmada ergenlik öncesindeki kızların beden imajlarını internet üzerinden maruz kalınan medya açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda çevrimiçi harcancan zaman ile incelik idealinin içselleştirilmesi, beden izleme (gözetim), beden imajı ve diyet arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Başka bir çalışmada Facebook'ta geçirilen zamanın ardından gençlerin yüz, saç, cilt gibi bedenlerine dair kısımları değiştirmeye yönelik isteklerinin arttığı bulunmuştur (Fardouly ve diğ., 2015). Kelly ve arkadaşlarının (2018), yakın zamanlı araştırmasında günlük sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça ergenlerin beden imajı doyumunun azaldığı bulgulanmıştır. Evelyn ve arkadaşları (2013), yaşları 12-18 arasında değişen kız ergenlerin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre Facebook'ta geçirilen süre arttıkça ergen kızların beden memnuniyetleri azalmaktadır. Yine başka bir çalışmada Griffith ve meslektaşları (2018), sosyal medyanın ergen kızlar ve genç kadınların beden imajları ve yeme bozukluğu belirtileri

üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Rodgers ve arkadaşları (2013), genç yetişkinlerde problemlili internet kullanımı, beden algısında kaçınma ve yeme örüntüleri arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmalarının sonucunda Facebook ve Msn gibi sosyal ağ sitelerinde geçirilen zaman ile beden algısında kaçınma arasında ilişki bulmuşlardır. Yine Koronczai ve arkadaşları (2013), gerçekleştirdikleri araştırmada problemlili internet kullanımı ile beden memnuniyeti arasında ilişki saptamışlardır. Yılmaz (2017), tarafından yapılan çalışmada interneti film izlemek, müzik dinlemek, sohbet etmek ve sosyal ağ sitelerinde gezinmek amacıyla kullanan ergenlerin beden imajlarının oyun oynamak amacıyla kullananlardan daha olumsuz olduğu görülmüştür. Beden imajını sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre inceleyen herhangi bir araştırmaya ulaşamamıştır. Ancak Yılmaz, öğrencilerin internet kullandıkları yıl süresi ile beden imajları arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Bu araştırma sosyal medya özelinde gerçekleştirilmemekle beraber araştırma sonuçlarımızla benzer şekildedir.

Yurt dışında yapılan çalışmalar bireylerin beden imajının, özellikle fotoğraf paylaşımına ve başkalarının fotoğraflarına bakmaya imkan sağlayan sosyal ağ sitelerinden daha fazla etkilendiğini ortaya koymuştur (Kleemans ve diğ., 2018; Lee ve Lee, 2017; Xiaojing, 2017). Geleneksel medyada olduğu gibi sosyal medyada da idealleştirilmiş bedenler sunulmakta ve birey üzerinde baskı yaratmaktadır. Ayrıca sosyal medyada takip edilen kişilerin her gün paylaştığı fotoğraflar sosyal kıyaslamaya neden olabilir. Daha yoğun sosyal medya kullanımı ise bütün bunlara daha fazla maruz kalmak demektir. Dolayısıyla araştırmamızın bulguları yoğun sosyal medya kullanımının ergenlerin beden imajlarını olumsuz etkilemiş olabileceğini düşündürmektedir.

5.9. Ergenlerin Benlik Saygıları İle Beden İmajları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasında pozitif yönde ileri düzeyde anlamlı ilişki mevcuttur. Alanyazında yapılan pekçok çalışmanın bu bulgularla paralel sonuç verdiği görülmüştür. Yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar göstermektedir ki benlik saygısı ve bden imajı arasında ileri düzeyde anlamlı ilişkiler vardır (Allgood-Merten ve diğ., 1990; Canpolat ve diğ., 2003; Clay, Vignoles ve Dittmar, 2005; Gatti ve diğ. 2014; Karademir ve diğ., 2013; Kılıç ve Karakuş, 2016; Lowery ve diğerleri, 2005; Oktan ve Şahin, 2010; Pesa

ve diğ., 2000; Şahin ve diğ., 2014; Von Soest ve diğ., 2009). Bu ilişki çift taraflı olarak yorumlanabilir. Kendi bedeninden memnun olan bireylerin kendi benliğinden de memnun olacağı ve dolayısıyla benlik saygısı düzeylerinin de daha yüksek olacağı beklenmektedir. Diğer taraftan benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerine dair daha olumlu değerlendirmeler yapacağı ve bedenlerini de benlikleri gibi olduğu şekilde kabullenip sevebileceği düşünülürse beden imajlarının daha olumlu olması olası gözükmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde ulaşılan sonuçlara göre ergenlerin benlik saygısı ve beden imajlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ancak günlük sosyal medyada geçirdikleri süre açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Yine araştırmanın sonucuna göre ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları arasında pozitif yönde ileri düzeyde anlamlı ilişki vardır.

6.2.Öneriler

6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu araştırmanın sonucuna göre ergelerin benlik saygıları ve beden imajları günlük sosyal medyada geçirdikleri süreye göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Sosyal medyada günlük geçirilen süre ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki düşünülürse, ergenlerin sosyal medya kullanımı konusunda bazı önlemlerin alınması doğru olacaktır. Ailelerin çocuklarının sosyal medyada geçirdikleri süreyi ve kullandıkları ağları takip etmesi ve olumlu rol model olması yararlı olabilir. Okullarda da psikolojik danışmanlık ve rehberlik servislerince bilinçli sosyal medya kullanımı konusunda bilgilendirici rehberlik çalışmaları yapılabilir. Ergenlerin günlük zamanlarını daha iyi planlamaları ve verimli kullanmaları açısından aile ve eğitimciler destekleyici olabilir. Ergenler sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirilebilir. Bu tür faaliyetler sosyal medyada geçirilen süreyi azaltabilir.

Sosyal medya kullanıcısı ergenlerin takip ettikleri ağlarda sosyal kıyaslama ya da idealleştirme yapmalarına sebep olacak pekçok imaj yer almaktadır. Çocuk ve

ergenlere medyada sunulanlar üzerinde eleştirel düşünme becerisini kazandırmak amacıyla okullarda medya okuryazarlığı eğitimi verilebilir.

Yapılan çalışmada beden imajı ve benlik saygısı arasında ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ve beden imajının ergenlikte kimlik gelişimi ve ruh sağlığı için çok kritik olduğu bilinmektedir. Bu sebeple ergenlerin olumlu beden imajı geliştirmeleri ve benlik saygılarını olumlu düzeyde yükseltmelerine yönelik çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilere yaşına ve seviyesine uygun olarak ergenlik hakkında bilgilendirme yapılabilir. Bu şekilde yaşayacakları fiziksel, duygusal ve sosyal değişim hakkında farkında ve hazırlıklı olmaları; kendi bedenlerini kabul etmeleri sağlanabilir. Aynı şekilde aileler de ergenlik çağı hakkında bilgilendirilerek bu dönemde çocuklarına göstermeleri gereken tutum ve davranışlar konusunda aydınlatılabilir. Özellikle ebeveynlerin çocuklarının beden görünümüne dair baskı yapmaması, eleştirmemesi ve onları koşulsuz kabul etmesi koruyucu bir faktör olabilir.

