



T. C.

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**SOSYAL AĞ KULLANIMI DAVRANIŞLARININ BEDEN İMGESİ  
VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN SOSYAL KARŞILAŞTIRMA  
KURAMI BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Ayşegül ÇOBAN**

**BURSA - 2020**





T. C.  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SOSYAL AĞ KULLANIMI DAVRANIŞLARININ BEDEN İMGESİ  
VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN SOSYAL KARŞILAŞTIRMA  
KURAMI BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Ayşegül ÇOBAN**

**Danışman:**

**Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN**

**BURSA - 2020**

## TEZ ONAY SAYFASI

### BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

#### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı'nda 701645013 numaralı Ayşegül Çoban'ın hazırladığı "Sosyal Ağ Kullanımı Davranışlarının Beden İmgesi ve Depresyon İle İlişkisinin Sosyal Karşılaştırma Kuramı Bağlamında İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 17/01/2020 günü 10:30-11:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)  
Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN  
Bursa Uludağ Üniversitesi




Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ahu ÖZTÜRK  
Bursa Uludağ Üniversitesi



Üye

Dr. Öğr. Üyesi İrem METİN ORTA  
Atılım Üniversitesi



17/01/2020



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 17/01/2020

Tez Başlığı / Konusu: Sosyal Ağ Kullanımı Davranışlarının Beden İmgesi ve Depresyon ile İlişkisinin Sosyal Karşılaştırma Kuramı Bağlamında İncelenmesi  
Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 69 sayfalık kısmına ilişkin, 13/12/2019. tarihinde şahsım tarafından Turnitinadlı intihal tespit programından (Turnitin)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 14'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygularıyla arz ederim.

Tarih ve İmza

17.01.2020

**Adı Soyadı:** Ayşegül Çoban  
**Öğrenci No:** 701645013  
**Anabilim Dalı:** Psikoloji  
**Programı:** Psikoloji  
**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

**Danışman**

**Doç. Dr. Leman Pınar Tosun**  
17.01.2020

\* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sosyal Ağ Kullanımı Davranışlarının Beden İmgesi ve Depresyon ile İlişkisinin Sosyal Karşılaştırma Kuramı Bağlamında İncelenmesi” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

17.01.2020  
Ayşegül

**Adı Soyadı:** Ayşegül Çoban  
**Öğrenci No:** 701645013  
**Anabilim Dalı:** Psikoloji  
**Programı:** Psikoloji  
**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

## ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	: Ayşegül ÇOBAN
Üniversite	: Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	: Psikoloji
Bilim Dalı	: Psikoloji
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: X + 57
Mezuniyet Tarihi	:
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN

### SOSYAL AĞ KULLANIMI DAVRANIŞLARININ BEDEN İMGESİ VE DEPRESYON İLE İLİŞKİSİNİN SOSYAL KARŞILAŞTIRMA KURAMI BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Günümüzde dijital iletişim olanakları çok yaygınlaşmış ve özellikle sosyal ağ sistemlerinin kullanımı popüler hale gelmiştir. Önceki çalışmaların sonuçları, sosyal ağ kullanımının, kişilerin beden imgelerini beğenmede azalma ile ve depresyon düzeylerinde artış ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın amacı, söz konusu ilişkide, biri bireysel, diğeri kişilerarası nitelikte iki değişkenin (öz-şefkat ve ilişkisel yakınlık düzeyi) koruyucu işlev görme potansiyelini sorgulamaktır. Katılımcılar, Bülent Ecevit Üniversitesi'nin 228 öğrencisidir (106 K, 110 E). Öğrencilere sosyal ağ kullanım yoğunluğu, diğeri kendi benliğine katma, öz-şefkat, durumsal depresyon, bedeni beğenme ölçekleri ile sosyal ağ kullanımına ve sosyal ağlarda fiziksel görünüm açısından yaptıkları yukarı yönde karşılaştırmalara ilişkin soru formları verildi. Önce, sosyal ağ kullanım sıklığının depresyonla ilişkisinde fiziksel görünüme dair yukarı yönde karşılaştırmalar yapmanın ve bedenini beğenmenin düzenleyici rolleri yapısal eşitlik modeli kullanarak sınıandı. Sosyal ağ kullanım sıklığının yukarı yönde karşılaştırmaları daha sık yapmayı, onun da kendi görünümünü daha az beğenmeyi, ve son olarak kendi görünümünü beğenmemenin depresyonu yordadığı bulundu. Ardından, yukarı yönde karşılaştırma yapma sıklığı ile kendi görünümünü beğenmeme arasındaki ilişkide, öz-şefkatin ve karşılaştırma yapılan kişilerle ilişkisel yakınlığın düzenleyici rolü test edildi ve sadece öz-şefkatin etkisi anlamlı bulundu. Kişilerin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması durumunda söz konusu negatif ilişkinin azaldığı, öz-şefkat düzeyleri düşük olduğunda ise negatif ilişkinin daha güçlü olduğu saptandı. Bulgular, sosyal ağ kullanımının depresyonla ilişkisini açıklamada bireysel ve sosyal psikolojik faktörlerin rolü bağlamında tartışıldı.

#### Anahtar Sözcükler:

Sosyal ağ kullanımı, sosyal karşılaştırma, beden memnuniyetsizliği, depresyon, öz-şefkat, ilişkisel yakınlık

## ABSTRACT

Name and Surname : Ayşegül ÇOBAN  
University : Bursa Uludağ University  
Institution : Social Science Institute  
Field : Psychology  
Branch : Psychology  
Degree Awarded : Master  
Page Number : X + 57  
Degree Date :  
Supervisor : Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN

### EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS AMONG SOCIAL NETWORKING BEHAVIORS, BODY IMAGE AND DEPRESSION IN THE CONTEXT OF SOCIAL COMPARISON THEORY

Digital communication opportunities have become widespread and especially the use of social networking systems has become popular. The results of earlier studies have shown that, the increases in the use of social network sites are related to decreases in body appreciation and increases in depression level. The aim of the current study is to test the protective function of two variables (self-compassion and relational closeness level) in the aforementioned relationship. The participants were 228 students from Bülent Ecevit University (106 F, 110 M). Students completed the scales about the density of social networking use, self-compassion, situational depression, body-appreciation, and they also answered the questions about their use of social network sites and upward comparisons they make on social networking sites about their physical appearances. Firstly, structural equation modeling was used to test the role of making upward social comparisons on social networking sites with regard to physical appearance and body appreciation as serial mediators linking the frequency of social networking sites usage and depression. The frequency of social networking sites usage predicted the level of upward comparisons which in turn negatively predicted body appreciation, and finally, body appreciation predicted depression level. Next, the moderating role of two variables -self-compassion and the relational closeness with the comparison targets- were tested in the relationship between the frequency of making upward comparison and body appreciation, and the effect of self-compassion was found to be significant. It was seen that the aforementioned relationship decreased when individuals' self-compassion levels were high, and increased when their self-compassion levels were low. The findings are discussed in terms of the role of personal and social psychological factors in understanding the relationship between social networking site use and depression.

#### Keywords:

The use of social networking sites, social comparison, body dissatisfaction, depression, self-compassion, relational closeness



## ÖNSÖZ

Tez sürecimin her aşamasında çok kıymetli fikir ve önerileriyle beni yönlendiren, çalışmamın her cümlesinde katkısı olan, alanında yetkinliği ve akademik titizliğiyle beni çok etkileyen, bilgisini ve sabrını esirgemeyen, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN'a minnettarım.

Tez jürimde yer almayı kabul ederek, bilgi ve görüşleriyle çalışmama katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Ahu ÖZTÜRK ve Dr. Öğr. Üyesi İrem METİN ORTA hocalarıma çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca gerek ders döneminde gerekse tez döneminde hoşgörü ve desteklerini benden esirgemeyen, birlikte çalışmaktan keyif aldığım Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyelerine sonsuz teşekkürler. Yüksek lisans dönemimin son aşamasında aralarına katıldığım Balıkesir Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyelerine göstermiş oldukları sabır ve anlayış için çok teşekkür ederim. Tezimin çeşitli aşamalarında tecrübelerini benim paylaşarak, bana yol gösteren Arş. Gör. Ezgi KAŞDARMA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Kendimi geliştirmem noktasında her zaman beni motive eden, bugünlere gelmemi sağlayan, her daim yanımda olan, çalışabilmem için gerekli ortamı hazırlayan başta annem Sevgi MALDAR ve babam Ahmet MALDAR olmak üzere tüm aileme sağladıkları koşulsuz sevgi, destek ve göstermiş oldukları büyük sabır için sonsuz teşekkürler.

Lisansüstü eğitime başlama ve devam etme noktasında en büyük destekçim ve yetişemediğim ev işlerinde her zaman yardımcı olan eşim Furkan ÇOBAN'a anlayışı ve sabrı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ders aşamasında Zonguldak'tan gelip gittiğim dönemde her hafta karnımda benimle yolculuk eden, tüm derslere katılan ve tüm bu süreçte bana zorluk çıkartmayan oğlum Bekir Zahid ÇOBAN'a minnettarım. Beni güçlendiren, motive eden en büyük faktör onun varlığı ve sevgisi olmuştur.

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI .....	i
İNTİHAL YAZILIM RAPORU .....	ii
YEMİN METNİ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar .....	x
1. GİRİŞ .....	1
1.1. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE BEDEN MEMNUNİYETİ .....	2
1.2. BEDEN MEMNUNİYETİ VE DEPRESYON .....	4
1.3. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA, BEDEN MEMNUNİYETİ VE DEPRESYON İLİŞKİSİ .....	5
1.4. SOSYAL AĞLARDA SOSYAL KARŞILAŞTIRMA, BEDEN MEMNUNİYETİ VE DEPRESYON İLİŞKİSİ .....	6
2. SOSYAL AĞ KULLANIMI VE DEPRESYON İLİŞKİSİNİ ETKİLEYEN DEĞİŞKENLER .....	10
2.1. SOSYAL AĞ KULLANIMININ BEDEN MEMNUNİYETİYLE VE DEPRESYONLA İLİŞKİSİNDE SOSYAL AĞLARDA TAKİP ETTİKLERİ KİŞİLERLE İLİŞKİSEL YAKINLIK DÜZEYLERİNİN ROLÜ .....	10
2.2. SOSYAL AĞ KULLANIMININ BEDEN MEMNUNİYETİYLE VE DEPRESYONLA İLİŞKİSİNDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ROLÜ .....	13
3. ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLERİ .....	15
4. YÖNTEM .....	18
4.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	18
4.1.1. Demografik Bilgi Formu .....	18
4.1.2. Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu Ölçeği .....	18
4.1.3. Sosyal Ağ Kullanımına İlişkin Maddeler .....	18
4.1.4. Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği .....	19
4.1.5. Fiziksel Açıdan Yukarı Yönde Karşılaştırma Yapma Maddeleri .....	19
4.1.6. Öz-Şefkat Ölçeği .....	19
4.1.7. Bedeni Beğenme Ölçeği .....	20
4.1.8. Durumsal Depresyon Envanteri .....	20
4.2. KATILIMCILAR .....	20
4.3. İŞLEM .....	20

5. BULGULAR .....	22
5.1. SOSYAL AĞ KULLANIMINA İLİŞKİN ANALİZ .....	22
5.2. ARAŞTIRMA MODELİNDEKİ DEĞİŞKENLERİN BETİMSEL ANALİZLERİ .....	25
5.3. ARAŞTIRMA MODELİNDEKİ TÜM DEĞİŞKENLERDEKİ CİNSİYET FARKLILIKLARININ T-TEST ANALİZLERİ İLE SINANMASI.....	25
5.4. ARAŞTIRMA MODELİNDEKİ DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONLAR .....	26
5.5. ARACI DEĞİŞKEN ANALİZLERİ .....	27
5.6. DÜZENLEYİCİ DEĞİŞKEN ANALİZLERİ .....	28
6. TARTIŞMA.....	30
KAYNAKLAR.....	36
EKLER.....	45
Ek-1: Gönüllü Katılım Formu.....	45
Ek-2: Demografik Bilgi Formu.....	46
Ek-3: Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu Ölçeği .....	47
Ek-4: Sosyal Ağ Kullanımına İlişkin Maddeler.....	48
Ek-5: Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği.....	51
Ek-6: Fiziksel Açıdan Yukarı Yönde Karşılaştırma Yapma Maddeleri.....	52
Ek-7: Öz-Şefkat Ölçeği .....	53
Ek-8: Bedeni Beğenme Ölçeği.....	57
Ek-9: Durumsal Depresyon Ölçeği .....	58

## TABLULAR

Şekil 1. Çalışma Modeli.....	17
Tablo 1. Çeşitli Sosyal Ağlarda Hesabı Olan ve Bu Ağları Kaç Kişinin En Sık Kullandığı Sosyal Ağ Olarak Belirttiğini Gösteren Kişi Sayıları (n = 223; n = 221) ....	23
Tablo 2. En Son Ne Zaman Paylaşım Yapıldığını/ Başkalarının Paylaşımının İzlendiğini Gösteren Kişi Sayıları (n = 225) .....	23
Tablo 3. Sosyal Ağlarda Aktif ve Pasif Kullanıma Ayrılan Vakte Göre Kişi Sayıları (n = 225; n = 224) .....	24
Tablo 4. Sosyal Ağlarda Paylaşımını İzlenen Hemcins Sayısına ve Sosyal Ağlardaki Arkadaş/Takipçi Sayısına Göre Kişi Sayıları (n = 224; n = 225).....	24
Tablo 5. Sosyal Ağlarda Geçirilen Ortalama Vakte Göre Kişi Sayıları (n = 226).....	24
Tablo 6. Sosyal Ağlarda Takip Edilen Ünlülerin Oranına Göre Kişi Sayıları (n = 226)	24
Tablo 7. Çalışmadaki Değişkenlerin Ortalamaları, Standart Sapmaları, Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler (216 <= n <= 228).....	25
Tablo 8. Değişkenlerdeki Cinsiyet Farklılıklarına Dair T-test Sonuçları .....	26
Tablo 9. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar (216 <= n <= 228) .....	27
Tablo 10. Kadınlar (n = 106) ve Erkekler (n = 110) için Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar .....	27
Şekil 2. Yukarı yönde görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme için sıralı aracılık modeli. Tüm sayılar standardize edilmiş beta katsayılarını göstermektedir. * $p < .05$ , ** $p < .001$ .....	28
Şekil 3. Çeşitli öz-şefkat düzeylerine göre sosyal ağlarda yapılan görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki ilişki.....	29

## 1. GİRİŞ

Sosyal ağ siteleri, kişilerin kendileri hakkında pek çok farklı bilgi sunmasına imkân verir ve kişiler bu sitelerde kendileri hakkında sundukları bilgilerle başka pek çok kişinin sunduklarını çok kolay ve hızlı bir şekilde karşılaştırabilir. Bu platformlarda, hem yazılı hem de görsel bilgi aktarılsa da, popüler sosyal ağların çoğunda görsel bilgi aktarımı (fotoğraf ve videolar) ön plandadır. Sosyal ağlar, kişilerin kendini başkalarına görsel olarak sundukları ve başkalarının fiziksel görünümüne (yüz veya beden görünümü) dair paylaşımlarını takip ettikleri platformlar olarak gittikçe daha çok kullanıldıkça, bu platformları kullanmanın kullanıcıların beden imgeleri ve psikolojik esenlikleriyle ilişkileri üzerinde incelemeler yapma gereği duyulmuş ve bu konuda literatürde pek çok araştırma birikmiştir.

Bu tezin ilk bölümünde, sosyal ağ kullanımının, beden memnuniyetsizliğiyle ve bu memnuniyetsizliğin ürünü olarak ortaya çıkabilen bazı psikolojik sağlık çıktılarıyla (depresyon ve kaygı... gibi) ilişkilerine dair çalışmaların bir derlemesi sunulmuştur. Pek çok araştırmada sosyal ağ kullanımının çeşitli psikolojik çıktılarla doğrudan ilişkisi incelenmiş de, bu ilişkilerin sadece varlığının tespit edilmesiyle yetinilmeyip, onları açıklayabilecek psikolojik mekanizmanın ortaya koyulmaya çalışıldığı araştırmalar özel bir önem taşımaktadır.

Online iletişimin yüz yüze iletişime kıyasla daha yüzeysel olması, diğer sosyal ağ kullanıcılarının daha mutlu olduklarına dair yanlış izlenimler yaratması (Chou ve Edge, 2012: 119; Banjanin ve ark., 2015: 310), kullanıcıları uzun süre ekrana maruz bırakması (Twenge ve ark., 2017: 11) ve sosyal ağlarda sosyal karşılaştırmalara yol açabilecek çeşitli aktiviteler (Baker ve Algorta, 2016: 8-9) söz konusu psikolojik mekanizmalara örnek olarak verilebilir. Bu tez çalışmasının literatür özetinde, sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların yönünün, sıklığının ve/veya şiddetinin değişken olarak ele alındığı ve bunların beden imgesiyle ve psikolojik sağlık çıktılarıyla ilişkilendirildiği araştırmalara yer verilmiştir. Çalışmaların pek çoğunda, sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların olumsuz sonuçları rapor edilmektedir; ancak sosyal ağ kullanıcılarına özgü, kullandığı sosyal ağlara özgü veya sosyal ağlarda yürüttüğü ilişkilere özgü bazı faktörlerin bu olumsuz ilişkiyi düzenleyici (güçlendirici veya zayıflatıcı) rolü olabileceğini de göz ardı etmemek gerekir. Bu tez çalışmasında, söz

konusu ilişkide iki faktörün düzenleyici rolü olabileceği önerisi sunulmuştur: sosyal ağlarda karşılaştırma yapılan hemcinslere yönelik ilişkisel yakınlık hissetme eğilimi ile kendine karşı şefkatli olma eğilimi. Giriş bölümünün ilerleyen kısımlarında, bu iki kavram tanıtılarak onları düzenleyici değişken olarak önermenin gerekçeleri açıklanmıştır.