Ergenlerin pozitif yönlerini ve psişik güçlerini keşfetmeleri ve geliştirmeleri benlik saygısı düzeylerini arttırabilir. Okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından bu konuda farkındalık sağlamalarına yardımcı olacak bir takım rehberlik çalışmaları yürütülebilir.

Çocuk ve ergenler sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmelidir. Sağlıklı yeme alışkanlıkları yanı sıra katı diyetler, zayıflama hapları, ishal edici vb. ilaçların sebep olduğu olumsuz durumlar ve yeme bozuklukları hakkında da bilgilendirilebilirler.

Okul psikolojik danışmanları olumsuz beden imajına sahip ya da benlik saygısı düzeyi düşük öğrencilerle bireysel görüşme yapabilir. Gerekliğinde profesyonel yardım almaları için ilgili uzmanlara yönlendirebilir.

6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler

Araştırmada ergenlerin benlik saygıları ile beden imajları sadece cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, günlük sosyal medyada geçirdikleri süre ve sosyal medyayı takip ettikleri yıl süresi açısından incelenmiştir. Ergenlerin beden imajı ve benlik saygılarını

etkileyebileceđi dűşűnűlen ebeveyn tutumları, akran ilişkileri, kűltűr gibi farklı deđiřkenler kullanılarak bařka arařtırmalar gerçekteřtirilebilir.

Sosyal medyada geçirilen sűre ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek ara değişkenlerin ele alınacağı çalışmaların yűrűtűlmesi daha derin ve kapsamlı bilgi sağlayabilir. Sosyal medyada geçirilen zamanı etkileyen faktűrlerin incelenebileceği çalışmalar konun daha iyi aydınlatılmasına yardımcı olarak alanyazına katkı getirecektir. İnstagram, Facebook, Twitter, Youtube gibi farklı sosyal medya araçlarının kullanımıyla beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki ele alınabilir.

İl Milli Eđitim Műdűrlűđűnden alınan izin sűrecinde kullanılmak istenen ۆlçeklerdeki bazı maddelerin uygun gűrűlmemesi sebebiyle arařtırmada ۆlçek iptali ve deđiřkiliđine gidilmiřtir. Sosyal medyaya dair bir ۆlçek kullanılmamıř, kiřisel bilgi formundaki sosyal medya kullanımına yűnelik sorulardan yararlanılmıřtır. Sonraki arařtırmalarda sosyal medyaya dair farklı ۆlçekler kullanılarak daha kapsamlı bilgiler elde edilebilir.

Bu arařtırma İstanbul İli űskűdar İlçesindeki yařları 14 ile 18 arasında deđiřen farklı tűrden lise ۆđrencileriyle gerçekteřtirilmiřtir. Benzer alıřmalar farklı yař gruplarında, farklı eđitim-ۆđretim kademelerinde, farklı bۆlgelerde ۆđrenim gűren ۆđrencilerle gerçekteřtirilebilir.

KAYNAKÇA

- Ackard, Diann M., Ann Kearney-Cooke, Carol B. Peterson. 2000. Effect of Body Image and Self Image on Women's Sexual Behaviours. **International Journal of Eating Disorders**. 28: 422.
- Adams, James. F. 1995. **Ergenliği Anlamak**. 1. bs. ed. Bekir Onur. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Akar, Erkan, Selim Tuncer, Zeynep Özata, Mesude Canan Öztürk. 2013. **Sosyal Medya**. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Akbulut, Selen. 2018. Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden İmajı, Sosyal Anksiyete ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, Ahmet, Gazanfer Anlı, Halime Eker, Basri Özçelik. 2015. Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal of Academic Social Science Studies**. 36: 505-511.
- Aksoy, Cerit. 1992. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, Celalettin. 2007. Yeni Medyanın Geleneksel Medya İle Karşılaştırılması. **Medya Üzerine Çalışmalar**. 1.bs. ed. Gülbuğ Erol. İstanbul: Beta Yayınları.
- Akyol, Canan, Erhan Ünal, Fatih Aydın, Gökçe Debbağ, Suat Öztürk, Tuğra Karademir, Zeynep Kemeriz. 2012. **Sosyal Ağlar**. ed. Alper Ayfer. Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Allgood-Merten, Betty, Peter M. Lewinson, Hyman Hops. 1990. Sex Differences and Adolescent Depression, Abnormal. **Psychology Journal**. 99:55-63.
- Alikılıç, Özlem, Ferah Onat. 2007. Bir Halkla İlişkiler Aracı Olarak Kurumsal Bloglar. **Journal of Yaşar University**. c. 8. s. 2: 899-927.
- American Psychological Association. 2015. **APA Dictionary of Psychology**. Second editon. ed. Gary R. VandenBos. Washington, DC: American Psychological Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. 2014. **Ruhsal Bozuklukların Tamasal ve Sayımsal Elkitabı**. 5. bs. çev. Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arcan, Kuntay, Çağla Begüm Yüce. 2016. İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 31. s. 77: 46-5.

- Arslan, Hakan, Haluk Mergen, Berna Erdoğan Mergen, Ebru Arslan, Ümit Ayyıldız. 2016. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Benlik Saygısı Puanlarının Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. **Medical Sciences**. c. 11. S. 1: 1-13.
- Arslangiray, Nermin. 2013. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aslan, Hayrunnisa, Zihni Koç. 2011. Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri. **Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi**. c. 4. s. 3: 65-77.
- Aslan, S. Halime. 2001. Beden İmgesi ve Yeme Davranışı Bozuklukları ile Medya İlişkisi. **Düşünen Adam**. c. 14. s. 1: 41-47.
- Aygör, Naciye. 2010. 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Durumu ve Beden İmajının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, Betül. 2010. **Çocuk ve Ergen Psikolojisi**. 3. bs. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Babacan, Mehmet Emin. 2017. **Sosyal Medya ve Gençlik**. İstanbul: Bir Yayıncılık.
- Babington, Lynn M., Barbara R. Kelley. 2009. Self-Esteem and Risk Behaviors of Dominican Adolescents. **Issues in Comprehensive Pediatric Nursing**. 32: 131-144.
- Bahrainian, S. Abdolmajid, K. M. Haji Alizadeh, M. R. Raeesoon, Hashemi Gorji, Ali Khazae. 2014. Relationship of İnternet Addiction with Self-Esteem and Depression in University Students. **Journal of Preventive Medicine and Hygiene**. c. 55. s. 3: 86-89.
- Baruah, Trisha Dowerah. 2012. Effectiveness of Social Media as a Tool of Communication and Its Potential for Technology Enabled Connections: A Micro-level Study. **International Journal of Scientific and Research Publications**. c. 5. s. 2: 2250- 3153.
- Batıgün Ayşegül, Nevin Kılıç. 2011. İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 26. s. 67: 1-10.
- Baudrillard, Jean. 2002. **Tam Ekran**. 2. bs. çev. Bahadır Gülmez. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Baumeister, Roy. F., Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger, Kathleen D. Vohs. 2003. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, İnterpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. **Psychological Science in the Public Interest**. c. 4. s. 1: 1-44.

- Bedir, Abdullah. 2016. Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bednar, Richard L., M. Gawain Wells, Scott R. Peterson. 1989. **Self-Esteem: Paradoxes And Innovations In Clinical Theory and Practice**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bektaş, Dilek Yelda. 2004. Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3. s. 22: 67-73.
- Berber Çelik, Çiğdem, Hatice Odacı. 2011. Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. **5 th International Computer & Instructional Technologies Symposium, 22-24 September 2011** Elazığ: Fırat University.
- Birol, Zehra Nesrin, Hikmet Yazıcı. 2011. Fen ve Sosyal Bilimler Lisesi Öğrencilerinde Mükemmelliyetçilik, Benlik Saygısı ve Liderlik Özellikleri. **Karadeniz**. c. 3. s. 12: 113-122.
- Block, Jack, Richard W. Robins. 1993. A Longitudinal Study of Consistency and Change in Self-Esteem from Early Adolescence to Early Adulthood. **Child Development**. c. 64. s. 3: 909-923.
- Boden, Joseph. M. David M. Fergusson, L. John Horwood. 2008. Does Adolescent Self-Esteem Predict Later Life Outcomes? A Test of The Causal Role of Self-Esteem. **Development and Psychopathology**. 20:
- Borzekowski, Dina L., Bayer Angela. 2005. Body Image and Media Use among Adolescents. **Adolescent Medicine Clinics**. c: 16. s: 2: 289-313.
- Boyd, Danah.M., Niceole B. Ellison. 2008. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. c. 13. s. 1: 210-230.
- Bozkur, Binaz, Mehmet Gündoğdu. 2017. Ergenlerde Utangaçlık, Kendini Gizleme ve Sosyal Medya Tutumları İlişkisi. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 14. s. 37: 147-159.
- Bulut Serin, Nergüz. Sevda Öztürk. 2007. Anne-Babası Boşanmış 9–13 Yaşlarındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 8. s. 2: 117-128.
- Buri, John. R., Peggy A. Louiselle, Thomas M. Misukanis, Rebecca A. Mueller. 1988. Effects of Parental Authoritarianism and Authoritativeness on Self – Esteem. **Personality and Social Bulletin**. c. 14. s. 2: 271-282.
- Büyüksahin Çevik, Meral Atıcı. 2009. Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. c. 6. s. 2: 339-352.

- Canatan, Kadir. 2011. **Beden Sosyolojisi**. 1. bs. İstanbul: Açılım Kitap.
- Canpolat, Banu Işık, Sibel Örsel, Asena Akdemir, M. Haluk Özbay. 2003. Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. **3P Dergisi**. 11: 143-154.
- Caldwell, Melissa B., Kelly D. Brownell , Dennis E. Wilfley. 1997. Relationship of Weight, Body Dissatisfaction and Self Esteem in African American and White Female Dieters. **International Journal of Eating Disorders**. 22: 127-130.
- Cash, Thomas, Emily C. Fleming. 2002. The Impact of Body İmage Experiences: Development of The Body İmage Quality of Life İnventory. **Eating Disorders**. 31: 455-460.
- Cash, Thomas F., Georgia K. Green. 1986. Body Weight and Body İmage Among College Women: Perception, Cognition, and Affect, **Journal of Personality Assessment**. 290-301.
- Cash, Thomas F., Jocelyne Thériault, Natasha Milkewicz Annis. 2004. Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy, and Social Anxiety. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c. 23. s. 1: 89-103.
- Cash, Thomas F., Marcela L. Szymanski. 1995. Body-Image Disturbances and Self-Discrepancy Theory: Expansion of the Body-Image Ideals Questionnaire. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c. 14. s. 2: 134-146.
- Cereci, Sedat. 2019. **Sosyal Medya: Çağlar, Ağlar, Bağlar**. 1. bs. İstanbul: Onto Yayıncılık.
- Chrzanowski, Gerard. 1981. The Genesis and Nature of Self-Esteem. **American Journal of Psychotherapy**. 35: 38-46.
- Clay, Daniel, Vivian L. Vignoles, Helga Dittmar. 2005. Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. **Journal of Research on Adolescence Banner**. c. 15. s. 4: 451-477.
- Coleman, John C., Leo B. Henry. 1990. 1. bs. **The Nature of Adolescence**. London: Routledge.
- Coopersmith, Stanley. 1967. **The Antecedents of Self-Esteem**. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Coşkun, Yemliha, Ayşe Kurnaz. 2009. İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Akran Baskısı Düzeyi İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 17: 112-129.
- Cramer, Shirley, Becky Inkster. 2017. #StatusOfMind – Social Media and Young People’s Mental Health and Wellbeing. Royal Society for Public Health. <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad>. [09.12. 2018].
- Croll, Jillian. 2005. Body İmage and Adolescents. **Guidelines for Adolescent Nutrition Services**. ed. Stang J, Story M.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.620.934&rep=rep1&type=pdf>. [15. 03. 2019].

- Çakar, Firdevs, Zeynep Karataş. 2012. Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**. c.12. s. 4: 2397-2412.
- Çakmak, Aygen, Hande Şahin, Ezgi Akıncı Demirbaş. 2017. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **e – Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi**. c. 4. s. 2: 1-9.
- Çam Ray, Perihan, Mehmet Emin Demirkol, Lut Tamam. 2012. Beden Dismorfik Bozukluğu. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry**. c. 4. s. 4: 547-5.
- Çayırılı, Ezgi. 2017. Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelen, Nermin. 2011. **Ergenlik ve Genç Yetişkinlik**. 2. bs. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Çetinöz, Nermin. 2013. **Sosyal Medya**. ed. Volkan Yüzeri Mehmet Emin Mutlu. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Çok, Figen. 1990. Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. **Adolescence**. c. 25. s. 98: 409-413.
- Çolak, Tuğba Seda, Uğur Doğan. 2016. Does the Use of Social Media Ensure Social Support and Happiness?. **International Online Journal of Educational Sciences**. c. 8. s. 4: 229-240.
- Çuhadaroğlu, Füsün. 1986. Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Çuhadaroğlu, Füsün. 1990. Adolesanlarda Özdeğer Duygusu ve Çeşitli Psikopolojik Durumlarla İlişkisi, **Düşünen Adam Dergisi**. c. 3. s. 3: 71-75.
- Demir, Ümit. 2016. Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. **Selçuk İletişim**. c. 9. s. 2: 27-50.
- Diener, Ed, Marissa Diener. 1995. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Selfesteem. **Journal of Personality and Social Psychology**. 68: 653–663.
- Dilek, Hasan, Ayşe B. Aksoy. 2013. Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 14. s. 3: 95-109.
- Dittmar, Helga, Emma Halliwell, Suzanne Ive. 2006. Does Barbie Make Girls Want to Be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the