Tezin uygulama bölümünde; sosyal ağ sitelerinin kullanımının sosyal ağlarda fiziksel görünüm açısından yapılan sosyal karşılaştırmalarla, bu karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliğiyle ve beden memnuniyetsizliğinin depresyonla zincirleme ilişkisini üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde test etmek amacıyla gerçekleştirilen görgül bir araştırma sunulmuştur. Söz konusu ilişki zincirinde, fiziksel görünüm karşılaştırmaları ile olumsuz beden imgesi arasındaki ilişkiyi zayıflatacak koruyucu unsurlar olarak sosyal ağlarda karşılaştırma yapılan hemcinslere yönelik ilişkisel yakınlık hissini ve öz-şefkatin rolü de sınanmıştır.

### 1.1. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE BEDEN MEMNUNİYETİ

Festinger'in bundan 50 sene önce ortaya atmasından bu yana çok sayıda sosyal psikoloji çalışmasının kuramsal çerçevesini oluşturan Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre, insanların kendi düşünce, yetenek ve başarılarının düzeyini değerlendirmek (öz-değerlendirme) temel bir insani ihtiyaçtır ve eğer insanların bu ihtiyacı karşılamak için kullanabilecekleri belirli standartlar yoksa, ihtiyaçlarını sosyal karşılaştırmalar yoluyla karşılarlar (Festinger, 1954: 118). Öz-değerlendirme ihtiyacının yanı sıra, insanlar bazı yönlerini geliştirmek, geçmişteki olayları değerlendirmek ve gelecekteki olasılıkları tahmin etmek için de sosyal karşılaştırma yaparlar (Suls, Martin ve Wheeler, 2002: 162).

Sosyal karşılaştırmalar genellikle kişilerin otomatik biçimde yaptıkları, kaçınılmaz bir işlemdir (Gilbert, Giesler ve Morris, 1995: 229). Kişiler, sosyal karşılaştırma yapmak suretiyle öz-güvenlerini, benliklerini geliştirebilir (Gibbons ve Buunk, 1999: 129) ve duygularını, kişiliklerini değerlendirebilirler (Schachter ve Singer 1962: 383; Thornton ve Arrowood, 1966: 40-41).

Sosyal Karşılaştırma Kuramında temel olarak aşağı ve yukarı yönde olmak üzere iki çeşit sosyal karşılaştırma tanımlanmıştır. İnsanlar belirli özellikler açısından

kendilerinden daha aşağı pozisyonda, daha zayıf, daha kötü durumda olan kişilerle sosyal karşılaştırma yaptıklarında, buna “aşağı yönde karşılaştırma” denmektedir. Kişiler kendilerinden daha güçlü, daha üstün veya daha başarılı konumda olanlarla karşılaştırma yaptıklarında ise; buna “yukarı yönde karşılaştırma” denmektedir. Her iki tür karşılaştırma da, kişilerde hem olumlu hem de olumsuz bazı duygulara yol açma potansiyeline sahiptir (Smith, 2000: 192) ve yine her ikisi de, psikolojik ve fizyolojik sağlıkla hem olumlu hem olumsuz yönde ilişkilenebilirler (Salovey ve Rodin, 1984: 785-787; Smith ve Huo, 2014: 235-236)

Sıklıkla sosyal karşılaştırma yapılan alanlardan biri, bedensel özellikler ve bu özelliklere bağlı fiziksel görünümdür: Kilo, boy uzunluğu, fiziksel çekicilik gibi. Kendi bedensel özelliklerini başkalarınınkiyle karşılaştırmak, beden memnuniyeti/memnuniyetsizliğinin önemli bir belirleyicisidir. Beden memnuniyetsizliğini açıklamaya yönelik sosyokültürel modellere göre, sosyal karşılaştırma yoluyla beden memnuniyetsizliği şöyle ortaya çıkar: Modern ve modern sonrası toplumlarda özellikle kadın bedeni, ince olduğunda güzel ve çekici kabul edilmektedir (Haavio-Mannila ve Purhonen, 2001: 102). Kadınlar, topluma genellikle medya aracılığıyla benimsetilen ve ince beden idealiyle (toplumdaki ortalama bir kadının beden ölçülerinden çok daha ince olan bir “ideal bedenle”) kendi bedenlerini karşılaştırıp bu karşılaştırmanın –başta beden memnuniyetsizliği- olmak üzere psikolojik sonuçlarını deneyimlerler. Literatürde sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyeti/memnuniyetsizliği ilişkisinin varlığına işaret eden pek çok çalışma bulunmaktadır.

Kitle iletişim araçlarında (tv ve magazin) sunulan ince beden idealine maruz kalmanın deneysel olarak manipüle edildiği ve bunun kadınların beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin incelendiği, 1979-1999 yılları arasında yapılmış 25 çalışmanın bir meta-analizi şunları göstermiştir: Kendi bedenini ideal olarak görülen ince bedenlerle karşılaştırmak, kadınlarda çoğu zaman (çalışmaların %86’sında) beden memnuniyetini düşürmektedir ve bu etki küçük fakat anlamlıdır (Groesz ve ark. 2001: 7-11).

Sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliği ilişkisine dair deneysel ve ilişkiyel araştırmaların derlendiği bir başka meta-analiz çalışmasında 1983-2008 yılları arasında yayımlanan 156 çalışma incelenmiştir (Myers ve Crowther, 2009: 685-691).

Sosyal karşılaştırma yapmanın beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin kadınlarda erkeklere göre, genç yaşta olanlarda büyük olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliği ilişkisinin deneysel yöntemlerle incelendiği günümüze daha yakın tarihli başka bir çalışmada Avustralyalı üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır, katılımcılara –daha önceki çalışmalara benzer biçimde- ince bedenli, çekici modellerin bulunduğu moda reklamları gösterilmiştir (Tiggemann ve Brown, 2018: 98-100). Katılımcıların bu modellerle kendilerini karşılaştırmaları sonucunda beden memnuniyetsizliklerinin arttığı görülmüştür.

## 1.2. BEDEN MEMNUNİYETİ VE DEPRESYON

Beden memnuniyetsizliği ve depresyon ilişkisi çok farklı klinik örneklerde (obez öğrencilerde, meme kanseri ve polikistik over sendromu hastalarında, hamile kadınlarda, gay ve biseksüellerde) sıklıkla incelenmiş olmakla beraber (Shin ve Shin, 2008: 504; Trindade, Marta-Simoes, Ferreira ve Pinto-Gouveia, 2018: 889; Pastore, Patrie, Morris, Dalal ve Bray, 2011: 272; Clark, Skouteris, Wertheim, Paxton ve Milgrom, 2009: 31; Blashill, Tomassilli, Biello, O’Cleirigh, Safren ve Mayer, 2016: 1243) klinik olmayan popülasyonlarda ve özellikle üniversite öğrencileriyle ve ergenlerle yürütülen çalışmalar da az değildir. Beden memnuniyetsizliğinin depresyon düzeyleri ile ilişkisi olduğu Avustralyalı ergenlerle (Kostanski ve Gullone, 1998: 260), Amerikalı erkek üniversite öğrencileriyle (Olivardia, Pope Jr., Borowicki III ve Cohane, 2014: 115-116), Çinli ve Koreli kadın üniversite öğrencileriyle (Davis ve Katzman, 1997: 453; Lim ve You, 2017: 179) ve Türk üniversite öğrencileriyle (Şanlier, Türközü ve Toka, 2016: 500) yürütülen çalışmalarda ortaya konmuştur.

Literatürde bu ilişkinin kesitsel yöntemlerle ele alındığı çalışmalara pek çok örnek verilebilir; fakat boylamsal olarak incelendiği çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu nadir çalışmaların bir örneği, Amerikalı ergenlerin 5 yıl arayla depresyon ve beden memnuniyetsizliği düzeylerinin ölçüldüğü ve beden memnuniyetsizliğinin 5 yıl sonraki depresyon düzeylerini yordadığının gösterildiği çalışmadır (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan ve Eisenberg, 2006: 540-543).



Sadece kadınlarla (Davis ve Katzman, 1997: 453; Lim ve You, 2017: 179) ve sadece erkeklerle (Olivardia, Pope Jr., Borowiccki III ve Cohane, 2014: 115-116; Blashill ve ark., 2016: 1243) yapılan çalışmaların sonuçları, beden memnuniyetinin depresyonla ilişkisinin her iki cinsiyet grubunda da negatif yönde ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Hem kadınlardan hem de erkeklerden veri toplanarak yapılan ve beden memnuniyeti ile depresyon arasındaki ilişkinin gücünün cinsiyete göre değişip değişmediğinin incelendiği çalışmaların bir kısmında ilişkinin cinsiyete göre değişmediği (Chaiton, Sabiston, O'Loughlin, McGrath, Maximova ve Lambert, 2009: 593; Friedman, Reichmann, Costanzo ve Musante, 2002: 36), bir kısmında ise (Eidsdottir, Kristjansson, Sigfusdottir, Garber ve Allegrante, 2013: 891; Iqbal, Shahnawaz ve Alam, 2006: 272) ilişkinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha güçlü olduğu saptanmıştır.

### 1.3. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA, BEDEN MEMNUNİYETİ VE DEPRESYON İLİŞKİSİ

Literatürde sosyal karşılaştırmanın-beden imgesi ile ve beden imgesinin-depresyon ile ilişkilerine dair ayrı ayrı çalışmalar olduğu gibi, her üç değişkeni bir arada ele alan çalışmalar da mevcuttur. Bazı çalışmalarda sosyal karşılaştırma, beden imgesi ve depresyon değişkenleri arasındaki ikili tüm ilişkilerin anlamlı olduğu, bazı çalışmalarda ise depresyon ve beden imgesi ilişkisinin sosyal karşılaştırmalar ile açıklandığı görülmektedir.

ABDli kız ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışma görünüm karşılaştırmaları, depresyon ve beden memnuniyetsizliği arasındaki tüm ikili ilişkilerin pozitif yönde anlamlı olduğuna işaret etmektedir (Keery, Van Den Berg ve Thompson, 2004: 245). ABDli ortaokul ve lise öğrencileriyle yürütülen başka bir çalışmada da öğrencilerin kendi beden imgeleriyle medya ünlülerinkini karşılaştırmaları, depresif ruh hali ile beden memnuniyetsizliği düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu saptanmış ve ayrıca kız öğrencilerde beden imgesini medya ünlülerininkiyle karşılaştırmanın depresif ruh hali ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür (Van Den Berg ve ark., 2007: 262). Bu çalışmaya göre depresif ruh hali yükseldikçe karşılaştırma yapma davranışı artmakta ve karşılaştırmalar arttıkça beden memnuniyetsizliği de artmaktadır.

Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin deneysel yöntemle ele alındığı bir çalışma Avustralyalı ve İtalyan ergen kız öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Psikolojik işleyişin düşük olmasının (depresyonun yüksek, özgüven ile benlik kavramı açıklığının düşük olması) başkalarının bedeniyle kendi bedenini karşılaştırma eğilimiyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuş, bu karşılaştırma eğilimi ise moda dergilerinden seçilmiş ince beden imgelerine maruz kalmanın ardından kendi bedeniyle ilgili beden memnuniyetsizliğinde olumsuz yönde değişim yaşanması ile ilişkili bulunmuştur (Durkin, Paxton ve Sorbello, 2007: 1103).

Her üç değişkeni bir arada inceleyen yukarıdaki çalışmalarda ilişki zincirinin başlangıç değişkeni olarak depresyon, sonuç değişkeni olarak ise beden memnuniyetsizliği ele alınmıştır. Geçmiş çalışma bulguları üç değişken arasındaki ilişkinin yönünün farklı olabileceğine işaret etmektedir. Şöyle ki, çeşitli deneysel ve boylamsal çalışmaların sonuçları sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliğini arttırdığını (Tiggemann ve Brown, 2018: 98-100), ileriye yönelik depresyon düzeylerini yordadığını (Nesi ve Prinstein, 2015: 1433-1435; Feinstein ve ark., 2013: 165-167) göstermektedir ve beden memnuniyetsizliğinin ileriye yönelik depresyon düzeyini yordadığına işaret eden çalışma da mevcuttur (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan ve Eisenberg, 2006: 540-543). Tüm bu çalışma bulgularından hareketle sosyal ağlarda yapılan yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliğini tetiklemek suretiyle depresyonu yükselteceğini düşünmek mümkündür. Literatürde beden memnuniyetinin sosyal ağlarda fiziksel görünüme dair yukarı yönde karşılaştırmalar yapmakla depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünün sınındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu tez çalışmasında söz konusu ilişkinin test edilmesi hedeflenmiştir.

#### 1.4. SOSYAL AĞLARDA SOSYAL KARŞILAŞTIRMA, BEDEN MEMNUNİYETİ VE DEPRESYON İLİŞKİSİ

Sosyal ağlar, kullanıcıların kendileri hakkında özellikle olumlu bilgileri paylaştıkları platformlardır. Kişiler, başkalarıyla hangi bilgileri ve kendilerine dair hangi görselleri paylaşacaklarını kendileri seçerek sosyal ağ profillerini oluşturduklarından, kişiler haklarında olumlu bir izlenim oluşturmak üzere bu imkanı değerlendirmeye çalışırlar (Utz, 2010: 315). Sosyal ağların özellikleri, kendilerini

başkalarına gerçekte olduğundan daha farklı, iyi, çekici ve ince bedenli göstermeyi mümkün kılar.

Dolayısıyla kullanıcılar başka profillere bakıp güzel, çekici, ince bedenli fotoğraf ve paylaşımları gördükçe, yukarı yönde sosyal karşılaştırma yaparlar. Böylece kendi bedenlerine dair olumsuz duygular yaşayabilirler. Literatürde bu fikri desteleyen çeşitli çalışmalar bulmak mümkündür. Örneğin Lup, Trub ve Rosenthal'in (2015: 248-250) yaşları 18-29 arasında değişen ABD'li Facebook kullanıcılarından veri topladığı çalışması, Instagram kullanma sıklığı arttıkça sosyal karşılaştırma yapma sıklığının da arttığını ve buna bağlı olarak depresyonda da artış ortaya çıktığını göstermiştir. Lup ve arkadaşları, ek olarak, hem sosyal ağ kullanım sıklığı ile sosyal karşılaştırmalar arasındaki hem de sosyal karşılaştırmalar ile depresyon arasındaki ilişkilerin kullanıcıların Instagram'da takip ettikleri kişilerin ne kadarının yabancılar olduğuna bağlı olarak değişebildiğini göstermişlerdir.

Çinli ergenlerle yapılan bir çalışmada da sosyal ağ kullanımı ve depresyon arasında doğrudan bir ilişki olmadığı, bu ilişkinin yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalar aracılığıyla oluştuğu görülmüştür (Niu ve ark., 2018: 60). Sosyal ağ kullanımı ve depresyon ilişkisini incelemek üzere 2012-2017 yılları arasındaki 33 çalışmayla sosyal ağlarda geçirilen süre, sosyal ağları kontrol etme sıklığı, sosyal ağlarda yapılan genel sosyal karşılaştırmalar ve sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaların depresyonla ilişkisi için ayrı ayrı 4 meta-analiz çalışması gerçekleştirilmiştir (Yoon, Kleinman, Mertz ve Brannick, 2019: 66-68). Bulgulara göre sosyal ağlarda geçirilen süre ve sosyal ağları kontrol etme sıklığı depresyon ile küçük bir pozitif ilişki göstermekteyken, genel sosyal karşılaştırmalar depresyon ile küçük ila orta büyüklükte bir pozitif ilişki, yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalar ise depresyon ile orta büyüklükte pozitif ilişki göstermektedir.

Bir başka çalışmada, Instagram kullanma sıklığının çeşitli psikolojik iyi-oluş değişkenleriyle ilişkisi 18-35 yaşlarındaki Avustralyalı 129 kadınla incelenmiş ve bu ilişkide Instagram'da sosyal karşılaştırma yapmanın aracı rolü test edilmiştir. Bulgulara göre Instagram kullanma sıklığı sosyal karşılaştırma yapma ile bu da depresif semptomlarla ve beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir (Sherlock ve Wagstaff, 2018: 6). İzlandalı ergenlerin katılımcı olduğu bir çalışmada ise sosyal ağlarda geçirilen

sürenin/sosyal ağ kullanım türünün (pasif ve aktif kullanım) sosyal karşılaştırmalarla, beden memnuniyetsizliğiyle ve depresyon ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Thorisdottir ve ark., 2019: 4).

Sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliği yaratması sadece batı kültüründe görülen bir olgu değildir. Singapurlu ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da genel olarak sosyal ağ kullanımının, özel olarak sosyal ağlarda arkadaşlarla yapılan sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Ho, Lee ve Liao, 2016: 4-6). Yirmili yaşlardaki Koreli genç kadınlarla yapılan bir çalışmada (Kim, 2018: 6-7) ise, sosyal ağlarda sadece pasif olarak başkalarını takip etmenin değil, sosyal ilişkileri yürütmeye yönelik aktif sosyal ağ davranışlarında bulunmanın (başka profilleri ziyaret etme, başka profiller yorum bırakma ve paylaşım yapma) ve sosyal ağlarda öz-sunum davranışları sergilemenin de arkadaşlarla fiziksel görünüm açısından sosyal karşılaştırmalar yapmayı artırarak beden kaygılarını artırdığını bulunmuştur.

Sosyal ağ kullanımının beden memnuniyeti ile ilişkisinin incelendiği yukarıda örneklenenler gibi kesitsel çalışmalardan farklı olarak, ilişkinin yönünün tespit edilmesi açısından çok değerli olan boylamsal çalışmalara literatürde nadiren rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan biri, Belçika'daki lise öğrencilerinden 6 ay arayla iki kez Facebook kullanımı ve beden memnuniyetsizliğine dair veri toplanarak gerçekleştirilmiştir (Rousseau, Eggermont ve Frison, 2017: 338-340). Sonuçlara göre, pasif Facebook kullanımı Facebook'ta yapılan sosyal karşılaştırmalar aracılığıyla 6 ay sonundaki beden memnuniyetsizliği ile ilişkilidir–fakat yalnızca erkeklerde. Söz konusu ilişkinin kızlarda görülmemesi, konuyla ilgili diğer çalışmaların sonuçlarıyla tutarsız olduğundan şaşırtıcıdır. Çalışmada ayrıca, katılımcıların ilk oturumda bildirdikleri beden memnuniyetsizliğinin, 6 ay sonra ölçülen sosyal ağlarda sosyal karşılaştırma yapma davranışını ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Sonuçlara göre, sosyal ağ ile beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişki karşılıklıdır: sosyal ağ kullanımı beden memnuniyetsizliğini etkilediği gibi beden memnuniyetsizliği de sosyal ağ kullanımını etkilemektedir.

Literatürde, sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetine/memnuniyetsizliğine etkisi üzerine bazı deneysel çalışmalar da

bulunmaktadır. Örneğin sosyal ağlardaki profillerin kullanıcılar üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcılardan bir kısmına fiziksel olarak çekici görünüme sahip kullanıcıların profili, bir kısmına ise çekiciliği yüksek olmayan kullanıcıların profili gösterilmiştir (Haferkamp ve Kramer, 2011: 311-312). Çekiciliği yüksek kullanıcı profillerine maruz kalanların diğer profillere maruz kalanlara göre beden memnuniyetsizliklerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Amerikalı üniversite öğrencisi kadınlarla yapılan diğer bir çalışmada da Facebook yayın akışında çekici kadın fotoğraflarına maruz kalanların çekici olmayan kadın fotoğraflarına maruz kalanlara kıyasla daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadığı görülmüştür (Kim ve Park 2016: 430). Güney Avustralyalı üniversite öğrencisi kadınlarla yapılan çalışmalarda da ünlülerin veya akranlarının çekici fotoğraflarına (Brown ve Tiggemann 2016: 40) ve spor kıyafetlerle egzersiz yapan kadın fotoğraflarına maruz bırakılan (Tiggemann ve Zaccardo 2015: 64) kullanıcıların seyahat fotoğrafı koşulundakilere göre daha fazla beden memnuniyetsizliği yaşadığı görülmüştür.

Sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların olumsuz beden imgesine yol açtığını söyleyebilmek için, yukarıda özetlenenler gibi deneysel yöntem kullanılarak yapılan görgül araştırma bulguları gereklidir çünkü neden sonuç ilişkileri, ancak bu tür çalışmalarla ortaya konabilir. Ancak burada aktarılan deneysel çalışmaların şu zayıf yönünü de belirtmek uygun olacaktır: Bu çalışmalar bize, katılımcıların sosyal ağlarında gerçekten takip ettikleri ya da iletişim kurdukları kişilerle yaptıkları sosyal karşılaştırmalara verdikleri tepkiyi değil, araştırmacıların hazırladıkları sahte sosyal ağ profillerindeki yabancı kişilerle yaptıkları sosyal karşılaştırmalara verdikleri tepkiyi göstermektedir. Oysa sosyal ağ kullanıcıları, her biriyle farklı düzeylerde yakınlık kurdukları pek çok sosyal ağ arkadaşına sahiptir. Sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmaların sonuçları, bu sosyal karşılaştırmaları yaptıkları arkadaşlarının kim olduğuna (örneğin onlarla ilişkisel mesafelerine) göre değişiyor olabilir. Bu etkiyi öğrenmek için, sahte sosyal ağ profillerine verdikleri tepkiyi gözlemek değil, kişilerin gündelik yaşamdaki sosyal ağ kullanımları ve bu ağlarda yürüttükleri ilişkileri hakkında öz-bildirimlerine başvurmak gerekmektedir.

## 2. SOSYAL AĞ KULLANIMI VE DEPRESYON İLİŞKİSİNİ ETKİLEYEN DEĞİŞKENLER

Sosyal ağ kullanımı, her ne kadar beden memnuniyeti ve depresyonla ilişkili olsa da, bu etki herkeste aynı düzeyde açığa çıkmayabilir. Bu tez çalışmasında, sosyal ağ kullanımının ve daha spesifik olarak sosyal ağlarda yukarı yönde karşılaştırmalar yapmanın kişiler üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilecek faktörlerin olduğu fikri savunulacaktır. Bu faktörlerden birisi, kişilerin sosyal ağlarda kimlerle iletişim kurdukları, diğeri ise kendilerine yönelik tutum ve anlayışlarıdır – bir başka deyişle öz-şefkatleridir. Bu bölümde bu iki faktör sırayla tanıtılacak ve sosyal ağ kullanımının beden memnuniyetiyle ve depresyonla ilişkisinde bu faktörlerin rolünün incelendiği çalışmaların sonuçları aktarılacaktır.

### 2.1. SOSYAL AĞ KULLANIMININ BEDEN MEMNUNİYETİYLE VE DEPRESYONLA İLİŞKİSİNDE SOSYAL AĞLARDA TAKİP ETTİKLERİ KİŞİLERLE İLİŞKİSEL YAKINLIK DÜZEYLERİNİN ROLÜ

Sosyal ağlarda kişiler arası ilişkiler çok farklı niteliklerde olabilir: Yüz yüze iletişimle kurulan ilişkiler sosyal ağlara taşınabilir veya kullanıcılar eğer isterlerse yüz yüze ortamda çok az tanıdıkları “arkadaşların arkadaşlarını” veya medyadan tanıdıkları ama yüz yüze ortamda hiç kişisel tanışıklık kurmadıkları kimseleri (örneğin televizyon ve basılı yayından tanınan politikacı, sanatçı ve sporcular ve ayrıca sosyal medya ünlüleri –ünlü youtuber veya ünlü bloggerlar) sosyal ağlarda takip edebilirler ve onlarla görüşebilirler.

Sosyal ağlar, hem hâlihazırda güçlü bağlarla bağlı olduğumuz kişilerle hem de zayıf bağlarımız (bizi birbirimize bağlayan az sayıda ortak yanımız) olan kişilerle ilişki kurarak onlardan sosyal destek almanın yolunu açar. Literatürde “bağlayan ve birleştiren sosyal sermayeler” olarak da adlandırılan bu iki tür sosyal destek kaynağına sahip olan kişilerde, depresyon riski daha düşüktür (Wright ve ark., 2013: 51). Dolayısıyla, sosyal ağların depresyon üzerindeki sonuçlarını incelerken, ne sıklıkta ve ne miktarda kullanıldıkları kadar, kimleri takip etmek veya kimlerle iletişim için kullanıldıkları dikkate alınmalıdır (Tosun, 2019: 311-312).

Bazı çalışmalara göre, sosyal ağları aileleriyle ve tanıdıklarıyla iletişim için kullananlarda depresyon düzeyinde düşüş görülmektedir, öte yandan, yüz yüze ortamda bulamadığı sosyal desteği sosyal ağlarda arayarak bu ağları yeni arkadaşlar edinmek için ve yabancıları takip etmek için kullananlarda depresyonda artış görülmektedir (Bessiere ve arkadaşları, 2008: 60-61; Burke ve Kraut, 2016: 276).

Sosyal ağ kullanıcılarının sosyal ağlarda takip ettikleri veya etkileşime girdikleri kişilerle yakınlık düzeylerinin psikolojik sonuçları, Sosyal Karşılaştırma Kuramının bir uzantısı olan Tesser'in (1988) Öz Değerlendirme Sürdürülmesi Modeli ile (Self Evaluation Model) de ele alınabilir. Bu modelde bize, yabancı olan ya da az tanıdığımız kişilerle değil, yakınlarımızla yaptığımız karşılaştırmaların bazen daha fazla olumsuz psikolojik sonuçlar doğuracağı söylenmektedir. Modele göre, kendisi için önem taşıyan bir karşılaştırma boyutunda yapılan sosyal karşılaştırmada başkasının kendinden üstün olduğunu görmek, kişide olumsuz duygular açığa çıkarır; ama bu olumsuz etki, bir yabancı ile karşılaştırma yaptığında değil, bir yakını ile karşılaştırma yaptığında daha fazladır. Kendisi için önem taşımayan bir karşılaştırma boyutu söz konusu olduğunda ise tam tersine, kişi, bir yabancıysa bir yakınının kendinden daha üstün olduğunu görmeyi tercih eder çünkü yakınıyla özdeşim kurup onun başarısını kendi başarısı gibi kabul edebilir. Örneğin ince bir bedene sahip olmayı önemseyen birinin kendinden ince olan birisiyle kilo karşılaştırma yapması, karşılaştırma yaptığı kişi bir yakını olduğunda (örneğin kardeşi, akrabası, yakın arkadaşı... vb. olması) daha fazla rahatsızlık (örneğin, daha fazla tehdit duygusu ya da onun gibi olma baskısı) yaratacaktır. Eğer kişi için ince bir bedene sahip olmak fazla bir önem taşımıyorsa, tam tersi söz konusudur.

Literatürde, bu modelin öngörülerini, yüz yüze ortamdaki sosyal karşılaştırmalarda doğrulayan çeşitli araştırma bulguları bulunmaktadır (Tesser ve Smith, 1980: 586-587; Zuckerman ve Jost, 2001: 214-219). Bu modelin sosyal ağlardaki sosyal karşılaştırmalar üzerinde denendiği bir çalışmayı ise, Liu, Li, Carcioppolo ve North (2016: 629-632) yapmıştır. Araştırmacılar bu çalışmada kişilerin Facebook'taki yukarı ve aşağı yönde sosyal karşılaştırmaların yarattığı duygu durumunun, karşılaştırma yaptıkları kişinin kim olduğuna (yakın ya da uzak bir kişi) göre değişip değişmediğini incelediler. Bu amaçla, katılımcıların bazısından ilişkilerinin

yakın olduğu bir Facebook arkadaşlarının, diğer yarısının ise ilişkilerinin uzak olduğu bir Facebook arkadaşlarının Facebook'taki son 10 paylaşımını incelemeleri istediler. Karşılaştırma sonrasındaki duygu durumlarını ölçmek için açık ve örtük duygu ölçümleri kullandılar, yaptıkları karşılaştırmaların yukarı yönde mi yoksa aşağı yönde mi olduğunu anlamak içinse katılımcılardan her bir paylaşımın ne kadar olumlu ya da olumsuz olduğuna dair bir değerlendirme yapmalarını istediler. Sonuçlar, karşılaştırmaların yönünün örtük ölçümlerle ölçülen duygu durumları üzerindeki etkisinin, karşılaştırma hedefinin yakınlığına göre değiştiğini gösterdi. Şöyle ki, kişiler yakın arkadaşlarının paylaşımlarının içeriği olumlu olduğunda (yukarı yönde karşılaştırma), kendilerini iyi hissederken, olumsuz paylaşımlarında (aşağı yönde karşılaştırma) ise kendilerini kötü hissetmişlerdir; oysa yakın olmadıkları arkadaşlarının paylaşımlarını izlediklerinde, duygu durumları paylaşımların içeriğinin olumlu ya da olumsuz olmasından etkilenmemiştir. Ek olarak, yakınların olumlu paylaşımlarını izledikçe kendini iyi, olumsuz paylaşımlarını izledikçe kötü hissedenlerin özgüveni yüksek olan Facebook kullanıcıları olduğu görüldü. Bu çalışmayla araştırmacılar, bundan sonra Facebook'taki sosyal karşılaştırmalarla ilgili çalışma yürütecek olanların, basitçe, söz konusu karşılaştırmaların olumlu mu olumsuz mu sonuçlar doğuracağını çalışmaktansa, sosyal karşılaştırmaların psikolojik sonuçlarının hangi koşullara bağlı olduğunu (örneğin karşılaştırma hedeflerinin kim olduğu) çalışmaları gerektiğine işaret etmiş oldular.

Literatürde Tesser'in modelinden hareketle yapılan çalışmalar yakından incelendiğinde, şöyle bir durumla karşılaşıldığına burada dikkat çekmekte fayda vardır: Söz konusu çalışmalarda "yakınlık" kavramının kavramsallaştırması için genellikle şu yollardan biri izlenmiştir: a) yakınlık, "yakın ve yabancı" şeklinde iki düzeyli veya "yakın, tanıdık ve yabancı" olmak üzere üç düzeyli bir kategorik değişken olarak ele alınmıştır veya b) yakınlık, "benzerlik" ile eş anlamlı gibi kabul edilmiştir (Tesser ve Campbell, 1980: 341), ya da c) yakınlık, "ortak geçmişe/değerlere/inançlara/ilgi alanlarına sahip olmak" anlamında kullanılmıştır (Parks ve Floyd, 1996: 92).

Yakınlığın Tesser ve arkadaşlarının (1988) kullandığı gibi "ilişkisel yakınlık düzeyi" olarak tanımlandığı çalışmalara az rastlanmamaktadır. Yakınlık, "ilişkisel yakınlık" olarak tanımlandığı çalışmalarda ise şu ölçümler kullanılmaktadır: İlişki



yakınlığı envanteri (Berscheid ve ark., 1989: 794-797), İlişkisel mesafe indeksi (Hess, 2003: 208-210), Ebeveyn ve akranlara bağlanma ölçeği (Armsden ve Greenberg, 1987: 445-448), Tek boyutlu ilişki yakınlığı ölçeği (Dibble, Levine ve Park, 2012: 569) ve Diğerini kendi benliğine katma ölçeği (Aron, Aron ve Smollan, 1992: 598-605). Bu tez çalışması bağlamında incelenecek olan yukarı yöndeki görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir değişken olarak düşünülen ilişkisel yakınlığın ölçümü için tek maddelik görsel bir ölçek olan Diğerini kendi benliğine katma ölçeği kullanılacaktır. Sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynaması beklenen bir diğer değişken ise öz-şefkattir. Öz-şefkat kavramının tanımına ve bu çalışmada düzenleyici bir değişken olarak incelenmesinin gerekçelerine gelecek bölümde yer verilecektir.

## 2.2. SOSYAL AĞ KULLANIMININ BEDEN MEMNUNİYETİYLE VE DEPRESYONLA İLİŞKİSİNDE ÖZ-ŞEFKAT DÜZEYLERİNİN ROLÜ

Neff (2003a: 86; 2003b: 236) öz-şefkati kişinin kendisiyle olan pozitif ilişkisi ve kendisine karşı sağlıklı tutumu olarak değerlendirmiş, Budist psikolojisinden hareketle tanımlamıştır (Neff, 2011: 4). Neff'e göre öz-şefkatin öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık olmak üzere 3 temel bileşeni mevcuttur. Öz-nezaket kişinin kendisine eleştirel, yargılayıcı davranmasından ziyade anlayışlı ve kibar davranmasını, olumsuz durumlarda gerekli desteği ve şefkati göstermesini ifade eder; ortak insanlık hissiyatı hiçbir insanın mükemmel olmadığını aksine herkesin hatalar yapabileceğini kabul etmeyi ifade eder; bilinçli farkındalık ise rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerin dengeli bir biçimde farkında olunmasıyla ilişkilidir (Neff, 2009: 212).

Öz-şefkat ölçeğini geliştirdiği ve bu ölçeğin güvenilirliğini/geçerliliğini incelediği çalışmasında Neff (2003b: 233-240) öz-şefkatin hayat tatminiyle, duygusal zekayla, sosyal bağlılıkla, öz-saygıyla pozitif ilişkili olduğunu; depresyonla, öz-eleştiriyle, kaygıyla, düşünceleri bastırmayla ve mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca başka bir çalışmada da öz-şefkatin sosyal karşılaştırmalar ile negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır (Neff ve Vonk, 2009: 38).

Öz-şefkat sosyal karşılaştırmalar ile negatif ilişki göstermesinin yanı sıra, sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. 19-76

yaşlarındaki Amerikalı kadınlarla yapılan bir çalışmada beden karşılaştırmaları ve bedeni beğenme arasındaki negatif ilişkide öz-şefkatin düzenleyici etkisi saptanmıştır (Homan ve Tylka, 2015: 4). Diğer bir ifadeyle öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması halinde beden karşılaştırmaları bedeni beğenme ile ilişkili değilken, öz-şefkat düzeyleri düşük olduğunda beden karşılaştırmaları ve bedeni beğenme arasında güçlü bir ilişki vardır. Öz-şefkatin sosyal karşılaştırmaların olumsuz sonuçlarına etkisi sadece batılı kültürlerde ele alınmamıştır. Koreli üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada sosyal karşılaştırmalar sonucunda deneyimlenen duygular üzerinde öz-şefkatin rolü sınanmış ve öz-şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerin diğerlerine kıyasla negatif duyguları daha az hissettikleri saptanmıştır (Choi, Lee ve Lee, 2014: 951).