- Body Image of 5- to 8-Year-Old Girls. **Developmental Psychology**. c. 42. s. 2: 283-292.
- Doğan, Tayfun, Ali Eryılmaz. 2013. İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 33: 107-117.
- Doğan, Tayfun, Tarık Totan, Fatma Sapmaz. 2009. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyal Zeka. **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 17: 235-247.
- Doğan, Uğur. 2016. Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. **Eğitim ve Bilim**. c. 41. s. 183: 217-231.
- Dohnt, Hayley K., Marika Tiggemann. 2006. Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**. c. 35. s. 2: 141-151.
- Dolgin, Kim Gale. 2014. **Ergenlik Psikolojisi**. 1. bs. çev. Duygu Özen. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Dove, Natalie. L., Michael W. Wiederman. 2000. Cognitive Distraction and Women's Sexual Functioning. **Journal of Sex and Marital Therapy**. 26: 67-78.
- Duclos, Germain. 2016. **Benlik Saygısı, Yaşam İçin Pasaport**. 1. bs. çev. Olcay Kunal. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Eraslan, Levent, Derya Çakıcı Eser. 2015. **Sosyal Medya Toplum Araştırma**. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Erbil, Nülüfer, Zeynep Divan, Perihan Önder. 2006. Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. **Aile ve Toplum: Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi**. c. 3 s. 10: 7-15.
- Eryılmaz, Ali, Çiğdem Keven-Aklıman. 2017. **Bedene Yolculuk**. 1. bs. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eşiyok Sönmez, Elif, Özlen Özgen. 2017. Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere Örneği. **Akdeniz İletişim**. 27: 78-95.
- Evelyn, P. Meier, James Gray. 2014. Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. **Cyberpsychology Behavior and Social Networking**. c. 17. s. 4: 199-206.
- Fardouly, Jasmine, Philippa C. Diedrichs, Lenny R. Vartanian, Emma Halliwell. 2015. Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Womens Body Image Concerns and Mood. **Body Image**. 13: 38-45.
- Filiault, Shaun M., Murray J. N. Drummond. 2009. Methods and Methodologies: Investigating Gay Mens Body Image in Westernized Cultures. **Critical Public Health**. c. 19. s.3-4: 307-323.

- Forest, Amanda L., Joanne V. Wood. 2012. When Social Networking is not Working: Individuals with Low Self-Esteem Recognize but do not Reap the Benefits of Selfdisclosure on Facebook. **Psychological Science**. c. 23. s. 3: 295–302.
- Gardner, Rick M. 1996. Methodological Issues in Assessment Of The Perceptual Component of Body Image Disturbance. **British Journal of Psychology**. 327-337.
- Gatti, Elena, Chiara Ionio, Daniela Traficante, Emanuela Confalonieri. 2014. “I Like My Body; Therefore, I Like Myself”: How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. **Europe's Journal of Psychology**. c. 10. s. 2: 301–317.
- Gelbal, Selahattin, Veli Duyan, Çağrı Sevin, Ercüment Erbay. 2010. Lise Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri ve Sosyal Destek Durumları İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasında İlişkinin İncelenmesi. **Toplum ve Sosyal Hizmet**. c. 21. s. 2: 7-18.
- Gilroy, Donna. 2004. **Self Esteem: Boosting Your Self Esteem**. South East Glasgow: Community Health & Care Partnership.
- Goldberg, Ivan. 1996. **Goldberg's Message**. <http://users.rider.edu/~suler/psy cyber/supportgp.html>. [04.04.2019].
- Goodwin, Kristy. 2018. **Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek**. 2. bs. çev. Tülin Er. İstanbul: Ağanta Kitap Yayınevi.
- Grabe, Shelly, L. Monique Ward, Janet Shibley Hyde. 2008. The Role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. **Psychological Bulletin**. c. 134. s. 3: 450- 476.
- Grace Chou, Hui-Tzu, Ron Hammond. 2012. 3 Feeling Anxious without It: Characteristics of People Prone to Facebook Addiction. **Identity And Relationships In Online Communities**. 2: 29-37.
- Griffiths, Scott, Stuart B. M, Isabel Krug, Siân A. McLean. 2018. The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use among Sexual Minority Men. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 21. s. 3: 149-156.
- Grogan, Sarah. 2001. **Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children**. London: Routledge.
- Güçdemir, Yeşim. 2017. **Sosyal Medya**. İstanbul: Derin Yayınları.
- Gürsakal, Necmi. 2009. **Sosyal Ağ Analizi**. 1. bs. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Haktanır, Gelengül, Gülen Baran. 1998. Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Anne Baba Tutumlarını Algılamalarının İncelenmesi. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**. c. 5. s.3: 134-141.

- Hamarta, Erdal, Elif Demirbaş. 2009. Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 21: 239-247.
- Hançer, Ahmet Hakan, Zeynep Tüfekçi. 2016. Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. **Cumhuriyet International Journal of Education**. c. 5. s. 4: 31-40.
- Hargreaves, Duane, Marika Tiggemann. 2003. The Effect of “Thin Ideal” Television Commercials on Body Dissatisfaction and Schema Activation during Early Adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**. c. 32. s. 5: 367–373.
- Harter, Suzan. 1993. Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents. **Self-Esteem**. 87–116.
- Hazar, Murat. 2011. Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Çalışması. **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**. 32: 151-176.
- Herbozo, Sylvia, J. Kevin Thompson. 2010. The Effects of Ambiguous Appearance-Related Feedback on Body İmage, Mood States, and İntentions to Use Body Change Strategies in College Women: An Experimental Study. **Body Image**. 7: 327–334.
- HootSuite. 2018. <https://digitalreport.wearesocial.com>. [18.11.2018].
- Irak, Dağhan, Onur Yazıcıoğlu. 2012. **Türkiye ve Sosyal Medya**. İstanbul: Okuyan Us.
- Irak, Metehan. 2012. Üst-Biliş ve Benlik Saygısının Bellek Hakkındaki İnançlar Üzerindeki Etkisi. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 27. s. 69: 35-46.
- Jarvis, Jeff. 2011. **E- Sosyal Toplum**. çev. Çağlar. Kök. İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri.
- James, William. 1983. **The Principles of Psychology**. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jeammet, Philippe. 2012. **Ergenlik: Anne Babalar ve Uzmanlar İçin Nirengi Noktaları**. çev. Işıl Ertüsün. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Jones, Diane Carlson, Joy K. Crawford. 2006. The Peer Appearance Culture during Adolescence: Gender and Body Mass Variations. **Journal of Youth and Adolescence**. 2: 257–269.
- Kahrıman, İlknur ve Sevinç Polat. 2003. Adölesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. **Atatürk Üniversitesi Hemsirelik Yüksekokulu Dergisi**. c. 6. s.2: 13-24.
- Kaplan, Andreas M., Michael Haenlein. 2010. Users of The World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media, **Business Horizons**. c. 53. s. 1: 59-68.