Öz-şefkatin yüz yüze ortamda sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir faktör olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiş olsa da sosyal ağlarda öz-şefkatin rolü araştırmacılar tarafından yeni yeni ele alınmaya başlandığı için sosyal ağların olumsuz etkileri üzerinde öz-şefkatin rolünü inceleyen çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Örneğin, İngiliz kadın üniversite öğrencilerinin katıldığı deneysel bir çalışmada katılımcılar çeşitli fotoğraflara maruz bırakıldıkları dört koşuldan birine atanmışlardır: fit bedenli kadın fotoğrafları, öz-şefkatin temel ilkelerini yansıtan cümlelerin bulunduğu fotoğraflar, her ikisinin mevcut olduğu fotoğraflar ve evin iç tasarımı ile ilgili fotoğraflar (Slater, Varsani ve Diedrichs, 2017: 89-91). Hem fit bedenli kadın hem de öz-şefkat cümlelerinin bulunduğu fotoğraflara maruz kalanların sadece fit kadın fotoğrafına maruz kalanlara kıyasla beden memnuniyeti ve duygu durumu açısından daha iyi durumda oldukları saptanmıştır. Çalışma bulguları öz-şefkatin sosyal ağların olumsuz etkilerini (negatif duygu durumu, beden memnuniyetsizliği gibi) azaltabilecek bir değişken olduğuna işaret etmiştir.

Öz-şefkatin sosyal ağların ve yüz yüze ortamda gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini hafiflettiğine işaret eden bulgulardan hareketle, bu tez çalışmasında incelenecek olan sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki görünüm karşılaştırmaları ve beden memnuniyeti ilişkisinde kişilerin öz-şefkat düzeylerini de dikkate almak yerinde olacaktır.

### 3. ARAŞTIRMA SORULARI VE HİPOTEZLERİ

Sosyal ağ kullanımı ve iyi oluş ilişkisini inceleyen çeşitli çalışmalarda sosyal ağ kullanımının ve sosyal ağlarda fazla vakit geçirmenin depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Woods ve Scott, 2016: 44; Lin ve ark., 2016: 325). Ayrıca literatürdeki çalışmalar gerek internet tüketiminin gerekse sosyal ağ kullanımının beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Haferkamp ve Kramer, 2011: 312).

Sosyal ağlar başkaları hakkındaki bilgilere ve başkalarının fotoğraflarına erişme olanağı sağladığı için sosyal karşılaştırmalar için de uygun bir ortam sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, yoğun sosyal ağ kullanımı yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapma sıklığı ile (De Vries ve Kühne, 2015: 219-220) ve bunun sonucunda gelen negatif duygularla (Lee, 2014: 257) pozitif ilişkilidir. Tüm bunlardan hareketle, bu tez çalışmasında önerilen ilk hipotez şöyledir:

H.1: Kişilerin sosyal ağ kullanım yoğunluğu ile depresyon düzeyleri arasında, fiziksel görünüm açısından hemcinsleriyle yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapma ve bedeni beğenme üzerinden dolaylı bir ilişki vardır. Şöyle ki, sosyal ağ kullanım yoğunluğundaki artış, fiziksel görünüm açısından hemcinsleriyle yukarı yönde karşılaştırma yapma sıklığıyla, o da bedenini daha az beğenme ile ilişkilidir ve bedenini beğenmedeki azalma, depresyon düzeyindeki artış ile ilişkilidir.

Sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliği ilişkisinin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında beden odaklı yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu, fakat bu ilişkinin kadınlarda erkeklere oranla çok daha güçlü olduğu tespit edilmiştir (Myers ve Crowther, 2009: 690). Sosyal ağ kullanımı ve depresyon ilişkisinin sosyal ağlarda yapılan beden odaklı sosyal karşılaştırmalar ve bedeni beğenme üzerinden ele alınacağı bu tez çalışmasında da cinsiyete dayalı farklılıklar test edilmek istenmiş ve aşağıdaki hipotez oluşturulmuştur:

H.2: Sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalar ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki ilişki erkeklere kıyasla kadınlarda daha güçlü olacaktır.

Beden memnuniyeti ile depresyon arasındaki ilişkinin gücünün cinsiyete göre değişip değişmediğinin incelendiği çalışmaların bir kısmında ilişkinin cinsiyete göre değişmediği (Chaiton, Sabiston, O'Loughlin, McGrath, Maximova ve Lambert, 2009: 593; Friedman, Reichmann, Costanzo ve Musante, 2002: 36), bir kısmında ise (Eidsdottir, Kristjansson, Sigfusdottir, Garber ve Allegrante, 2013: 891; Iqbal, Shahnawaz ve Alam, 2006: 272) ilişkinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha güçlü olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da beden memnuniyeti ve depresyon ilişkisinin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek üzere şu araştırma sorusu oluşturulmuştur:

S.1: Bedeni beğenme ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılık gösterir mi?

Sosyal ağlarda insanlar hem sürekli görüşmekte olduğu yakın arkadaşlarını hem de hiç görüşmediği, sadece uzaktan tanışık olduğu kişileri takip edebilmekte, onlarla sohbet edebilmektedir. Kişiler kendilerine yakın olarak gördükleri arkadaşlarının yararını kendi yararı gibi gördükleri (Aron ve ark., 1991: 242) için onların ince bedenli, güzel fotoğraflarını görünce mutsuz olmak yerine onlar adına iyi hissederler. Bu bilgilerden hareketle, bu tez çalışmasında önerilen üçüncü hipotez şöyledir:

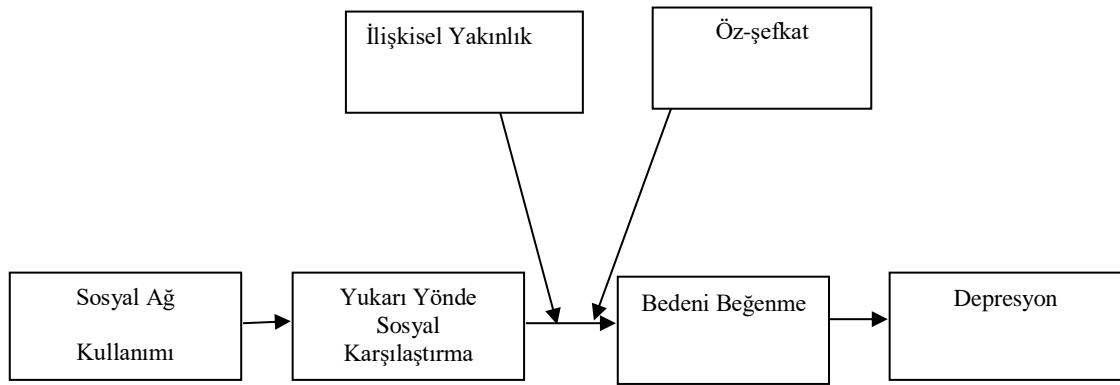
H.3: Kişilerin sosyal ağlarda fiziksel görünüm açısından hemcinsleriyle yukarı yönde karşılaştırma yapma sıklığı ile depresyon arasında bedeni beğenme üzerinden kurulan dolaylı ilişkide, sosyal ağlarda paylaşımları takip edilen hemcinslere yönelik yakınlık düzenleyici rol oynar. Şöyle ki, yukarı yönde karşılaştırmalar yapma ve bedeni beğenme arasındaki negatif ilişki, sosyal ağlarda paylaşımları takip edilen kişilere yönelik ilişkisel yakınlık hissinin yüksek olması durumunda azalacaktır.

Ayrı ayrı yapılan çalışmalar öz-şefkatin hem sosyal karşılaştırmanın olumsuz etkilerine (Choi, Lee ve Lee, 2014: 951; Homan ve Tylka, 2015: 4) hem beden memnuniyetsizliğine (Slater, Varsani ve Diedrichs, 2017: 89-91) hem de depresyona karşı (Shapira ve Mongrain, 2010: 381-383) koruyucu bir özelliği olduğunu göstermiştir. Literatürdeki bu çalışmalardan hareketle, bu tez çalışmasının dördüncü hipotezi şu şekildedir:

H.4: Kişilerin sosyal ağlarda fiziksel görünüm açısından hemcinsleriyle yukarı yönde karşılaştırma yapma sıklığı ile depresyon arasında bedeni beğenme üzerinden kurulan dolaylı ilişkide, kişilerin öz-şefkat düzeyi düzenleyici rol oynar. Şöyle ki, kişilerin öz-şefkatinin yüksek olması halinde, yukarı yönde karşılaştırmalar yapma ve bedeni beğenme arasındaki negatif ilişki azalacaktır.

Bu hipotezlerle test edilmek istenen model aşağıda gösterilmiştir.

Şekil 1. Çalışma Modeli



Beden imgesinin bariz biçimde önem kazandığı bir dönem olan ergenlik (Markey, 2010: 1388) süreci günümüzde daha uzun sürmekte ve ergen davranışlar ileryen yıllarda da kendini göstermektedir (Marohn, 1999: 17). Dolayısıyla görünüm karşılaştırmaları ve beden memnuniyeti ilişkisine dair üniversite öğrencilerinden veri toplanarak gerçekleştirilmiş çalışmalar da mevcuttur (Tiggemann ve Brown, 2018; Kim ve Park, 2016). Tüm bunlardan hareketle, bu çalışma modeli üniversite öğrencileriyle yürütülecektir.

## 4. YÖNTEM

### 4.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu tez çalışmasının veri toplama işlemi aşağıda psikometrik özellikleri verilen ölçüm araçlarıyla gerçekleştirilmiştir. Kullanılacak ölçüm araçları şunlardır: Demografik Bilgi Formu, Facebook Yoğunluğu Ölçeği, Sosyal Ağ Kullanımı Ölçeği, Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği, Fiziksel Görünüş Karşılaştırma Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği ve Durumsal Depresyon Envanteri. Söz konusu ölçeklerin amacı, yapısı, içeriği ve psikometrik özellikleri sırasıyla verilmiştir.

#### 4.1.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri ve üniversitede okudukları bölümleriyle ilgili bilgileri edinmeye yönelik soruların olduğu formdur. Bu form Ek 2’de görülebilir.

#### 4.1.2. Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu Ölçeği

Ellison, Steinfield ve Lampe (2007: 1150-1160) tarafından Facebook kullanımını süre ve sıklık endekslerinden daha iyi bir şekilde ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Facebook davranışları ile ilgili katılımcıların seçenekler arasından seçim yapması gereken 2 soru ve 5’li Likert derecelendirme ölçeğiyle (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum) yanıtlaması gereken 6 maddeden oluşmaktadır. Öztemel ve Traş (2017: 94-96) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış, Cronbach alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Bu tez çalışmasında katılımcıların Facebook da dahil olmak üzere genel sosyal ağ kullanımlarının yoğunluğunu ölçmek üzere kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri .83 olarak bulunmuştur. Ölçek formu Ek 3’te görülebilir.

#### 4.1.3. Sosyal Ağ Kullanımına İlişkin Maddeler

Katılımcıların sosyal ağ kullanımlarına dair bilgi edinmek amacıyla oluşturulmuş on soruyu içermektedir. Öncelikle katılımcıların üye oldukları sosyal ağ sitelerini ve en sık kullandıkları sosyal ağ sitesini belirtmeleri istenmiştir. Sonraki soruları katılımcıların en sık kullandıkları sosyal ağ sitesini düşünerek cevaplamaları istenmiştir. Katılımcıların sosyal ağlarda en son ne zaman paylaşım yaptıkları/başkalarının paylaşımını izledikleri, aktif kullanıma ve başkalarının paylaşımlarını izlemeye ne kadar vakit ayırdıkları, kaç arkadaşına/takipçiyeye sahip

oldukları, arkadaşlarının ne kadarının ünlü kişilerden oluştuğu sorulan sorular arasındadır. Tüm sorular Ek 4'te görülebilir.

#### **4.1.4. Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği**

Aron, Aron ve Smollan (1992: 598-605) tarafından geliştirilen bu ölçek başkalarına karşı olan ilişkisel yakınlığı ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Resimli tek bir sorudan oluşan bu ölçekte 2 venn şemasının farklı derecelerde kesişmiş olduğu 7 farklı seçenek bulunmaktadır. İlk daireler kişinin kendisini temsil ederken, ikinci daireler diğer kişileri temsil etmektedir. Kesişme bölgesinin büyüklüğü kişinin başkalarına karşı algıladığı yakınlığın derecesini göstermektedir. Dincer, Eksi ve Aron (2018: 2-6) tarafından Türkçe'ye çevrilen ölçeğin iki haftalık zaman aralığındaki test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .57 olarak hesaplanmıştır. Bu tez çalışmasında katılımcılar sosyal ağlarında bulunan kişilere hissettiği yakınlığı 7 seçenekten birini seçerek göstermiş olacaklardır. Ölçek formu Ek 5'te görülebilir.

#### **4.1.5. Fiziksel Açıdan Yukarı Yönde Karşılaştırma Yapma Maddeleri**

Katılımcıların sosyal ağlarda yapmış oldukları fiziksel görünüm odaklı yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaların sıklığını ölçmek için oluşturulmuş 3 soruyu içermektedir. İlk soru fiziksel görünüm, ikinci soru giyim ve üçüncü soru ise ince beden ile alakalıdır. Katılımcılardan bu üç soruyu 4'lü Likert derecelendirme ölçeğiyle (1=asla, 4=sık sık) yanıtlamaları istenmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçek formu Ek 6'da görülebilir.

#### **4.1.6. Öz-Şefkat Ölçeği**

Neff'in (2003b: 227-234) geliştirmiş olduğu bu ölçek kişilerin zor durumlarda kendilerine karşı nasıl davrandıklarını değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç faktörü ölçmeye yönelik 26 maddeden oluşmaktadır. Deniz, Kesici ve Sümer (2008: 1153-1157) tarafından Türkçe'ye çevrilerek Türk katılımcılara uygulanmış ve Cronbach alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyon katsayıları .30'un altında kaldığı ölçeğin 1. ve 22. maddeleri Türkçe halinden çıkarılmıştır. Tek faktörlü bu ölçeği katılımcılar 5'li Likert derecelendirme ölçeği (1=neredeyse hiç, 5=neredeyse her zaman) üzerinden cevaplamaktadır. Ölçeğin bu çalışma için güvenilirliği .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçek formu Ek 7'de görülebilir.

#### 4.1.7. Bedeni Beğenme Ölçeği

Tylka ve Wood-Barcalow (2015b: 54-63) tarafından geliştirilen bu ölçek çoğunlukla negatif boyutlarıyla ele alınan beden imgesinin pozitif yanını değerlendirmektedir. Katılımcılardan bedenleriyle ilgili 10 olumlu cümleyi 5'li Likert derecelendirme ölçeğiyle (1=hiç, 5=her zaman) değerlendirmeleri istenmektedir. Anlı, Akın, Eker ve Özçelik (2015: 507-509) tarafından Türkçe'ye çevrilerek Türk katılımcılara uygulanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa değeri .95'tir. Ölçek formu Ek 8'de görülebilir.

#### 4.1.8. Durumsal Depresyon Envanteri

Spielberger, Ritterband, Reheiser ve Brunner (2003: 214-227) tarafından geliştirilen Durumsal Depresyon Envanteri, belirli bir anda sahip olunan depresyon halinin ölçümünde kullanılmaktadır. Bireylerin belirli bir anda nasıl hissettiklerini göstermesi beklenen, depresyonun varlığını veya yokluğunu ifade eden 10 ifadeden oluşmaktadır. Bu ifadelerin 4'lü Likert derecelendirme ölçeğiyle (1=hemen hiçbir zaman, 4= hemen her zaman) değerlendirilmesi istenmektedir. Özer ve Özer (2011: 212-215) ölçeği Türkçe'ye çevirerek Türk üniversite öğrencilerine uygulamışlar ve iç-tutarlılık katsayısının .90 ile .96 arasında olduğunu rapor etmişlerdir. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa değeri ise .86'dır. Ölçek formu Ek 9'da görülebilir.

## 4.2. KATILIMCILAR

Bu tez çalışmasına Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesinde öğrenim gören 228 öğrenci (106 kadın, 110 erkek ve 12 belirtilmemiş) katılmıştır. Bu öğrencilerin 92'si psikoloji bölümünde, 78'i mühendislik bölümlerinde ve 57'si beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 21.47'dir ( $SS = 2.34$ ).

## 4.3. İŞLEM

Araştırma verileri toplanmadan önce Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul izin belgesi Ek 10'da görülebilir. Sonrasında araştırma verileri Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nin çeşitli mühendislik bölümlerinde, psikoloji bölümünde ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde ders saatlerinde sınıf ortamında toplanmıştır. Verilerin toplandığı sınıf



ortamlarında katılımcılar çalışma hakkında sözlü olarak kısaca bilgilendirilmiştir. Daha sonra katılımcılara çalışmanın kim tarafından yapıldığını, formları doldurmanın kaç dakika süreceğini, verilerin gizli tutulacağını ve çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını belirten gönüllü katılım formu verilmiştir. Bu form Ek 1’de görülebilir. Bu bilgilendirmelerin ardından gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere yukarıda açıklanan çeşitli ölçeklerden oluşan formlar verilmiştir. Her sınıfta yapılan çalışma hakkında bilgilendirme ve formların katılımcılar tarafından doldurulması toplamda ortalama yirmi dakika sürmüştür.

## 5. BULGULAR

Bu kısımda sırasıyla katılımcıların sosyal ağ kullanımına ilişkin maddelere verdiği yanıtların frekans analizi sonuçları, değişkenlerin betimsel analizleri, cinsiyet farklılıklarına ilişkin t-test sonuçları, değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları, sıralı aracı değişken analizi sonuçları ve düzenleyici değişken analizleri aktarılacaktır. Analizlere geçmeden önce değişkenlerdeki eksik değerler değişkenlere ait ortalama puanlar ile doldurulmuştur.

### 5.1. SOSYAL AĞ KULLANIMINA İLİŞKİN ANALİZ

İlk olarak, katılımcıların hangi sosyal ağlara üye olduklarına dair soruya verilen yanıtlar incelenmiş ve 223 katılımcı arasından Facebook profili olan 97, Instagram profili olan 199, Twitter profili olan 102, Pinterest profili olan 33 ve bu platformlar haricinde başka sosyal ağ profili olan 31 katılımcı olduğu saptanmıştır. Katılımcıların çoğunun birden fazla sosyal ağ platformuna üyeliği bulunsa da en sık kullandıkları sosyal ağ platformu Instagram'dır. Katılımcılardan %80,1'i en sık kullandıkları sosyal ağın Instagram, %11,8'i Twitter olduğunu belirtmiştir. Facebook ve Pinterest ise öğrenciler tarafından az tercih edilen sosyal ağlardır.

Katılımcıların en sık kullandıkları sosyal ağ platformunda en son ne zaman paylaşımda buldukları sorusuna verdikleri cevaplara göre, katılımcıların %12,4'ü gün içerisinde, %31,4'ü bir ya da birkaç gün önce, %21,9'u birkaç hafta önce, %9,3'ü bir ay önce ve %24,9'u bir aydan daha uzun bir süre önce paylaşımda bulunmuştur. En son ne zaman başkalarının paylaşımlarını okudukları/izledikleri sorusuna verilen cevaplara göre ise, katılımcıların %84'ü o gün içerisinde, %12,9'u da bir ya da birkaç gün önce cevabını vermiştir. Paylaşımlarını izledikleri hemcinslerinin sayısına dair soruya ise verilen cevaplar şöyledir: Katılımcıların %57,2'si sosyal ağlarında paylaşımlarını izlediği 50 veya daha az sayıda hemcinsi olduğunu, %18,3'ü ise bu sayının 50-100 arasında olduğunu, %13,4'ü 101-200 arasında olduğunu, %9,4'ü 201-300 arasında olduğunu, %0,9'u 301-400 arasında olduğunu ve %0,9'u paylaşımlarını izlediği 400'den fazla hemcinsi olduğunu belirtmiştir.

Bir hafta önce günde ortalama ne kadar süreyi sosyal ağları kullanarak geçirdikleri sorulduğunda, katılımcıların %19'u bir saat veya bir saatten daha az,

%31,4'ü yaklaşık 2-3 saat, %29,6'sı yaklaşık 1-2 saat şeklinde cevap vermiştir. Katılımcılara aktif biçimde (paylaşım/yorum yaparak) geçirdikleri süre ayrıca sorulmuş ve katılımcıların yüzdeler olarak en büyük oranı (%43,5) bir hafta öncesinde günlük 2-4 saat vaktini sosyal ağları aktif kullanarak geçirdiğini belirtmiştir. Pasif kullanım için ise katılımcıların yüzdeler olarak en büyük oranı (%71,5) bir hafta öncesinde günlük yaklaşık 1 saat veya daha kısa bir zamanlarını sosyal ağlarda geçirdiğini belirtmiştir.

Sosyal ağlardaki arkadaş/takipçi sayıları incelendiğinde, katılımcıların %33,8'inin 400'den fazla, %17,3'ünün 300-400 civarında ve diğerlerinin daha az sayıda arkadaş/takipçisi olduğu görülmektedir. Ek olarak, katılımcıların sosyal ağlarda takip ettiği ünlüler dünyasından kişilerin sosyal ağlardaki tüm arkadaş ya da takipçilerinin sayısına oranı sorulmuş ve çoğu için (%71,2) bu oranın dörtte bir veya daha az olduğu görülmüştür. Sosyal ağ kullanımına ilişkin frekans analizi sonuçları Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6'da görülebilir.

Tablo 1. Çeşitli Sosyal Ağlarda Hesabı Olan ve Bu Ağları Kaç Kişinin En Sık Kullandığı Sosyal Ağ Olarak Belirttiğini Gösteren Kişi Sayıları (n = 223; n = 221)

	Facebook	Instagram	Twitter	Pinterest	Diğer
Üyeliğin					
Bulunduğu	97	199	102	33	31
Sosyal Ağ					
En Sık					
Kullanılan	6	177	26	3	9
Sosyal Ağ					

Tablo 2. En Son Ne Zaman Paylaşım Yapıldığını/ Başkalarının Paylaşımlarının İzlendiğini Gösteren Kişi Sayıları (n = 225)

	Bugün	Dün ya da Birkaç Önce	Birkaç Gün Önce	Hafta Önce	Bir Ay Önce	Bir Aydan Daha Uzun Bir Süre Önce
En Son Ne Zaman Paylaşımında Bulunduğu	28	70	50		21	56
En Son Ne Zaman Başkalarının Paylaşımlarının İzlendiği	189	29	3		2	2

Tablo 3. Sosyal Ağlarda Aktif ve Pasif Kullanıma Ayrılan Vakte Göre Kişi Sayıları (n = 225; n = 224)

	1 Saatten Daha Az	Yaklaşık Saat	1 2 Saat	3-4 Saat	5-6 Saat	7 Saat veya Daha Fazla
Aktif Kullanım	37	36	57	41	27	27
Pasif Kullanım	96	64	33	12	13	6

Tablo 4. Sosyal Ağlarda Paylaşımını İzlenen Hemcins Sayısına ve Sosyal Ağlardaki Arkadaş/Takipçi Sayısına Göre Kişi Sayıları (n = 224; n = 225)

	10 da Daha Az	ya 11-50	51-100	101-150	151-200	201-250	251-300	301-400	400'den Fazla
Paylaşımını İzlenen Hemcins Sayısı	49	79	41	20	10	10	11	2	2
Arkadaş/Takipçi Sayısı	8	4	7	20	16	25	30	39	76

Tablo 5. Sosyal Ağlarda Geçirilen Ortalama Vakte Göre Kişi Sayıları (n = 226)

	10 dk'dan Daha Az	10-30 dk	31-60 dk	1-2 saat	2-3 saat	3 saatten Fazla
Günlük Harcanan Vakit	8	13	22	67	71	45

Tablo 6. Sosyal Ağlarda Takip Edilen Ünlülerin Oranına Göre Kişi Sayıları (n = 226)

	%25'inden daha azı	%25-%50 arası	%50-%75 arası	%75'inden Fazlası
Takip Edilen Ünlülerin Tüm takip Edilenlere Oranı	161	37	19	9

## 5.2. ARAŞTIRMA MODELİNDEKİ DEĞİŞKENLERİN BETİMSEL ANALİZLERİ

Tüm değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları, verilen en düşük ve en yüksek cevaplara ilişkin bilgiler Tablo 7’de incelenebilir.

Tablo 7. Çalışmadaki Değişkenlerin Ortalamaları, Standart Sapmaları, Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler (216 <= n <= 228)

	Ortalama	SS	En düşük	En yüksek
İlişkisel Yakınlık	3.00	1.60	1	7
Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu	3.16	.99	1.00	5.00
Görünüm Karşılaştırması	2.28	.86	1.00	4.00
Depresyon	2.13	.51	1.00	3.80
Bedeni Beğenme	4.03	.85	1.00	5.00
Öz-şefkat	3.20	.50	1.29	4.83

## 5.3. ARAŞTIRMA MODELİNDEKİ TÜM DEĞİŞKENLERDEKİ CİNSİYET FARKLILIKLARININ T-TEST ANALİZLERİ İLE SINANMASI

Tüm değişkenler için ortalama puanların kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere bağımsız örneklem t-test analizleri yapılmıştır. Analizler öncesi varyans eşitliği varsayımı için incelenen Levene testi sonuçları, görünüm karşılaştırmaları ve öz-şefkat haricindeki değişkenlerin tümü için kadın ve erkekler arasında anlamlı varyans farklılıklarının olmadığını göstermiştir.

Bağımsız örneklem t-test sonuçlarına göre kadın ve erkeklerin görünüm karşılaştırmaları bakımından birbirinden anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür,  $t(214) = -5.80, p < .001$ . Kadınlar ( $X = 2.59, SS = .88$ ) erkeklere ( $X = 1.96, SS = .70$ ) kıyasla daha fazla yukarı yönde görünüm karşılaştırmaları yapmaktadır. Görünüm karşılaştırmaları haricinde diğer tüm değişkenler için kadın ve erkeklerin ortalama puanları anlamlı biçimde birbirinden farklılık göstermemiştir. Söz konusu değişkenler için t değerleri şu şekildedir: Sosyal ağ kullanım yoğunluğu  $t(214) = -.63, p > .05$ , bedeni beğenme  $t(214) = 1.24, p > .05$ , depresyon  $t(214) = -1.28, p > .05$ , öz-şefkat

$t(214) = 1.07, p > .05$  ve ilişkisel yakınlık  $t(202) = -.74, p > .05$ . Bu sonuçlar Tablo 8’de incelenebilir.

Tablo 8. Değişkenlerdeki Cinsiyet Farklılıklarına Dair T-test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	df	p
Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu	Erkek	110	3.14	.99	-.63	214	.53
	Kadın	106	3.23	.99			
Görünüm Karşılaştırması	Erkek	110	1.96	.70	-5.80	214	.00
	Kadın	106	2.59	.88			
Bedeni Beğenme	Erkek	110	4.10	.79	1.24	214	.22
	Kadın	106	3.96	.88			
Depresyon	Erkek	110	2.09	.53	-1.28	214	.20
	Kadın	106	2.18	.51			
Öz-şefkat	Erkek	110	3.24	.48	1.07	214	.28
	Kadın	106	3.15	.69			
İlişkisel Yakınlık	Erkek	101	2.93	1.64	-.74	202	.46
	Kadın	103	3.10	1.56			

#### 5.4. ARAŞTIRMA MODELİNDEKİ DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONLAR

Araştırma modelindeki değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere yapılan korelasyon analizleri sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur. Sonuçlara göre kişilerin sosyal ağ arkadaşlarına karşı hissettiği yakınlık sosyal ağ kullanım yoğunluklarıyla pozitif ilişki göstermektedir ( $r = .17, p < .05$ ). Sosyal ağ kullanım yoğunluğunun fiziksel görünüm karşılaştırmalarıyla pozitif ( $r = .23, p < .01$ ), kişilerin öz-şefkat düzeyi ile negatif ( $r = -.26, p < .01$ ) ilişkisi olduğu görülmüştür. Kişilerin sosyal ağlarda yapmış olduğu fiziksel görünüm karşılaştırmaları depresyon ile pozitif ( $r = .29, p < .01$ ), bedeni beğenme ( $r = -.48, p < .01$ ) ve öz-şefkat düzeyleri ( $r = -.34, p < .01$ ) ile negatif ilişki göstermektedir. Bedeni beğenme ve öz-şefkat ilişkisinin de anlamlı olduğu görülmüştür ( $r = .39, p < .01$ ). Kişilerin depresyon düzeyleri hem bedeni beğenme ( $r = -.48, p < .01$ ) hem de öz-şefkat düzeyleriyle ( $r = -.53, p < .01$ ) negatif ilişkilidir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı yapılan korelasyon analizleri sonuçları ise Tablo 10'da incelenebilir. Görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki ilişkinin kadınlarda ( $r(106) = -.52, p < .01$ ) erkeklere kıyasla ( $r(110) = -.45, p < .01$ ) daha güçlü olacağına dair geliştirilen hipotezi (hipotez 2) test etmek üzere Fisher'in z dönüşümü uygulanmış, bu korelasyonlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $z = -.66, p > .05$ ). Aynı şekilde, bedeni beğenme ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre (kadınlarda  $r(106) = -.40, p < .01$ ; erkeklerde  $r(110) = -.56, p < .01$ ) farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere Fisher'in z dönüşümü uygulanmış, bu korelasyonlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $z = 1.52, p > .05$ ).

Tablo 9. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar (216 ≤ n ≤ 228)

	1	2	3	4	5	6
1.İlişkisel Yakınlık	-					
2.Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu	.17*	-				
3.Görünüm Karşılaştırması	.05	.23**	-			
4.Depresyon	-.07	.11	.29**	-		
5.Bedeni Beğenme	-.10	-.11	-.48**	-.48**	-	
6.Öz-şefkat	-.03	-.26**	-.34**	-.53**	.39**	-

\* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

Tablo 10. Kadınlar (n = 106) ve Erkekler (n = 110) için Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6
1.İlişkisel Yakınlık	-	.10	.14	-.05	-.14	-.07
2.Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu	.25*	-	.16	.02	-.11	-.26**
3.Görünüm Karşılaştırması	-.06	.32**	-	.35**	-.52**	-.32**
4.Depresyon	-.10	.17	.21*	-	-.56**	-.43**
5.Bedeni Beğenme	-.03	-.09	-.45**	-.40**	-	.25**
6.Öz-şefkat	-.00	-.27**	-.36**	-.66**	.50**	-

\* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

Not. Diyagonalin alt yarısında kadın örneklemindeki, üst yarısında ise erkek örneklemindeki korelasyon değerleri verilmiştir.

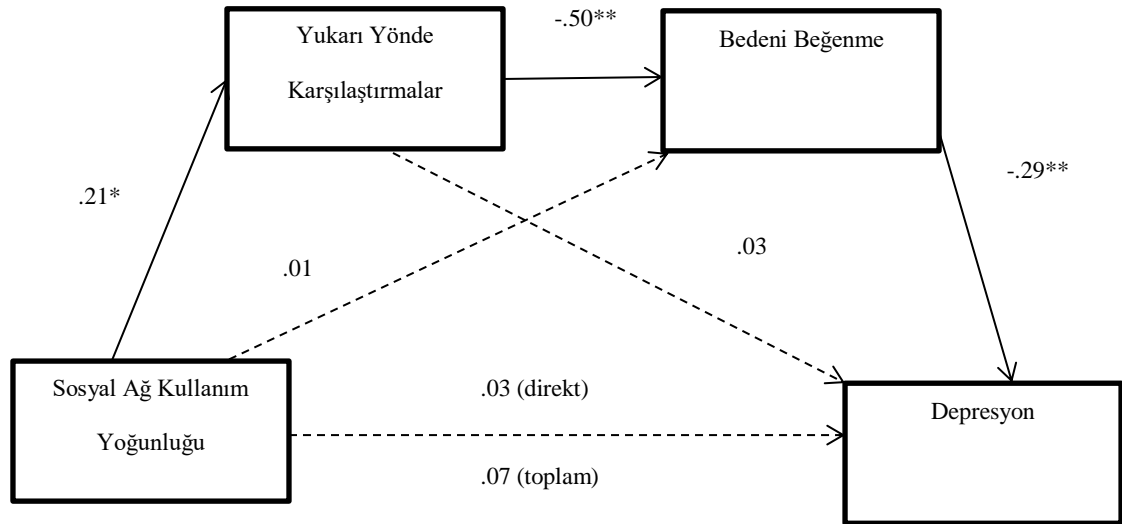
## 5.5. ARACI DEĞİŞKEN ANALİZLERİ

Process Macro model 6 ile Spss üzerinden gerçekleştirilen sıralı aracı değişken analizine göre sosyal ağ kullanım yoğunluğu ve depresyon ilişkisinde fiziksel görünüm karşılaştırmalarının ve bedeni beğenmenin aracı rolü bulunmaktadır ( $B = .03, SE = .01, 95\% CI = .01, .05$ ). Sosyal ağların kullanımı arttıkça fiziksel görünüm açısından yapılan

yukarı yönde sosyal kıyaslamaların sıklığı artar,  $t(226) = 3.85, p < .05$ . Bu artış, kişilerin kendi bedenlerini beğenmedeki azalma ile ilişkilidir,  $t(225) = -8.41, p < .001$  ve bu azalma depresyondaki artışla ilişkilidir,  $t(224) = -7.39, p < .001$ .

Sosyal ağ kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkinin sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalar ve bedeni beğenme aracılığıyla açıklandığı model Şekil 2’de incelenebilir.

Şekil 2. Yukarı yönde görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme için sıralı aracılık modeli. Tüm sayılar standardize edilmiş beta katsayılarını göstermektedir. \* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ .



## 5.6. DÜZENLEYİCİ DEĞİŞKEN ANALİZLERİ

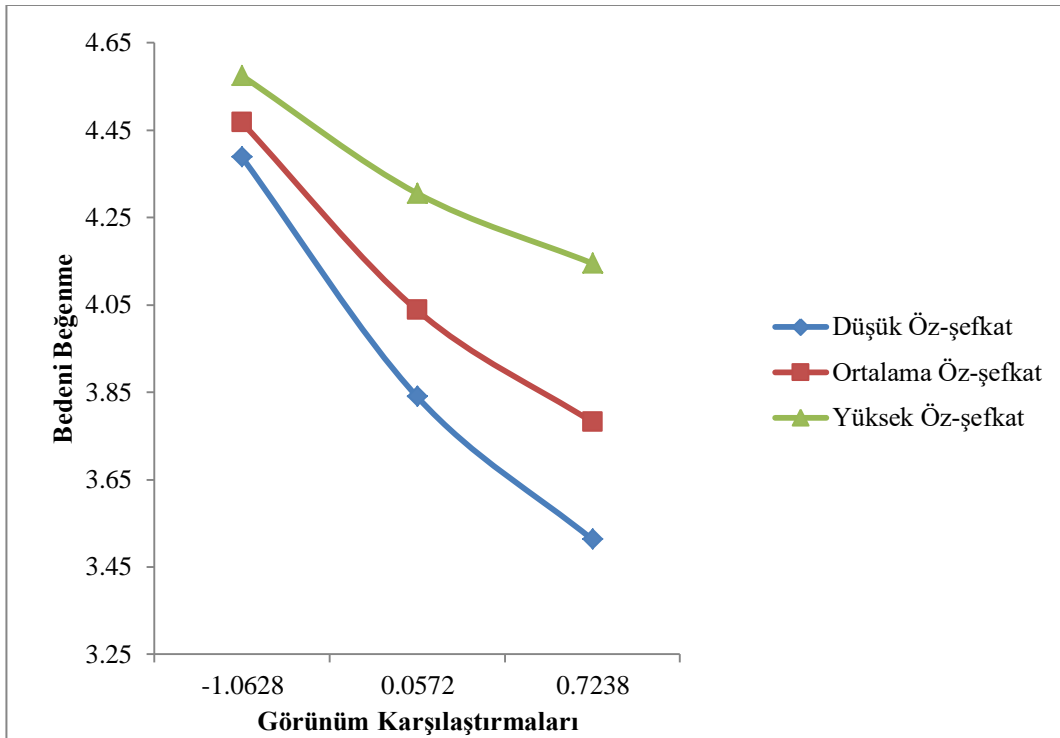
Çalışma modelindeki değişkenlerden görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik yakınlık düzeylerinin düzenleyici bir rolü olup olmadığını saptamak üzere Process Macro model 7 ile Spss üzerinden ayrı ayrı analizler yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme düzeyleri arasında ilişkiyel yakınlığın düzenleyici bir etkisi bulunmamaktadır ( $B = -.03, SE = .03, 95\% CI = -.10, .03$ ).

Görünüm karşılaştırmaları ve öz-şefkat düzeylerinin etkileşiminin bedeni beğenme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ( $B = .24, SE = .08, 95\% CI = .08, .41$ )



olması öz-şefkatın görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme düzeyleri arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Sosyal ağlarda yukarı yönde karşılaştırma yapmanın beden memnuniyeti ile negatif ilişkisi, öz-şefkatın her üç düzeyinde de görülmektedir. Ancak bu ilişki, öz-şefkati düşük olan grupta en güçlüdür; öz-şefkati yüksek olan grupta ise en zayıftır. Öz-şefkat düzeylerinin görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme ilişkisine olan etkisi Şekil 3’de görülebilir.

Şekil 3. Çeşitli öz-şefkat düzeylerine göre sosyal ağlarda yapılan görünüm karşılaştırmaları ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki ilişki



## 6. TARTIŞMA

Günümüzde dijital iletişim olanakları çok yaygınlaşmış ve özellikle sosyal ağ sistemlerinin kullanımı popüler hale gelmiştir. Sosyal ağ kullanımındaki artışın, kişilerin beden imgesiyle ilgili kaygılarını ve depresyonu artırma gibi olumsuz etkileri olması mümkündür. Bu tez çalışmasında sosyal ağ kullanımının olumsuz beden imgesi algısıyla ve bu algının depresyondaki artış ile ilişkisinin sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmalar bağlamında incelenmesi ve söz konusu ilişkide biri bireysel, diğeri kişilerarası nitelikte iki değişkenin (öz-şefkat ve ilişkisel yakınlık düzeyi) koruyucu işlev görme potansiyelinin sorgulanması amaçlanmıştır. Bu tez çalışmasının bulguları hem sosyal ağ kullanımı ve bedeni beğenme hem de sosyal ağ kullanımı ve depresyon düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki olmadığını göstermiştir. Daha önceki bazı çalışmalarda da sosyal ağ kullanımının beden memnuniyetsizliğiyle (Hendrickse, Arpan, Clayton ve Ridgway, 2017: 95-96) ve depresyonla (Niu ve ark., 2018: 60) doğrudan değil, ancak olumsuz (yukarı yönde) sosyal karşılaştırmalar yoluyla ilişkisi olduğuna dair bulgular elde edilmiş olup, mevcut çalışmanın bulguları bunlarla tutarlılık göstermiştir. Facebook kullanımının iyi oluş ve depresyon ile ilişkisinin deneysel ve ilişkisel yöntemlerle incelendiği araştırmaların bir derlemesini sunan Appel, Gerlach ve Crusius (2016: 44) da sosyal ağ kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli bir mekanizmanın sosyal karşılaştırma olduğunu belirtmiştir. Şöyle ki sosyal ağlar, başkalarına ait bilgilere kolaylıkla ve hızla erişebilmemizi sağlayarak sosyal karşılaştırma yapmak için olanak yaratırlar; sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların çoğu yukarı yöndedir ve yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaları sıklıkla yapıyor olmak depresyon düzeyindeki artış ile ilişkili olabilmektedir. Bu tez çalışmasında da sosyal ağ kullanımı, sosyal karşılaştırmalar, bedeni beğenme ve depresyon ilişkisinin sıralı aracı değişken analiziyle sınanması sonucunda, sosyal ağ kullanımının, kişilerin fiziksel görünüşleriyle ilgili sosyal karşılaştırmalar yapmalarını arttırarak onların bedeni beğenme ve depresyon düzeylerini etkiliyor olabileceğine işaret eden bulgular elde edilmiştir. Bu tez çalışmasının alana pratik bir katkısı, zihinsel sağlık alanındaki uzmanların, sosyal ağ kullanımının depresyonu tetiklemesini önleyebilmek için kişilere sosyal ağlarda yaptıkları sosyal karşılaştırmalarla ilgili farkındalık kazandırmaya ve fiziksel görünüşlerine dair yukarı yönde karşılaştırmaların olumsuz beden algısı ile sonuçlanmasını önlemeye yönelik çalışmalarının gerektiğine

işaret etmesi olabilir. Bu tez çalışmasında söz konusu amaca hizmet edebilecek faktörler de araştırılmıştır. Bu faktörlerden birisi, kişinin sosyal ağlarındaki kimlerle (kendini ne ölçüde yakın hissettiği kimselerle) kendini karşılaştırdığı, diğeri ise kendine yönelik şefkatinin düzeyidir.

Kişinin sosyal karşılaştırma yaptığı kişilerle ilişkisinin yakınlığına bağlı olarak sosyal karşılaştırmaya vereceği tepkinin değişebileceği fikri, Sosyal Karşılaştırma Kuramının bir uzantısı olan Tesser'in (1988) Öz Değerlendirme Sürdürülmesi Modelinden (Self Evaluation Model) gelmektedir. Modele göre kişiler kendileri için önemli olan karşılaştırma boyutlarında sosyal karşılaştırma yaptıklarında, eğer karşılaştırma hedefleri yabancıları oldukları ya da az tanıdıkları kişilerdence, yakınları olduğunda daha fazla olumsuz psikolojik sonuçlar doğar. Bu fikrin geçerliliği, çeşitli çalışmalarda sınanmıştır. Örneğin Facebook'taki sosyal karşılaştırma süreçlerinin incelendiği bir tez çalışmasında çeşitli Facebook kullanımlarının sadece yakın arkadaşlarla gerçekleştiği durumda hayat tatmini ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kaşdarma, 2016: 87). Başka bir çalışmada ise kişilerin yakın arkadaşlarının paylaşımlarının içeriği olumlu olduğunda (yukarı yönde karşılaştırma) kendilerini iyi hissederken, olumsuz paylaşımlarında (aşağı yönde karşılaştırma) ise kendilerini kötü hissettikleri görülmüştür; fakat yakın olmadıkları arkadaşlarının paylaşımlarını izlediklerinde duygu durumları paylaşımların içeriğinin olumlu ya da olumsuz olmasından etkilenmemiştir (Liu, Li, Carcioppolo ve North, 2016: 629-632). Tüm bu önceki çalışma bulguları bize, "Sosyal karşılaştırmalar bireylerin beden imgesi ve depresyon düzeylerini nasıl etkiler?" sorusundan ziyade, "Sosyal karşılaştırmalar kimlerle yapıldığında beden imgesini ve depresyonu etkiler?" sorusunun sorulmasının daha uygun olduğuna işaret etmektedir. Bunlardan hareketle, mevcut tez çalışmasında sosyal ağlarda gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların bedeni beğenme üzerindeki olumsuz sonuçlarının karşılaştırma yapılan kişilerin birbirine yakınlığına bağlı olacağı hipotezi öne sürülmüş ve test edilmiştir. Literatürde sosyal ağ kullanımının çeşitli etkilerinin iletişim kurulan/takip edilen kişilerle yakınlık düzeyine göre değişebileceğini gösteren bazı çalışmalar olmakla beraber, söz konusu çalışmalarda "yakınlık" kavramı, Tesser'in (1988) kavramsallaştırmasına uygun biçimde, kişinin kendisi ve öteki kişi arasındaki ilişkiyi ne kadar yakın hissettiği biçiminde tanımlanmamıştır. Mevcut tez çalışmasında yakınlık kavramının "ilişkisel yakınlık düzeyi" olarak tanımlanıp buna

uygun bir ölçüm aracıyla ölçülmesi, bu çalışmayı alandaki benzer çalışmalardan farklı kılmaktadır. Ancak, sonuçlar, ilişkisel yakınlık düzeyinin beklendiği gibi bir düzenleyici rolü olduğunu ortaya koymamıştır. Daha açık bir ifadeyle, bu tez çalışmasının sonuçlarına göre, kişilerin kendi fiziksel görünümünü sosyal ağlardaki diğerlerinin fiziksel görünümüyle karşılaştırmaları, karşılaştırdıkları kişiyle aralarındaki ilişkiyi ister yakın ister uzak bir ilişki olarak düşünsünler, beden memnuniyetsizliği ile sonuçlanmaktadır.

Mevcut çalışmada, sosyal ağlarda gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların bedeni beğenme düzeyleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltma potansiyeli olabileceği öne sürülen bir başka değişken sosyal ağ kullanıcılarının öz-şefkat düzeyidir. Bu tez çalışmasının bulguları, kişilerin öz-şefkatinin yüksek olması halinde, sosyal ağlarda fiziksel görünümünü yukarı yönde karşılaştırma hedefleriyle karşılaştırma sıklıkları ile kendi bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki negatif ilişkinin azaldığını göstermiştir. Literatürde öz-şefkatin kişileri yukarı yönde sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkisinden nasıl koruduğuna dair hem yüz yüze hem de sosyal ağlarda yapılmış çalışmalar mevcuttur. Örneğin Homan ve Tylka'nın (2015: 4) bir çalışmada öz-şefkat düzeyleri düşük kişiler için beden karşılaştırmaları ve bedeni beğenme arasında güçlü negatif bir ilişki olduğu fakat bu ilişkinin, öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişiler için geçerli olmadığı saptanmıştır. Choi, Lee ve Lee'nin (2014: 951) çalışmada da öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması halinde öğrencilerin sosyal karşılaştırmalar sonucu olumsuz duyguları diğerlerine kıyasla daha az yaşadıkları görülmüştür. Daha sonra Slater, Varsani ve Diedrichs (2017: 89-91) sosyal ağların beden memnuniyeti ve duygu durumu üzerindeki olumsuz etkilerine karşı öz-şefkatin koruyucu rolü olduğunu gösteren bir çalışma yaptılar. Bu tez çalışmasının bulguları, burada özetlenen önceki çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Bu tez çalışmada sınanan araştırma modelindeki tüm değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiler kadın ve erkekler için ayrı ayrı incelenmiş, sosyal ağ kullanımının sosyal ağlarda yukarı yönde fiziksel görünüm karşılaştırmaları yapmakla, bu karşılaştırmaların kendi bedenini beğenme düzeyiyle, kendi bedenini beğenme düzeyinin depresyonla ilişkisinin hem kadınlarda hem erkeklerde beklendiği yönde, anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Bu ilişkilerin çoğu, kadın ve erkekler için eşit

güçtedir. Bu da, sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaların beden memnuniyeti ve depresyon üzerindeki olumsuz sonuçlarından üniversite öğrencisi kadınların ve erkeklerin benzer psikolojik mekanizmalar yoluyla ve aynı oranda etkilendiğine işaret etmektedir. Literatürde ise söz konusu değişkenlerin ilişkilerinin cinsiyetlere göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular her zaman tutarlı değildir. Örneğin, bir çalışmada beden memnuniyetsizliği ile depresyon ilişkisinin kadınlarda erkeklerden daha güçlü olduğuna dair bulgular ortaya konurken (Eidsdottir ve ark., 2013: 891) bir başkasında söz konusu ilişkide cinsiyet farkının olmadığı şeklinde sonuçlar rapor edilmektedir (Chaiton ve ark., 2009: 593). Sosyal karşılaştırma ve beden memnuniyetsizliği ilişkisine dair çalışmalar ise söz konusu ilişkinin kadınlarda güçlü olduğuna işaret etmektedir (Myers ve Crowther, 2009: 685-691) Değişkenler arasındaki ilişkilerin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olması beklenirken mevcut tez çalışması da dahil olmak üzere son zamanların çalışmalarının en azından bir kısmında neden bu farkın ortaya çıkmadığına dair sosyokültürel açıklamalar literatürde mevcuttur. Önceden erkek bedeninin nasıl olması gerektiğiyle ilgili sosyal normlara medyada pek fazla yer verilmezken, günümüzde kaslı beden imgesiyle ilgili sosyokültürel mesajlar giderek artmaktadır (Labre, 2002: 234; Leit, Gray ve Pope, 2002: 337). Böylece erkekler de ideal (kaslı) bedene ulaşmak için kadınlar kadar sosyal baskıya maruz kalmakta (Esnaola, Rodriguez ve Goni, 2010: 25) ve ideal bedene ulaşamadıkları/beden memnuniyetsizliği yaşadıkları takdirde depresyona açık hale gelmektedirler (Mintz ve Betz, 1986: 194). Dolayısıyla sosyal ağlarda yapılan görünüm karşılaştırmalarının beden memnuniyeti ve depresyon üzerindeki olumsuz etkisinin kadınlar ve erkekler arasında farklılık göstermemesi beklenmedik bir sonuç değildir.

Tüm bulgular toparlandığında, Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda, sosyal ağ kullanımının beden memnuniyetsizliğinde ve dolaylı olarak depresyonda artış ile ilişkili olduğu; sosyal ağ kullanımının bu olumsuzlukları nasıl tetiklediğinin açıklamasının ise yukarı yönde sosyal karşılaştırma yapmayı artırması olabileceği görülmüştür. Ayrıca, sosyal ağlarda yapılan karşılaştırmaların bedeni beğenmedeki azalama ile ilişkisinin kişisel ve kişilerarası koşullara bağlı olabileceği temel fikrinden hareketle, iki faktörün bu ilişkideki düzenleyici rolü de incelenmiştir. Öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin ve ilişkisel yakınlığın yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmalarla bedeni beğenme arasındaki

olumsuz ilişkiyi azaltabilecek özellikler olduğu idiaları ortaya atılmış ve bu iddialar sınanmıştır. İlişkisel yakınlığın yukarı yöndeki karşılaştırmaların bedeni beğenme üzerindeki etkisinde düzenleyici bir rol oynamadığı görülmüştür. Diğer taraftan, bireylerin öz-şefkat düzeylerinin yüksek olması durumunda, sosyal ağlarda yaptıkları sosyal karşılaştırmalar ve bedeni beğenme düzeyleri arasındaki negatif ilişkinin azaldığı bulunmuştur. Bu sonuç, sosyal ağ kullanımının olumsuz etkilerinin herkes için aynı olmadığı, kişisel faktörlere bağlı olarak kullanıcıların farklı derecelerde etkilenebileceği şeklindeki görüşü desteklemektedir. Ek olarak, bu çalışma, söz konusu ilişkilerin hem kadınlar hem de erkekler için geçerli olduğunu göstermiştir.

Çalışmanın ilişkisel desenle gerçekleştirilmiş olması başlıca sınırlılıklarındandır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve sonuçların nedenselliği hakkında fikir sahibi olmak için boylamsal ve deneysel desen ile gerçekleştirilecek çalışmalar gerekmektedir. Çalışmanın ikinci sınırlılığı, karşılaştırma yapılan konunun öğrenciler için ne denli önemli olduğunun sorulmamış olmasıdır. Yani, öğrencilere beden imgesinin/inceliğin ve güzelliğin onlar için önemli bir mesele olup olmadığı sorulmamıştır. Ancak, Tesser'in (1988) Öz Değerlendirme Sürdürülmesi Modeline göre karşılaştırma yapılan konunun karşılaştırma yapan kişiler için önemi, karşılaştırmaların sonucunu etkileyen bir faktördür. Gelecekteki çalışmalarda, karşılaştırma boyutunun karşılaştırma yapan kişiler için öneminin dikkate alınması faydalı olacaktır. Son olarak, bu çalışmaya yalnızca Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nin psikoloji, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve çeşitli mühendislik bölümlerinden bir grup öğrenci katılmıştır. Bulguların genellenebilirliği açısından farklı örneklerle çalışılması faydalı olacaktır.