- Kara, Tolga. 2013. **Sosyal Medya Endüstrisi**. 1. bs. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Kara, Tolga, Ebru Özgen. 2012. **Sosyal Medya Akademi**. 1. bs. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Karabekiroğlu, Koray. 2014. **Ergenin Ruhsal Gelişimi**. Ankara: Say Yayınları.
- Karademir, Tamer, Ünal Türkçapar, Hakkı Ulucan, Ziya Bahadır. 2013. Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 14. s. 3: 285-294.
- Karaduman, Mehtap. 2017. Bağlanma Stilinin Yeme Davranışı ve Beden İmajı ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, Niyazi. 2013. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 25. bs. Ankara: Nobel Yayın.
- Kelly, Yvonne, Afshin Zilanawala, Cara Booker, Amanda Sacker. 2018. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. **EClinicalMedicine**. 6: 59-68.
- Kernis, Michael H., 2003. Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. **Psychological Inquiry**. c. 14. s. 1: 1-26.
- Kımtır, Nurten. 2012. Ergenlerde Benlik Saygısı ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 9. s. 7: 439-468.
- Kılıç, Mehmet, Özlem Karakuş. 2016. The Study of the Relationships between Social Appearance Anxiety, Selfesteem and Loneliness Level Among University Students. **Journal of Human Sciences**. c. 13. s. 3: 3837- 3852.
- Kılıçlar, Müge. 2018. Cinsel Doyum ile Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıran Esen, Binnaz, Taylan Aktuğ. 2007. Ergenler Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 3. s. 3: 13-23.
- Kırık, Ali Murat. 2013. Kişisel Bir Dünya Modeli: İnteraktif Televizyon Yayıncılığı, **Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi**. c. 2. s.3: 66-75.
- Kim, Won, Ok-Run Jeong, Sang-Won Lee. 2010. “On Social Web Sites”, **Information Systems**. 35: 215-236.
- Kirschner, Paul. Aryn C. Karpinski. 2010. Facebook and Academic Performance. **Computers in Human Behavior**. c. 26. s. 6: 1237-1245.
- Kleemans, Mariska ve diğ. 2018. Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. **Media Psychology**. c. 21. s. 1 : 93-110.

- Kohut, Heinz. 1983. **The Analysis Of the Self**. 1983. New York: International University.
- Koronczai, Beatrix, Gyongyi Kokonyei, Robert Urban, Bernadette Kun. 2013. The Mediating Effect of Self-Esteem, Depression and Anxiety Between Satisfaction with Body Appearance and Problematic Internet Use. **The American Journal of Drug and Alcohol Abuse**. c. 39. s. 4: 259-265.
- Köroğlu, Ertuğrul. 2013. **Psikiyatri El Kitabı**. Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Kraut Robert, Michael Patterson, Vicki Lundmark, Sara Kiesler, Tridas Mukophadhyay, William Scherlis. 1998. Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well Being?, **American Psychologist**. 53: 1017– 1031.
- Kulaksızoğlu, Adnan. 1998. **Ergenlik Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumari Tiwari, Gyanesh, Sanjay Kumar. 2015. Psychology and Body Image : A Review. **Shodh Prerak**. c. 5. s.1
- Kundakçı, Ayşe Hande. 2005. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuss, Daria. J., Mark D. Griffiths . 2011. Online Social Networking and Addiction— A Review of the Psychological Literature. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. c. 8. s. 9: 3528–3552.
- La Rocque, Cherie Jan Cioe. 2011. An Evaluation of the Relationship between Body Image and Sexual Avoidance. **Journal of Sex Research**. c. 48. s. 4: 397-408.
- Leary, Mark. R. 1996. **Self-Presentation: Impression, Management And Interpersonal Behavior**. New York: Harper Collins Publishers.
- Leary, Mark. R., Geoff MacDonald. 2003. Individual Differences in Self-Esteem: A Review And Theoretical İntegration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), **Handbook Of Self And İdentity**. New York: The Guilford Press.
- Lee, Minsun, Hyun-hwa Lee. 2017. The Effects of SNS Appearance-Related Photo Activity on Women's Body İmage and Self-Esteem. **Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles**. c. 41. s. 5: 858-871.
- Leone, James, Julie A. Patridge, Suanne Maurer-Starks. 2011. Psychobehavioral Attributes of Body Image in College Freshmen and Seniors: Implications for Long-term Health. **Movement Arts, Health Promotion and Leisure Studies Faculty Publications**. c. 43. s. 1: 13-20.
- Lerman, Kristina. 2007. Social Information Processing in News Aggregation. **IEEE Internet Computing**. 16-28.

- Lowery, Sarah E., Sharon Kurpius, Christie Befort, Elva Hull Blanks, Sonja Sollenberger, Megan Foley Nicpon, Laura Huser. 2005. Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors among Male and Female First Year College Students. **Journal of College Student Development**. c. 46. s. 6: 612-623.
- Lynch, Mary Polce, Barbara J. Myers, Wendy Kliewer, Christopher Kilmartin. 2000. Adolescent Self-Esteem and Gender: Exploring Relations to Sexual Harassment, Body Image, Media Influence, and Emotional Expression. **Journal of Youth and Adolescence**. c. 30. s. 2: 225-244.
- Mäkinen, Mauno Leena, Riitta Puukko-Viertomies, Nina Lindberg, Martti A. Siimes, Veikko Aalberg. 2012. Body Dissatisfaction and Body Mass in Girls and Boys Transitioning from Early to Mid-Adolescence: Additional Role of Self-Esteem and Eating Habits. **BMC Psychiatry**. c. 12. s. 35:1-8.
- Malik, Sadia, Maheen Khan. 2015. Impact of Facebook Addiction on Narcissistic and Self Esteem among Students. **Journal of Pakistan Medical Association**. c. 65. s. 3: 260- 263.
- Mayfield, Antony. 2008. **What is Social Media?**. https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf. [03. 01. 2019].
- Meana, Marta, Sarah Nunnink. 2006. Gender Differences in The Content of Cognitive Distraction During Sex. **Journal of Sex Research**. 43: 59–67.
- Moksnes, Unni Karin, Geir Espnes. 2012. Self-Esteem and Emotional Health in Adolescents—Gender and Age as Potential Moderators. **Scandinavian Journal of Psychology**. 53: 483–489.
- Morris, Charles G. 2002. **Psikolojiyi Anlamak**. ed. H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayıncılık.
- Morrison, Melanie A., Todd G. Morrison, Cheryl- lee Sagel. 2004. Does Body Satisfaction Differ between Gay Men and Lesbian Women and Heterosexual Men and Women? A Meta-Analytic Review. **Body Image**. c. 1. s. 2: 127-138.
- Morrison, Todd G., Rudolf Kalin, Melanie A. Morrison. 2004. Body Image Evaluation and Body Image Investment among Adolescents: A Test of Sociocultural and Social Comparison Theories. **Adolescence**. c. 39. s. 155: 571-592.
- Mruk, J. Cristopher. 2006. **Self-Esteem Research, Theory, and Practice**. Third Edition. New York: Springer Publishing Company.
- Neagu, Alexandre. 2015. Body Image: The Theoretical Framework. **Proc. Rom. Acad**. c. 17. s. 1: 29–38.
- Nicoli, Marina, Raphael D.R. Liberatore Junior. 2011. Binge eating disorder and body image perception among university students. **Eating Behaviors**. 12: 284–288.

- Ntemisia, Sofia, Sofia Triadafyllidou, Evangelos Papageorgiou, Kleopatra Roussou. 2017. Self-Esteem and Anxiety Level of Students at the Technological Educational Institute of Athens–Planning of Interventions. **Health Science Journal**. c. 11. s. 3: 513-521.
- Odabaşı, H. Ferhan, Özge Mısırlı, Selim Gününç, Zeynep Şahin Timar, Mehmet Ersoy, Seçil Som, Fevzi İnan Dönmez, Tayfun Akçay. 2012. Eğitim İçin Yeni Bir Ortam. **Anadolu Journal of Educational Sciences International**. c. 2. s. 1: 89-103.
- Oktan, Vesile, Mustafa Şahin. 2010. Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. c.7. s. 2: 544-556.
- Onur, Bekir. 1985. **Ergenlik Psikolojisi**. 1. bs. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Orth, Ulrich, Richard Robins, Kali H. Trzesniewski, Jürgen Maes, Manfred Schmitt. 2009. Low Self-Esteem is a Risk Factor for Depressive Symptoms from Young Adulthood to Old Age. **Journal of Abnormal Psychology**. c. 118. s. 3: 472–478.
- Ömeroğlu, Esra, İlkay Ulutaş. 2007. **Çocuk ve Ergen Gelişimi**. İstanbul: Yaylacık Morpa Kültür Yayınları.
- Öngören, Bülent. 2015. Sosyolojik Açından Sağlıklı Beden İmgesi. **Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi**. 34: 25-45.
- Özata, Zeynep, Öztaşkın, Arda. 2005. Pazarlama Dünyası Blogsferi Keşfetti: Büyük Bir Değişim İlk Adımıdır. **Pazarlama ve İletişim Dergisi**. c. 4. s. 13: 36-48.
- Özbaydar, Belma. 1967. **Vücut İmajı ve İç Dönüklük-Dış Dönüklük**. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Özdayı, Nahit. 2019. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısının Bazı Demografik Bilgilere Göre İncelenmesi. **Spor Eğitim Dergisi**. c. 3. s. 1: 69-80.
- Özkan, İshak. 1994. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. **Düşünen Adam**. c. 7. s. 3: 4-9.
- Özkütük, Serdar. 2007. Yüksek Öğretimde Ortaklaşa Oluşturulan Ders Notları için Wiki Tabanlı İşbirliği Platformu Uygulaması. **IX. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, 31 Ocak - 2 Şubat 2007**. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi: 209
- Öztürk, M. Orhan, Aylin Uluşahin. 2008. **Ruh sağlığı ve Bozuklukları**. Ankara: Nobel Yayıncılık. c. 2.
- Pesa, Jacqueline A., Thomas R. Syre, Elizabeth Jones. 2000. Psychosocial Differences Associated with Body Weight among Female Adolescents: The Importance of Body Image. **Journal of Adolescent Health**. 26: 330-337.

- Phillips, David, Philippe Young. 2009. **Online Public Relations: A Practical Guide to Developing an Online Strategy in the World of Social Media**. Second Edition. London: Kogan Page.
- Pişkin, Metin. 2000. Özsaygı Geliştirme Eğitimi. **İlköğretimde Rehberlik**. ed. Yıldız Kuzgun. Ankara: Nobel Yayınları.
- Presster, De Helena, Veroanick Knockaert. 2005. **Body Image and Body Schema**. Amsterdam/ Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Qualman, Erik. 2011. **Socialnomics**. New Jersey: Wiley.
- Rodgers, F. Rachel, Tiffany Melioli, Stéphanie Laconi, Eric Bui. 2013. Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. c. 16. s. 1: 56-60.
- Rosen, James C., Pam Orosan, Jeff Reiter. 1995. Cognitive Behaviour Therapy for negative body image in obese women. **Behaviour Therapy**. 26: 25-42.
- Rosenberg, Morris. 1965. **Society and the Adolescent Self Image**. Princeton University Press. Princeton.
- Rosenberg, Morris. 1989. Self-Concept Research: A Historical Overview. **Social Forces**. c. 68. s. 1: 34-44.
- Santrock, John W. 2011. **Yaşam Boyu Gelişim**. 11. bs. ed. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Satan, Ayşe. 2011. Ergenlerde Akran Baskısı, Benlik Saygısı ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. 34: 183-194.
- Sarıfakıoğlu, Birkan. 2007. İnternetin Toplumsal Etkileri. **Elektrik Mühendisliği Dergisi**. 431: 54- 56.
- Sarwer, David B., Thomas A. Wadden TA, Gary D. Foster. 1998. Assesment of Body Image Dissatisfaction of Obese Women: Specificity, Severity, and Clinical Significance. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 66: 651-654.
- Saygılı, Gizem, Teoman İsmail Kesecioğlu, Halit Kırıktaş. 2015. Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**. c. 4. s. 2: 210-217.
- Schilder, Paul. 1950. **The Image And Appearance of The Human Body : Studies in the Constructive Energies of the Psyche**. New York : International Universities Press.
- Sevinç, Salih Seçkin. 2012. **Pazarlama İletişiminde Sosyal Medya**. İstanbul: Optimist Yayın ve Dağıtım.
- Siyez, Diğdem M. 2016. **Ergenlerde Problem Davranışlar**. Ankara: Pegem Akademi.

- Smolak, Lind, J . Kevin Thompson. 2009. **Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth Assessment, Prevention, and Treatment**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sowislo, Julia Friederike, Ulrich Orth. 2013. Does Low Self-Esteem Predict Depression and Anxiety? A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. **Psychological bulletin**. s. 139. c. 1: 213-240.
- Söner, Osman, Olcay Yılmaz. 2018. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 7. s. 13: 62-76.
- Sözkesen, Muhammet Emin, Serkan Biçer. 2018. Instagram’da Sosyal Kıyaslama, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Fırat Üniversitesi Üzerinde Bir İnceleme. **Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi**. 29: 302-326.
- Steinsberg, Laurence. 2007. **Ergenlik**. çev. Figen Çok. Ankara: İmge Kitapevi.
- Stice, Eric, Sarah Kate Bearman. 2001. Body-image and Eating Disturbances Prospectively Predict Increases in Depressive Symptoms in Adolescent Girls: A Growth Curve Analysis. **Developmental Psychology**. 37: 597-607.
- Şahin, Adem. 2005. Ergenlerde Dindarlık-Benlik Saygısı İlişkisi. **Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. 19: 187-197.
- Şahin, Cengiz, Kumcağız, Hatice. 2017. Narsisizm ve Benlik Saygısının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü, **International Journal Of Eurasia Social Sciences**. s. 8. c. 30: 2136-2155.
- Şahin, Ertuğrul, Yaşar Bulut, Ercümen Ersanlı, Hatice Kumcağız. 2014. Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. **Journal of Basic and Applied Scientific Research**. c. 4. s. 3. 152-159.
- Taş, Demet, Hande Ünlü, Ebru Öztürk Çopur, Zeynep Tüzün, Lütfiye Hilal Özcebe. 2017. Ergenlerde Beden Algısının Yaşam Kalitesi ve Öz Yeterlilik ile İlişkisi. **İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi**. c. 7. s. 2: 133-140.
- Temel, Fulya, Ayşe B. Aksoy. 2016. **Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım**. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Tezcan, Bahar. 2009. Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Yaşantılar. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Araştırma Hastanesi.
- Thadani, Dimple R., Cristy M. K. Cheung. 2011. Online Social Network Dependency: Theoretical Development and Testing of Competing Models. **Proceedings of the 44th Hawaii International Conference on System Sciences**.
- Thompson, Joel Kevin, Leslie Heinberg, Madeline Altabe, Stacey Tantleff-Dunn, S. 1999. **Exact Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance**. Washington, DC: American Psychological Association

- Tiggemann, Marika, Amy Slater. 2013. The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. **The Journal Of Early Adolescents**. c. 34. s. 5: 606-620.
- Tiggemann, Marika, Esther D. Rothblum. 1988. Gender Difference in Social Consequences of Perceived Overweight. **Sex Roles**. c. 18. s. 1: 75-86.
- Tiggemann, Marika, Janet Polivy. 2010. Upward and Downward: Social Comparison Processing of Thin Idealized Media Images. **Psychology of Women Quarterly**. c. 34. s. 3: 356-364.
- Timisi, Nilüfer. 2003. **Yeni İletişim Teknolojileri ve Demokrasi**. 1. bs. Ankara: Dost Kitapevi.
- Tuncer, Selim, Erkan Akar, Zeynep Özata, Mesude Canan Öztürk. 2013. **Sosyal Medya**. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- TÜİK. 2018. http://tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028. [18.11.2018].
- Turan, Yahya. 2018. Dindarlık Benlik Saygısı ve Sosyal Medyada Benlik Odaklı Doyumlar. **Journal of History Culture and Art Research**. c. 7. s. 5: 624-650.
- Tüfekçi, Zeynep. 2008. Can You See Me Now? Audience and Disclosure Regulation in Online Social Network Sites. **Bulletin of Science, Technology & Society**. c. 28. s. 1: s. 20-36.
- Türkoğlu, Tanol. 2017. **Digito Ergo Sum**. 1. bs. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Tylka, Tracy L., Nichole L. Wood Barcalow. 2015. What is Qnd What is not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. **Body Image**. 1-12.
- Tucci, Sonia, Jennifer Peters. 2008. Media Influences on Body Satisfaction in Female Students. **Psicothema**. c. 20. s. 4: 521-524.
- Uskun, Ersin, Ayşe Şabaplı. 2013. Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. **TAF Preventive Medicine Bulletin** c. 12. s. 5: 519-528.
- Uyanık Balat, Gülden, Berrin Akman, 2004. Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. **Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 14. s. 2: 175-183.
- Valkenburg, Patti M., Jochen Peter, J., Alexander P. Schouten. 2006. Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. **CyberPsychology & Behavior**. c. 9. s. 5: 584-590.
- Van Looy, Amy. 2016. **Social Media Management: Technologies and Strategies for Creating Business Value**. Springer Texts in Business and Economics. Switzerland: Springer.

- Van Vonderen, Kristen E., William Kinnally. 2012. Media Effects on Body Image: Examining Media Exposure in the Broader Context of Internal and Other Social Factors. **American Communication Journal**. c. 14. s. 2: 41-57.
- Von Soest, Tilmann, Ingela Kvelam, Roald, Skolleborg 2009. The effects of cosmetic surgery on body image, self-esteem, and psychological problems. **Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery**. 62: 1238-1244.
- Vural, Z. Beril, Mikail Bat. 2010. Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesinde Yönelik Bir Araştırma. **Journal of Yaşar University**. c. 20. s. 5: 3348-3382.
- Wells, Edward. L., Gerald Marwell. 1976. **Self-esteem: Its Conceptualization and Measurement**. Beverly Hills, CA: Sage.
- Wilhelm, Sabine. 2006. **Feeling Good about the Way You Look a Program for Overcoming Body Image Problems**. New York: The Guilford Press.
- Wolniczak, Isabella, Jose' Alonso Ca' ceres-DelAguila, Gabriela Palma-Ardiles, Karen J. Arroyo, Rodrigo Solı's-Visscher, Stephania Paredes-Yauri, Karina Mego-Aquije, Antonio Bernabe-Ortiz. 2013. Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. **PLoS ONE**. c. 8. s. 3.
- Woods, Heather Cleland, Holly Scott. 2016. Social Media Use in Adolescence is Associatedwith Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self- Esteem. **Journal of Adolescence**. 51: 41-49.
- Xiaojing, An. 2017. Social Networking Site Uses, Internalization, Body Surveillance, Social Comparison and Body Dissatisfaction of Males and Females in Mainland China. **Asian Journal of Communication**. c. 27. s. 6: 616-630.
- Yalçın, Gizem. 2015. Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımın İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yengin, Deniz. 2015. Yeni Medyanın Olanakları: Semantik Web. **The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication**. c. 5. s. 1: 44-53.
- Yıldırım, Melek Sunde. 2016. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, Murat, Betül Çapar. 2010. Orta öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**. c. 10. s.1: 103-131.
- Yılmaz, Buse. 2017. Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yiğit, Hatice. 2010. Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükoğlu, Atalay. 1989. **Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar**. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yöyen, Elif. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. c. 25. s. 6: 2185-2198.
- Yumurtacı, Duygu. 2012. Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları. Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yüksekkaya, Selda. 1995. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yüksel Şahin, Fulya. 2015. **Psikolojik Danışmanlar İçin El Kitabı**. Ankara: Noel Yayıncılık.

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım Formu

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli katılımcı, bu çalışma yüksek lisans öğrencisi Rukiye Büşra KARAKURT tarafından yürütülmekte olan bir tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile benlik saygısı ve beden imajı kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırma kapsamında hazırlanan soruları yanıtladığınız, yapılan bilimsel çalışmaya büyük katkı sağlayacaktır. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına bağlıdır. Vereceğiniz kişisel bilgiler ve cevaplar kesinlikle gizli tutulacak, sadece araştırmacı tarafından bu bilimsel araştırma için kullanılacaktır. Soruları içtenlikle yanıtladığınız araştırmanın gerçekçi sonuçlar vermesi açısından önemlidir. Katılımcı olarak sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Şimdiden ilginiz ve katkılarınız için teşekkürler...

Araştırmayla ilgili açıklamaları anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Tarih:

Katılımcı İmza:

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu Örnek Sorular

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz?** Kız Erkek
2. **Yaşınız?** (Rakamla yazınız) -----
3. **Okul türünüz?** Fen Lisesi Sosyal Bilimler Lisesi Anadolu Lisesi
 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi İmam Hatip Lisesi
4. **Sınıfınız ?** 9.sınıf 10.sınıf 11.sınıf 12.sınıf
5. **İnternette geçirdiğiniz vaktin ne kadarını sosyal medyada geçiriyorsunuz?**
 1 saatten az 1-3 saat 3-5 saat 5-7 saat 7 saatten fazla
6. **Ne kadar zamandır sosyal medya platformlarını takip etmektesiniz?**
 1 yıldan az 1-2 yıldır 2-3 yıldır 3-4 yıldır 4 yıldan fazla
7. **Sosyal medyayı daha çok hangisinden takip ediyorsunuz?**
 Bilgisayar Cep telefonu Tablet

Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda belirtilen ifadelerin sizin için ne derece uygun olduğunu değerlendirerek “Çok doğru”, “Doğru”, “Yanlış”, “Çok yanlış” kutucuklarından birini (X) işaretleyiniz.

	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1)Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
2)Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
3)Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
4)Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
10)Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış

Ek 4. Bedeni Beğenme Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. İfadelerin sizin için ne derece uygun olduğunu değerlendirerek (X) işaretleyiniz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

2.Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
5.Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
6.Bedenimi seviyorum.	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
7.Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
10.Medyatik (modeller,artistler) insanların cazip dış görünüşlerine benzemesem de kendimi güzel hissediyorum.	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni Gelen Kutusu x



Büşra Başyigit <rbasyigit@gmail.com>

3 Oca 2018 21:16 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: cogepder

Merhabalar. Ben Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Rukiye Büşra BAŞYİĞİT.
" Ergenlerde sosyal medya kullanımının beden imajı ve benlik saygısı üzerine etkisi" konulu bir tez çalışması yapmaktayım. Tezimde Fusun ÇUHADAROĞLU hocanın türkçeye çevirmiş olduğu Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğini kullanmak istiyorum. Tez danışmanım yrd.doc.dr. Nermin ÇİFTÇİ daha önce ölçeğin izni için Fusun hocaya mail atmıştı. Ancak bu mail adresine yönlendirildiği için bilgisi dahilinde buraya yazmaktayım. Ölçek kullanım izni için cevabınızı beklemekteyiz. Şimdiden ilginize teşekkürler.

İyi çalışmalar..

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <cogepder@gmail.com>

4 Oca 2018 Per 08:57 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 50 TL başış karşılığında alabilirsiniz'. Hesap numarası ektedir.teşekkürler

3 Ocak 2018 21:16 tarihinde Büşra Başyigit <rbasyigit@gmail.com> yazdı:

YAKIN DÖNÜŞÜMÜZÜ BEKLİYORUM.

Büşra Başyigit <rbasyigit@gmail.com>

8 Oca 2018 Pzt 11:46 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: Türkiye

Merhabalar. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatri Derneği hesabına 50 TL başış yapmış bulunmaktayım. Ölçek kullanım izni için geri dönüşünüzü bekliyorum.

İyi çalışmalar...

4 Oca 2018 08:57 tarihinde "Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği" <cogepder@gmail.com> yazdı:

...

Hesaba EFT - Tür
Genç Psi Derneği
04 Ock '18

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <cogepder@gmail.com>

8 Oca 2018 Pzt 11:47 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

ölçek ektedir teşekkürler

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a

8 Ocak 2018 11:46 tarihinde Büşra Başyigit <rbasyigit@gmail.com> yazdı:



Nermin Ciftci <nermin_ciftci@yahoo.com>

10 Ara 2018 21:37



Alıcı: ahmet.akin@medeniyyet.edu.tr, Ahmet, Nermin, ben ▾

Bedeni Beğenme ölçeğiniz hakkında.

Sayın Hocam izniniz olursa Bedeni Beğenme ölçeğinizi yüksek lisans öğrencimle yapacağımız çalışma için bedeni beğenme ölçeğinizi kullanmak istiyoruz,

izniniz olursa ve ilgili ölçeği gönderirseniz çok seviniriz.

İlginiz için şimdiden çok teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Nermin Ciftci Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Davutpasa Kampusu TR-Esenler İstanbul Turkey Tel:++90 212 383 48 26

Am Montag, 10. Dezember 2018, 19:25:14 GMT+3 hat <rbasyigit@gmail.com> Folgendes geschrieben:



Nermin Ciftci <nermin_ciftci@yahoo.com>

10 Ara 2018 21:55



Alıcı: ben ▾

Merhaba Büşra ölçek elimize geçti, aşağıda ektedir.

Nermin Ciftci Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Davutpasa Kampusu TR-Esenler İstanbul Turkey Tel:++90 212 383 48 26

----- Weitergeleitete Nachricht -----

Von: Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>

An: Nermin Ciftci <nermin_ciftci@yahoo.com>

Gesendet: Montag, 10. Dezember 2018, 21:41:38 GMT+3

Betreff: Re: Ölçek izni

Merhaba hocam ölçek ektedir iyi çalışmalar diliyorum

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

10 Ara 2018 Pzt 21:37 tarihinde Nermin Ciftci <nermin_ciftci@yahoo.com> şunu yazdı:



Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarla

Ek 6. İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.1278592
Konu : Anket ve Araştırma İzni

18.01.2019

Sayın: Rukiye Büşra BAŞYİĞİT KARAKURT

İlgi: a) 20.12.2018 tarihli ve 23968940 Gelen Evrak No'lu dilekçeniz.
b) Valilik Makamının 16.01.2019 tarih ve 1136652 sayılı oluru.

"Ergenlerin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Benlik Saygıları ve Beden İmajları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmanız hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması**, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

Levent ÖZİL
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EK:
1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

Milli Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İnan Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 43e4-924c-3216-9af0-db64 koda ile teyit edilebilir.

ÖZ GEÇMİŞ

Genel Bilgiler

Adı Soyadı: Rukiye Büşra KARAKURT

Doğum Yeri ve Tarihi: Fatih/İSTANBUL 28/09/1992

E-posta : rbbasyigit@gmail.com

Eğitim Durumu

2016- 2019 : Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

2010- 2014 : Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

Mesleki Deneyim

2017-2019 : Psikolojik Danışman – M.E.B. Üsküdar Selami Ali Ortaokulu

2014-2017 : Psikolojik Danışman – M.E.B. Zeytinburnu Fatma Süslügil İlkokulu

Yayınlar

Kuzgun, Nurbanu Ebru, R. Büşra Başıyigit Karakurt. Krumboltz'un Sosyal Öğrenme Kuramına Göre Roman Ortaokul Öğrencilerinin Meslek Seçimlerinin İncelenmesi. 20. International Congress on Psychological Counseling and Guidance, Samsun, Turkey, 25-27 October 2018, pp. 370.