Bu çalışmayı sosyal ağ kullanımı, beden imgesi ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği diğer çalışmalardan ayıran en önemli özelliği, sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmaların bu ilişkileri açıklayan bir mekanizma olduğunun sınanması ve öz-şefkatin, söz konusu mekanizmanın işlemlerini önleyerek sosyal ağ kullanımının olumsuz sonucundan korunmalarını sağladığını göstermesidir. Öz-şefkatin psikolojik sağlığı koruduğuna dair daha önce de pek çok çalışma yapılmış olmakla beraber bu çalışma bize bu özelliğin sosyal ağların kullanımından kaynaklanabilecek psikolojik olumsuzlukları da önleme potansiyeli olduğunu göstermiştir. Daha önce öz-şefkat müdahalelerinin etkili olduğuna dair çalışma bulguları (Neff ve Germer, 2013:

40; Albertson ve ark., 2014: 450) göz önünde bulundurularak, sosyal ağlarda yukarı yönde karşılaştırma yapmanın olumsuz etkilerine dair problemlerin çözümünde de bu tür müdahale programları denenebilir, sosyal ağ kullanıcılarına öz-şefkat düzeylerini arttırmaya yönelik çeşitli müdahaleler tavsiye edilebilir. Sosyal ağlarda yapılan yukarı yöndeki sosyal karşılaştırmaların beden imgesi ve depresyon üzerindeki olumsuz etkileri gerek bu tez çalışmasıyla gerekse daha önce yapılan pek çok çalışmayla gösterilmiş olmakla birlikte, söz konusu olumsuz etkilerin ortaya çıkmasının önüne geçilmesi konusunda neler yapılabileceğine dair çalışmalar daha az olduğundan, bundan sonra bu konuya eğilen çalışmalar yapılması yararlı olacaktır. Mevcut tez çalışması, ilerideki bu tür çalışmalarda anahtar rol oynayabilecek kavramlara dikkat çekmektedir.

## KAYNAKLAR

- ALBERTSON Ellen R., NEFF Kristin D., DILL-SHACKLEFORD Karen E., “Self-compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention”, *Mindfulness*, C.VI, S.3, 2015, ss. 444-454.
- ANLI Gazanfer, vd., “Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *The Journal of Academic Social Science Studies*, C.XXXVI, 2015, ss. 505-511.
- APPEL Helmut, GERLACH Alexander L., CRUSIUS Jan, “The Interplay Between Facebook Use, Social Comparison, Envy, and Depression” *Current Opinion in Psychology*, C.IX, 2016, ss. 44-49.
- ARMSDEN Gay C., GREENBERG Mark T., “The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-being in Adolescence” *Journal of Youth and Adolescence*, C.XVI, S.5, 1987, ss. 427-454.
- ARON Arthur, ARON Elaine N, SMOLLAN Danny, “Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness” *Journal of Personality and Social Psychology*, C.LXIII, S.4, 1992, ss. 596-612.
- ARON Arthur, vd., “Close Relationships as Including Other in the Self”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.LX, S.2, 1991, ss. 241-253.
- BAKER David A., ALGORTA Guillermo Perez, “The Relationship Between Online Social Networking and Depression: a Systematic Review of Quantitative Studies”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C.XIX, S.11, 2016, ss. 638-648.
- BARKER Valerie, “Older Adolescents' Motivations for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-esteem” *Cyberpsychology & Behavior*, C.XII, S.2, 2009, ss. 209-213.
- BANJANIN Nikolina, vd., “Relationship Between Internet Use and Depression: Focus on Physiological Mood Oscillations, Social Networking and Online Addictive Behavior”, *Computers in Human Behavior*, C.XLIII, 2015, ss. 308-312.
- BERSCHIED Ellen, SNYDER Mark, OMOTO Allen M., “The Relationship Closeness Inventory: Assessing the Closeness of Interpersonal Relationships” *Journal of Personality and Social Psychology*, C.LVII, S.5, 1989, ss. 792-807.
- BESSIERE Katherine, vd., “Effects of Internet Use and Social Resources on Changes in Depression” *Information, Community & Society*, C.XI, S.1, 2008, ss. 47-70.
- BLASHILL Aaron J., vd., “Body Dissatisfaction among Sexual Minority Men: Psychological and Sexual Health Outcomes” *Archives of Sexual Behavior*, C.XLV, S.5, 2016, ss. 1241-1247.



- BROWN Zoe, TIGGEMANN Marika, “Attractive Celebrity and Peer Images on Instagram: Effect on Women's Mood and Body Image” *Body Image*, C.XIX, 2016, ss. 37-43.
- BURKE Moira, KRAUT Robert E., “The Relationship between Facebook Use and Well-being depends on Communication Type and Tie Strength” *Journal of Computer-mediated Communication*, C.XXI, S.4, 2016, ss. 265-281.
- CHAITON M., vd., “A Structural Equation Model Relating Adiposity, Psychosocial Indicators of Body Image and Depressive Symptoms among Adolescents”, *International Journal of Obesity*, C.XXXIII, S.5, 2009, ss. 588-596.
- CHOI Young Min, LEE Dong-gwi, LEE Hee-Kyung, “The Effect of Self-compassion on Emotions When Experiencing a Sense of Inferiority Across Comparison Situations” *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, C.CXIV, 2014, ss. 949-953.
- CHOU Hui-Tzu Grace, EDGE Nicholas, ““They are Happier and Having Better Lives than I am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C.XV, S.2, 2012, ss. 117-121.
- CLARK Abigail, vd., “The Relationship between Depression and Body Dissatisfaction across Pregnancy and the Postpartum: A Prospective Study” *Journal of Health Psychology*, C.XIV, S.1, 2009, ss. 27-35.
- DAVIS Cindy, KATZMAN Melanie, “Charting New Territory: Body Esteem, Weight Satisfaction, Depression, and Self-esteem among Chinese Males and Females in Hong Kong”, *Sex Roles*, C.XXXVI, S.7-8, 1997, ss. 449-459.
- DENİZ M. Engin, KESİCİ Şahin, SÜMER A. Serkan, “The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale”, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, C.XXXVI, S.9, 2008, ss. 1151-1160.
- DE VRIES Dian A., KÜHNE Rinaldo, “Facebook and Self-perception: Individual Susceptibility to Negative Social Comparison on Facebook”, *Personality and Individual Differences*, C.LXXXVI, 2015, ss. 217-221.
- DIBBLE Jayson L., LEVINE Timothy R., PARK Hee Sun, “The Unidimensional Relationship Closeness Scale (URCS): Reliability and Validity Evidence for a New Measure of Relationship Closeness” *Psychological Assessment*, C.XXIV, S.3, 2012, ss. 565-572.
- DINCER Duygu, EKSI Halil, ARON Arthur, “Two New Scales in the Field of Couples and Marriage Counseling: The Inclusion of Other in the Self Scale and Turkish Self-change in Romantic Relationships Scale”, *SHS Web of Conferences*. EDP Sciences, C.XLVIII, 2018, ss. 01053.

- DURKIN Sarah J., PAXTON Susan J., SORBELLO Manuela, “An Integrative Model of the Impact of Exposure to Idealized Female Images on Adolescent Girls’ Body Satisfaction” *Journal of Applied Social Psychology*, C.XXXVII, S.5, 2007, ss. 1092-1117.
- EIDSDOTTIR Sigrídur T., vd., “Association between Higher BMI and Depressive Symptoms in Icelandic Adolescents: the Mediational Function of Body Image”, *The European Journal of Public Health*, C.XXIV, S.6, 2013, ss. 888-892.
- ELLISON Nicole B., STEINFIELD Charles, LAMPE Cliff, “The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites”, *Journal of Computer-mediated Communication*, C.XII, S.4, 2007, ss. 1143-1168.
- ESNAOLA Igor, RODRÍGUEZ Arantzazu, GOÑI Alfredo, “Body Dissatisfaction and Perceived Sociocultural Pressures: Gender and Age Differences”, *Salud Mental*, C.XXXIII, S.1, 2010, ss. 21-29.
- FEINSTEIN Brian A., vd., “Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms: Rumination as a Mechanism”, *Psychology of Popular Media Culture*, C.II, S.3, 2013, ss. 161-170.
- FESTINGER Leon, “A Theory of Social Comparison Processes”, *Human Relations*, C.VII, S.2, 1954, ss. 117-140.
- FRIEDMAN Kelli E., vd., “Body Image Partially Mediates the Relationship between Obesity and Psychological Distress”, *Obesity Research*, C.X, S.1, 2002, ss. 33-41.
- GIBBONS Frederick X., BUUNK Bram P., “Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.LXXVI, S.1, 1999, ss. 129-142.
- GILBERT Daniel T., GIESLER R. Brian, MORRIS Kathryn A., “When Comparisons Arise” *Journal of Personality and Social Psychology*, C.LXIX, S.2, 1995, ss. 227-236.
- GROESZ Lisa M., LEVINE Michael P., MURNEN Sarah K., “The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images on Body Satisfaction: A Meta-analytic Review” *International Journal of Eating Disorders*, C.XXXI, S.1, 2002, ss. 1-16.
- HAAVIO-MANNILA Elina, PURHONEN Semi, “Slimness and Self-rated Sexual Attractiveness: Comparisons of Men and Women in Two Cultures”, *Journal of Sex Research*, C.XXXVIII, S.2, 2001, ss. 102-110.
- HAFERKAMP Nina, KRÄMER Nicole C., “Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-networking Sites”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C.XIV, S.5, 2011, ss. 309-314.

- HENDRICKSE Joshua, vd., "Instagram and College Women's Body Image: Investigating the Roles of Appearance-related Comparisons and Intrasexual Competition" *Computers in Human Behavior*, C.LXXIII, 2017, ss. 92-100.
- HESS Jon A., "Measuring Distance in Personal Relationships: The Relational Distance Index" *Personal Relationships*, C.X, S.2, 2003, ss. 197-216.
- HO Shirley S., LEE Edmund WJ, LIAO Youqing, "Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction" *Social Media+ Society*, C.II, S.3, 2016, ss. 1-11.
- HOMAN Kristin J., TYLKA Tracy L., "Self-compassion Moderates Body Comparison and Appearance Self-worth's Inverse Relationships With Body Appreciation", *Body Image*, C.XV, 2015, ss. 1-7.
- IQBAL Naved, SHAHNAWAZ M. G., ALAM Aisha, "Educational and Gender Differences in Body Image and Depression among Students", *Body Image*, C.XXXII, S.3, 2006, ss. 269-272.
- KAŞDARMA Ezgi, *Facebook'taki Sosyal Karşılaştırma Sürecinin ve Bu Süreçle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- KEERY Helene, VAN DEN BERG Patricia, THOMPSON, J. Kevin, "An Evaluation of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance with Adolescent Girls" *Body Image*, 2004, C.I, S.3, 2004, ss. 237-251.
- KIM Ji Won, "Facebook Use for Profile Maintenance and Social Grooming and Young Korean Women's Appearance Comparison With Peers and Body Image Concerns" *Social Media+ Society*, C.IV, S.2, 2018, ss. 1-11.
- KIM Mihee, PARK Woochul, "Who is at Risk On Facebook? The Effects Of Facebook News Feed Photographs On Female College Students' Appearance Satisfaction" *The Social Science Journal*, C.LIII, S.4, 2016, ss. 427-434.
- KOSTANSKI Marion, GULLONE Eleonora, "Adolescent Body Image Dissatisfaction: Relationships with Self-Esteem, Anxiety, And Depression Controlling For Body Mass" *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, C.XXXIX, S.2, 1998, ss. 255-262.
- LABRE Magdala Peixoto, "Adolescent Boys and the Muscular Male Body Ideal", *Journal of Adolescent Health*, C.XXX, S.4, 2002, ss. 233-242.
- LEE Sang Yup, "How Do People Compare Themselves With Others on Social Network Sites?. The Case of Facebook", *Computers in Human Behavior*, C.XXXII, 2014, ss. 253-260.
- LEIT Richard A., GRAY James J., POPE JR Harrison G., "The Media's Representation of the Ideal Male Body: A Cause for Muscle

- Dysmorphia?”, *International Journal of Eating Disorders*, C.XXXI, S.3, 2002, ss. 334-338.
- LIM Sun Ah, YOU Sukkyung, “Effects of Self-esteem and Depression on Abnormal Eating Behavior among Korean Female College Students: Mediating Role of Body Dissatisfaction”, *Journal of Child and Family Studies*, C.XXVI, S.1, 2017, ss. 176-182.
- LIN Liu Yi, vd., “Association between Social Media Use and Depression among US Young Adults” *Depression and Anxiety*, C.XXXIII, S.4, 2016, ss. 323-331.
- LIU Jiangmeng, vd., “Do Our Facebook Friends Make Us Feel Worse? A Study of Social Comparison and Emotion” *Human Communication Research*, C.XLII, S.4, 2016, ss. 619-640.
- LUP Katerina, TRUB Leora, ROSENTHAL Lisa, “Instagram# Instasad?: Exploring Associations among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C.XVIII, S.5, 2015, ss. 247-252.
- MARKEY Charlotte N., “Invited commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development”, *Journal of Youth and Adolescence*, C.XXXIX, 2010, ss. 1387-1391.
- MAROHN Richard C., “A Reexamination of Peter Blos's Concept of Prolonged Adolescence”, *Adolescent Psychiatry*, C.XXIII, 1999, ss. 3-18.
- MINTZ Laurie B., BETZ Nancy E., “Sex Differences in the Nature, Realism, and Correlates of Body Image”, *Sex Roles*, C.XV, S.3-4, 1986, ss. 185-195.
- MYERS Taryn A., CROWTHER Janis H., “Social Comparison as a Predictor of Body Dissatisfaction: A Meta-analytic Review”, *Journal of Abnormal Psychology*, C.CXVIII, S.4, 2009, ss. 683-698.
- NEFF Kristin D., “Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”, *Self and Identity*, C.II, S.2, 2003a, ss. 85-101.
- NEFF Kristin D., “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion”, *Self and Identity*, C.II, S.3, 2003b, ss. 223-250.
- NEFF Kristin D., “The Role of Self-compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself”, *Human Development*, C.LII, S.4, 2009, ss. 211-214.
- NEFF Kristin D., “Self-compassion, Self-esteem, and Well-being”, *Social and Personality Psychology Compass*, C.V, S.1, 2011, ss. 1-12.
- NEFF Kristin D., GERMER Christopher K., “A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-compassion Program”, *Journal of Clinical Psychology*, C.LXIX, S.1, 2013, ss. 28-44.

- NEFF Kristin D., VONK Roos, “Self-compassion versus Global Self-esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself”, *Journal of Personality*, C. LXXVII, S.1, 2009, ss. 23-50.
- NESE Jacqueline, PRINSTEIN Mitchell J., “Using Social Media for Social Comparison and Feedback-seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms”, *Journal of Abnormal Child Psychology*, XLIII, S.8, 2015, ss. 1427-1438.
- NIU Geng-feng, vd., “Qzone Use and Depression Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model”, *Journal of Affective Disorders*, C.CCXXXI, 2018, ss. 58-62.
- OLIVARDIA Roberto, vd., “Biceps and Body Image: the Relationship between Muscularity and Self-esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms”, *Psychology of Men & Masculinity*, C.V, S.2, 2004, ss. 112-120.
- ÖZER A. Kadir, ÖZER Serap, “Durumsal-sürekli Depresyon Ölçeğinin Faktöriyel Alt Yapısı”, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, C.VII, S.2, 2011, ss. 210-217.
- ÖZTEMEL Kemal, TRAŞ Zeliha, “Facebook Yoğunluğu Ölçeği'nin (FYÖ) Türkçe'ye Uyarlanması: Faktör Yapısı ve Güvenirliliğinin İncelenmesi”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, C.XV, S.2, 2007, ss. 91-101.
- PARKS Malcolm R., FLOYD Kory, “Meanings for Closeness and Intimacy in Friendship” *Journal of Social and Personal Relationships*, C.XIII, S.1, 1996, ss. 85-107.
- PASTORE Lisa M., vd., “Depression Symptoms and Body Dissatisfaction Association among Polycystic Ovary Syndrome Women” *Journal of Psychosomatic Research*, C.LXXI, S.4, 2011, ss. 270-276.
- PAXTON Susan J., vd., “Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-esteem in Adolescent Girls and Boys”, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, C.XXXV, S.4, 2006, ss. 539-549.
- ROUSSEAU Ann, EGGERMONT Steven, FRISON Eline, “The Reciprocal and Indirect Relationships between Passive Facebook Use, Comparison on Facebook, and Adolescents' Body Dissatisfaction” *Computers in Human Behavior*, C.LXXIII, 2017, ss. 336-344.
- SALOVEY Peter, RODIN Judith, “Some Antecedents and Consequences of Social-comparison Jealousy” *Journal of Personality and Social Psychology*, C.LXVII, S.4, 1984, ss. 780-792.
- SCHACHTER Stanley, SINGER Jerome, “Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State”, *Psychological Review*, C.LXIX, S.5, 1962, ss. 379-399.

- SHAPIRA Leah B., MONGRAIN Myriam, “The Benefits of Self-compassion and Optimism Exercises for Individuals Vulnerable to Depression”, *The Journal of Positive Psychology*, C.V, S.5, 2010, ss. 377-389.
- SHERLOCK Mary, WAGSTAFF Danielle L., “Exploring the Relationship Between Frequency of Instagram Use, Exposure to Idealized Images, and Psychological Well-being in Women”, *Psychology of Popular Media Culture*, 2018.
- SHIN Na Young, SHIN Min Sup, “Body Dissatisfaction, Self-esteem, and Depression in Obese Korean Children” *The Journal of Pediatrics*, C.CLII, S.4, 2008, ss. 502-506.
- SLATER Amy, VARSANI Neesha, DIEDRICHS Phillippa C., “# Fitspo or# Love Yourself? The Impact of Fitspiration and Self-compassion Instagram Images on Women’s Body Image, Self-compassion, and Mood” *Body Image*, C.XXII, 2017, ss. 87-96.
- SMITH Richard H., “Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons”, *Handbook of Social Comparison*, Springer, Boston, MA, 2000, ss. 173-200.
- SMITH Heather J., HUO Yuen J., “Relative Deprivation: How Subjective Experiences of Inequality Influence Social Behavior and Health” *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, C.I, S.1, 2014, ss. 231-238.
- SPIELBERGER Charles D., vd., “The Nature and Measurement of Depression”, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, C.III, S.2, 2003, ss. 209-234.
- SULS Jerry, MARTIN Rene, WHEELER Ladd, “Social Comparison: Why, With Whom, and With What Effect?”, *Current Directions in Psychological Science*, C.XI, S.5, 2002, ss. 159-163.
- ŞANLIER Nevin, TÜRKÖZÜ Duygu, TOKA Onur, “Body Image, Food Addiction, Depression, and Body Mass Index in University Students”, *Ecology of Food and Nutrition*, C.LV, S.6, 2016, ss. 491-507.
- TESSER Abraham, “Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior”, *Advances in Experimental Social Psychology*, C.XXI, (ed.) Leonard Berkowitz, San Diego, CA, Academic Press, 1988, ss. 181-227.
- TESSER Abraham, CAMPBELL Jennifer, “Self-definition: The Impact of the Relative Performance and Similarity of Others” *Social Psychology Quarterly*, C.XLIII, S.3, 1980, ss. 341-347.
- TESSER Abraham, SMITH Jonathan, “Some Effects of Task Relevance and Friendship on Helping: You don't Always Help the One You Like” *Journal of Experimental Social Psychology*, C.XVI, S.6, 1980, ss. 582-590.
- THORISDOTTIR Ingibjorg Eva, vd., “Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic

- Adolescents” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C.XXII, S.8, 2019, ss. 535-542.
- THORNTON Dorothy A., ARROWOOD A. John, “Self-Evaluation, Self-Enhancement, and the Locus of Social Comparison”, *Journal of Experimental Social Psychology*, C.I, 1966, ss. 40-48.
- TIGGEMANN Marika, BROWN Zoe, “Labelling Fashion Magazine Advertisements: Effectiveness of Different Label Formats on Social Comparison and Body Dissatisfaction” *Body Image*, C.XXV, 2018, ss. 97-102.
- TIGGEMANN Marika, ZACCARDO Mia, ““Exercise to be Fit, not Skinny”: The Effect of Fitspiration Imagery on Women's Body Image” *Body Image*, C.XV, 2015, ss. 61-67.
- TOSUN Leman Pınar, “Sosyal Ağ Sitelerinin Kullanımı ve Öznel İyi Oluş” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, C.XI, S.3, 2019, ss. 304-317.
- TRINDADE Inês A., vd. “Chronic Illness-related Cognitive Fusion Explains the Impact of Body Dissatisfaction and Shame on Depression Symptoms in Breast Cancer Patients” *Clinical Psychology & Psychotherapy*, C.XXV, S.6, 2018, ss. 886-893.
- TWENGE Jean M., vd., “Increases in Depressive Symptoms, Suicide-related Outcomes, and Suicide Rates among US Adolescents after 2010 and Links to Increased New Media Screen Time”, *Clinical Psychological Science*, C.VI, S.1, 2017, ss. 3-17.
- TYLKA Tracy L., WOOD-BARCALOW Nichole L., “The Body Appreciation Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation”, *Body Image*, C.XII, 2015b, ss. 53-67.
- UTZ Sonja, “Show Me Your Friends and I Will Tell You What Type of Person You Are: How One's Profile, Number of Friends, and Type of Friends Influence Impression Formation on Social Network Sites”, *Journal of Computer-Mediated Communication*, C.XV, S.2, 2010, ss. 314-335.
- VAN DEN BERG Patricia, vd., “Body Dissatisfaction and Body Comparison with Media Images in Males and Females” *Body Image*, C.IV, S.3, 2007, ss. 257-268.
- WOODS Heather Cleland, SCOTT Holly, “# Sleepyteens: Social Media Use in Adolescence is Associated With Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem”, *Journal of Adolescence*, C.LI, 2016, ss. 41-49.
- WRIGHT Kevin B., vd., “Communication Competence, Social Support, and Depression among College Students: A Model of Facebook and Face-to-Face Support Network Influence” *Journal of Health Communication*, C.XVIII, S.1, 2013, ss. 41-57.

YOON Sunkyung, vd., "Is Social Network Site Usage Related to Depression? A Meta-Analysis of Facebook-Depression Relations", *Journal of Affective Disorders*, C.CXLVIII, 2019, ss. 65-72.

ZUCKERMAN Ezra W., JOST John T., "What Makes You Think You're so Popular? Self-evaluation Maintenance and the Subjective Side of the" Friendship Paradox"" *Social Psychology Quarterly*, C.LXIV, S.3, c2001, ss. 207-223.



## EKLER

### Ek-1: Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü yüksek lisans öğrencisi Ayşegül Çoban'ın öğretim üyesi Doç. Dr. Leman Pınar Tosun danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmıştır. Araştırmanın amacı sosyal ağ kullanımı ve depresyon ilişkisinin ve bu ilişkide düzenleyici rolü olan çeşitli değişkenlerin incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ankette kimliğinize ilişkin bilgi istenmemektedir ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Elde edilecek sonuçlar yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilip, bilimsel çalışma ve yayınlarda kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarından anlamlı bilgiler elde edilebilmesi için soruların boş bırakılmaması ve gerçekçi biçimde yanıtlanması önemlidir.

Anket sorularını cevaplarken herhangi bir nedenden ötürü devam etmek istemezseniz çalışmayı istediğiniz aşamada bırakabilirsiniz. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız olursa, cevaplanacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nden Ayşegül Çoban ile iletişime geçebilirsiniz.

Araş. Gör. Ayşegül Çoban, e-posta: aysegl-maldar@hotmail.com

***“Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.”***

(“Şartları okudum, kabul ediyorum” seçeneği işaretlendiği takdirde anket formlarına geçilecektir)

Ek-2: Demografik Bilgi Formu

<b>Yaş</b>	
<b>Cinsiyet</b>	
<b>Bölüm</b>	

### Ek-3: Sosyal Ağ Kullanım Yoğunluğu Ölçeği

**Açıklama:** Aşağıda sosyal ağların kullanımıyla ilgili olarak 6 madde verilmiştir.. Örneğin, çok sayıda sosyal ağa üye olsanız da, en sık kullandığınız sosyal ağı Facebook ise soruları Facebook kullanımınızı düşünerek yanıtlayınız. Eğer en sık kullandığınız sosyal ağı Instagram ise Instagram kullanımınızı düşünerek, başka bir ağı daha çok kullanıyorsanız onu düşünerek cevaplandırınız.

Her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeyi sizin sosyal ağ kullanımınızla uygunluğunu göz önüne alarak cevap veriniz. Her bir madde için katılım derecenizi ölçek üzerindeki rakamlardan birini seçerek işaretleyiniz.

<b>1</b> <b>Hiç katılmıyorum</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> <b>Tamamıyla katılıyorum</b>
-------------------------------------	----------	----------	----------	--

	<b>1</b> <b>Hiç</b> <b>Katılmıyorum</b>				<b>5</b> <b>Tamamıyla</b> <b>Katılıyorum</b>
<b>1.</b> Sosyal ağlara girmek, günlük faaliyetlerimin bir parçasıdır.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>2.</b> Hangi sosyal ağlarda (Facebook, Instagram... vb) yer aldığımı insanlara söylemekten gurur duyarım.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>3.</b> Sosyal ağlara girmek günlük alışkanlıklarımın (günlük rutinlerimin) bir parçasıdır.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>4.</b> Sosyal ağlarımda bir süre oturum açmazsam dünyada olup bitenlerden (gelişmelerden) haberdar olmadığımı hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>5.</b> Sosyal ağlarda, oradaki topluluğun bir parçası olduğumu hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
<b>6.</b> Sosyal ağlarım kapanırsa üzülürüm.	( )	( )	( )	( )	( )

#### Ek-4: Sosyal Ağ Kullanımına İlişkin Maddeler

Aşağıda size, sosyal ağları kullanımınızla ilgili size sorular yönelteceğiz.

Sosyal ağ nedir?

Kişilerin genel bir izleyici kitlesine ya da kendi seçtikleri izleyicilere/takipçilere sunmak üzere çevrimiçi profil oluşturdukları ve bunları istedikleri sıklıkta güncelleyebildikleri; aynı sosyal ağa üye olan kişiler arasından dilediklerini arkadaş ya da izleme listesine alıp kendi oluşturdukları içerikleri (söz, resim, video... vb.) onlarla paylaştıkları ve onların paylaşımlarını takip ettikleri web ortamlarıdır. Facebook, Youtube, Twitter, Instagram, LinkedIn, Pinterest şu an için popüler olan sosyal ağlardan bazılarıdır.

**1. Şu sosyal ağlardan hangilerine son 6 aydır kesintisiz üyesiniz? Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.**

(Üye olmak: o siteye kendi kullanıcı adı ve şifrenizle girip kendinize ait bir profil oluşturarak sosyal ağı kullanmak)

- a. Facebook    b. Instagram    b. Twitter    d. Pinterest    e. Diğer  
(belirtiniz\_\_\_\_\_)

**2. En az 6 aydır kesintisiz üyesi olduğunuz sosyal ağlar içinden en sık kullandığınız sosyal ağ hangisidir? Bir tek seçenek belirleyiniz.**

- a. Facebook    b. Instagram    b. Twitter    d. Pinterest    e. Diğer  
(belirtiniz\_\_\_\_\_)

Biz, aşağıdaki soruları en az 6 aydır kesintisiz üyesi olduğunuz sosyal ağlar içinden en sık kullandığınız tek bir sosyal ağı seçip onu düşünerek cevaplamanızı istiyoruz. Örneğin, çok sayıda sosyal ağa üye olsanız da, en sık kullandığımız sosyal ağını Facebook ise soruları Facebook kullanımınızı düşünerek yanıtlayınız. Eğer en sık kullandığımız sosyal ağınız Instagram ise Instagram kullanımınızı düşünerek, başka bir ağı daha çok kullanıyorsanız onu düşünerek cevaplandırınız.

**3. En son ne zaman sosyal ağınızda bir şeyler (yazı, resim, video... vb.) paylaştınız?**

1 Bugün	2 Dün ya da birkaç gün önce	3 Birkaç hafta önce	4 Bir ay önce	5 1 aydan daha uzun bir süre önce
------------	--------------------------------	------------------------	------------------	--------------------------------------

<b>4. En son ne zaman sosyal ağınızda başkalarının paylaşımlarını okudunuz/izlediniz?</b>				
1 Bugün	2 Dün ya da birkaç gün önce	3 Birkaç hafta önce	4 Bir ay önce	5 1 aydan daha uzun bir süre önce

<b>5. Geçtiğimiz hafta -ortalama bir tahminle- sosyal ağınızı aktif bir şekilde kullanarak (örn.,yazı, resim, video... vb. paylaşarak; ağınızdaki diğer kişilerle yazışarak ve onlara yorum vemesaj göndererek) yaklaşık olarak günlük ne kadar zaman harcamıştınız?</b>		
a. 1 saatten az	b. yaklaşık 1 saat	c. 2 saat
d.3-4 saat	e. 5-6 saat	f. 7 saat veya daha fazla

<b>6. Sosyal ağınızda yaklaşık olarak kaç arkadaşınız/takipçiniz var?</b>	
a. 10 ya da daha az arkadaş	e. 201-250 arkadaş
b. 11-50 arkadaş	f. 251-300 arkadaş
c. 51-100 arkadaş	g. 301-400
d. 101-150 arkadaş	h. 400'den fazla arkadaş

<b>7. Sosyal ağınızı geçen hafta içinde her gün ortalama ne sıklıkta kullandınız?</b>	
a. 10 dk'dan az	d. 1-2 saat
b. 10-30dk	e. 2-3 saat
c. 31-60dk	f. 3 saatten fazla

<b>8. Sosyal ağınızda yaklaşık kaç <u>hemsinsinizin</u> (kadınsanız kaç kadının; erkekseniz kaç erkeğin) paylaşımlarını izlersiniz?</b>				
a. 10 ya da daha az	b. 11-50	c. 51-100	d. 101-150	e. 151-200
f. 201-250	g. 251-300	h. 301-400	ı. 400'den fazla	

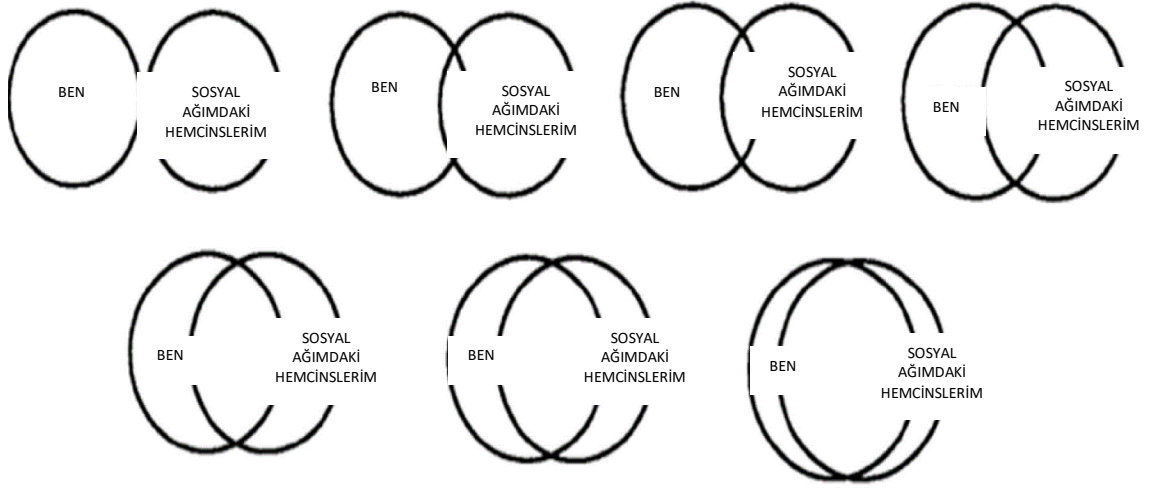
<b>9. Geçtiğimiz hafta -ortalama bir tahminle- ne kadar vaktinizi sosyal ağlarda <u>harcadığınızın</u> (kadınsanız diğer kadınların; erkekseniz diğer erkeklerin) sosyal paylaşımlarını izleyerek geçirdiniz?</b>		
a. 1 saatten az	b. yaklaşık 1 saat	c. 2 saat
d.3-4 saat	e. 5-6 saat	f. 7 saat veya daha fazla

<b>10. Sosyal ağlarda insanlar hem yakından tanıdığı kişileri takip edebilmekte hem de ünlüleri (örneğin futbolcular, şarkıcılar, mankenler... vb.) takip edebilmektedir. Sosyal ağlarda takip ettiğiniz kişilerin ne kadarı ünlü kişilerden oluşmaktadır?</b>			
a. %25'inden az	b. %25-%50	c. %50-%75	d. %75-%100

Ek-5: Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği

**Aşağıdaki şekillerden hangisi, sosyal ağınızda paylaşımlarını izlediğiniz hemcinslerinize (kadınsanız diğer kadınlara; erkekseniz diğer erkeklere) kendinizi ne kadar yakın hissettiğinizi en iyi anlatır?**

Üyesi olduğunuz ve kesintisiz olarak en az 6 aydır kullandığınız sosyal ağlardan en sık kullandığınızı hangisi ise onu düşünerek cevap veriniz.



Ek-6: Fiziksel Açıdan Yukarı Yönde Karşılaştırma Yapma Maddeleri

Aşağıdaki ifadelerden her birine ne ölçüde katıldığınızı ölçek üzerinde işaretleyiniz.

<b>1. Hemcinslerimin sosyal ağlardaki paylaşımlarını izledikçe fiziksel görünümünün benden daha iyi olduğunu düşünürüm.</b>			
a. Asla	b. Nadiren	c. Bazen	d. Sık sık
<b>2. Hemcinslerimin sosyal ağlarda paylaşımlarını izledikçe benden daha şık giyindiklerini düşünürüm.</b>			
a. Asla	b. Nadiren	c. Bazen	d. Sık sık
<b>3. Hemcinslerimin sosyal ağlarda paylaşımlarını izledikçe benim beden ölçülerime kıyasla, onların daha iyi beden ölçülerine sahip olduklarını düşünürüm.</b>			
a. Asla	b. Nadiren	c. Bazen	d. Sık sık



Ek-7: Öz-Şefkat Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin yanına takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman

6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman

13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman

22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1 Neredeyse hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sıklıkla	5 Neredeyse her zaman

Ek-8: Bedeni Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; <b>(1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına</b> gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka <b>TEK</b> yanıt veriniz ve kesinlikle <b>BOŞ</b> bırakmayınız.						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenime yönelik olumlu bir tutuma sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, artistler) insanların cazip dış görünüşlerine benzemesem de kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-9: Durumsal Depresyon Ölçeği

1. Güçlü hissediyorum.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
2. Hüzünlüyüm.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
3. Sağlıklı hissediyorum.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
4. İçim sıkılıyor.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
5. Canlı hissediyorum.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
6. Üzgün hissediyorum.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
7. Güvende hissediyorum.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
8. Karamsarım.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
9. Berbat hissediyorum.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
10. Geleceğe ümitle bakıyorum.	1 Neredeyse hiç	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman