



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

**INSTAGRAM KULLANAN ERGENLERDE BEDEN ALGISI VE  
ÖZYETERLİLİĞİN İNCELENMESİ**

Abdullah Dalkıç

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2019

INSTAGRAM KULLANAN ERGENLERDE BEDEN ALGISI VE ÖZYETERLİLİĞİN  
İNCELENMESİ

Abdullah Dalkıç

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Zöhre Kaya

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Bu çalışma Van YYÜ Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından **SYL-2018-7231** No'lu proje olarak desteklenmiştir.

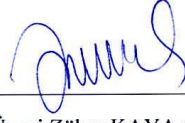
Van, 2019

## KABUL VE ONAY

Abdullah Dalkıç tarafından hazırlanan "Instagram Kullanan Ergenlerde Beden Algısı ve Özyeterliliğin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 24.01.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ (Başkan)



Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA (Danışman)



Dr. Öğr. Üyesi Nizamettin KOÇ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 2 Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

24.01.2019

  
\_\_\_\_\_

Abdullah DALKIÇ

## TEŞEKKÜR

Araştırma boyunca kafam karıştığında çekinmeden yardım alabildiğim, bana güler yüzlülikle bıkmadan usanmadan cevap veren tez danışmanım saygıdeğer Dr. Öğr. Üyesi Zöhre KAYA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmayla ilgili bilgileri toplayıp düzenleyip yazarken maddi manevi her türlü desteğini esirgemeyen, yeri geldiğinde gücümü toplamamı sağlayan sevgili arkadaşlarım Kıvanç İZCİ'ye, Aslıhan KAYA'ya ve Faize ÇELİK'een samimi duygularıyla teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenim sürecimde başta Doç. Dr. Fuat TANHAN ve Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ olmak üzere, kıymetli bilgi ve deneyimlerini aktaran tüm hocalarıma şükranlarımı sunarım.

Hayatım boyunca nereye gidersem gideyim, hangi yolu seçersem seçeyim koşulsuzca kabul edip bana destek olan çok sevdiğim annem Reyhan DALKIÇ ve çok sevdiğim babam Ahmet DALKIÇ'a kucak dolusu sevgilerimi yolluyorum. Umutsuzluğa düştüğümde benden umudunu kesmeyen, sadece ablam değil aynı zamanda arkadaşım da olan sabır timsali Rana DALKIÇ'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Umarım hep hayatımda olursunuz. Her şey için sonsuz teşekkürler...

## ÖZET

DALKIÇ, Abdullah. *Instagram Kullanan Ergenlerde Beden Algısı ve Özyeterliliğin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Van, 2019.

Bu araştırmada, “Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmada üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne ve baba öğrenim düzeyi, anne ve baba mesleği, ekonomik durum, ders başarısı algısı, Facebook ve Instagram kullanım durumları bilgilerinden oluşan demografik bilgi formu yer almaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ve Hovardaoğlu (1993) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılan Beden Algısı Ölçeği yer almaktadır. Anket formunun üçüncü bölümünde Sherer vd. (1982) tarafından hazırlanıp Sherer ve Adams (1983) tarafından güncellenen ve Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılan Genel Öz Yeterlik Ölçeği yer almaktadır. Araştırmadaki ölçeklerin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları kapsamında açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre Genel Öz Yeterlik Ölçeği, 17 madde ve 3 boyutlu yapısı ile güvenilir ve geçerli bir ölçektir. Beden Algısı Ölçeği, 40 madde ve tek boyutlu yapısı ile güvenilir ve geçerli bir ölçektir. Araştırmaya Ağrı İli Doğubayazıt İlçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarından 790 öğrenci katılmıştır. Bu katılımcıların %63,7’si kadın, %36,3’ü erkektir. Ergenlerin beden algılarının ve genel öz yeterlik inançlarının Instagram kullanma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; genel öz yeterlik ve alt boyut puanlarının Instagram kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Beden algısı puanlarının Instagram kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanı, Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Buna ek olarak beden algısı puanının cinsiyete göre; hem beden algısı puanının hem de genel özyeterlik alt boyut puanlarının Facebook kullanma durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgular, alanyazın eşliğinde tartışılmış ayrıca araştırmacılara, öğretmenlere ve bu alanlarda çalışmak isteyen psikolojik danışmanlara önerilerde bulunulmuştur.

### Anahtar Kelimeler

Beden Algısı, Öz Yeterlik, Instagram, Ergenlik Dönemi.

## ABSTRACT

DALKIÇ, Abdullah. *Investigation of Body Image and Self-efficacy in Adolescents Who Using Instagram*. Master Thesis, Van, 2019.

Studies in instagram users have led us to some complex questions and we try to find out if there is any meaningful difference in body image and self efficacy between adolescents who are more likely use instagram and adolescents who do not use it. The questionnaire form which has been used in our research has main three sections. The first section consists of a demographic information form which is designed to find out participants' gender, age, the number of siblings, education level of father and mother, occupation of father and mother, economic situation, perception of lessons study and facebook and instagram usage which will help us to analyse the results we get. The second section consists of a body image scale developed by Secord and Jourard (1953) and adapted into Turkish and reliability-validity tested by Hovardaoğlu (1993). The last section has a general self-efficacy scale developed by Sherer et al(1982), updated by Sherer and Adams(1983) and adapted into Turkish and reliability-validity tested by Yıldırım and İlhan(2010). Exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, test specimen/substance analysis, total item correlation and Cronbach Alpha were used within the concept of reliability-validity studies of the scales in the research. According to the results obtained, general self-efficacy scale demonstrated high reliability and validity with 17 items and three dimensional construct. Body image scale demonstrated high reliability and validity with 0 items and one dimensional construct. 790 students in secondary schools took part in the research program in Doğubayazıt, Ağrı Province. The research consisted of 63.7% female and 36.3% male students. Independent sample t test has been used with the aim of determining if there is a meaningful difference between self-efficacy and body image in adolescents in accordance with their possible usage of Instagram. According to the results obtained, it was revealed that general self-efficacy and sub-dimension points did not show a meaningful difference within the concept of being an instagram user. Also it was reported that body image points did not show a meaningful difference within the concept of being an instagram user. Body image points of adolescents who use instagram are significantly higher than body image points of adolescents who do not use instagram. In addition to this, the usage of Instagram in term of both genders manifests meaningful differences with respect to body image points and sub-dimentional self efficacy points in comparison to the usage of Facebook. The results of the research was discussed with literature and also advised to teachers, researchers and psychological counselors who wish to study in this area.

### **Key words**

Body Image, Self-efficacy, Instagram, Puberty.

## İÇİNDEKİLER

|   |             |
|---|-------------|
| <b>KABUL VE ONAY</b> .....                      | <b>i</b>    |
| <b>BİLDİRİM</b> .....                           | <b>ii</b>   |
| <b>TEŞEKKÜR</b> .....                           | <b>iii</b>  |
| <b>ÖZET</b> .....                               | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                           | <b>v</b>    |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                        | <b>vi</b>   |
| <b>KISALTMALAR</b> .....                        | <b>x</b>    |
| <b>TABLolar DİZİNİ</b> .....                    | <b>xi</b>   |
| <b>GÖRSELLER DİZİNİ</b> .....                   | <b>xiii</b> |
| <b>1. BÖLÜM: GİRİŞ</b> .....                    | <b>1</b>    |
| <b>1.1. Problem Durumu</b> .....                | <b>1</b>    |
| <b>1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi</b> .....   | <b>6</b>    |
| <b>1.3. Problem Cümlesi</b> .....               | <b>7</b>    |
| <b>1.4. Alt Problemler</b> .....                | <b>7</b>    |
| <b>1.5. Sayıtlar</b> .....                      | <b>8</b>    |
| <b>1.6. Sınırlılıklar</b> .....                 | <b>8</b>    |
| <b>1.7. Tanımlar</b> .....                      | <b>9</b>    |
| <b>2. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....         | <b>10</b>   |
| <b>2.1. Beden Algısı</b> .....                  | <b>10</b>   |
| 2.1.1. Beden Algısı ve Ergenlik .....           | <b>15</b>   |
| 2.1.2. Beden Algısı ve Sosyal Medya .....       | <b>17</b>   |
| <b>2.2. Öz Yeterlik İnancı</b> .....            | <b>19</b>   |
| 2.2.1. Öz Yeterlik İnancı ve Ergenlik .....     | <b>25</b>   |
| 2.2.2. Öz Yeterlik İnancı ve Sosyal Medya ..... | <b>26</b>   |
| <b>2.3. Ergenlik Dönemi</b> .....               | <b>28</b>   |
| 2.3.1. Ergenliğin Evreleri .....                | <b>30</b>   |
| 2.3.2. Ergenlikte Gelişim .....                 | <b>32</b>   |



|   |           |
|---|-----------|
| <b>2.4. Sosyal Medya</b> .....  | <b>34</b> |
| 2.4.1. Facebook.....  | 42        |
| 2.4.2. Instagram .....  | 43        |
| <b>2.5. Yapılan Çalışmalar</b> .....  | <b>50</b> |
| 2.5.1. Sosyal Medya Ağları İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....  | 51        |
| 2.5.2. Beden Algısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....   | 57        |
| 2.5.3. Öz Yeterlik İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....   | 62        |
| <b>3. BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....   | <b>66</b> |
| <b>3.1. Araştırma Modeli</b> .....  | <b>66</b> |
| <b>3.2. Araştırmanın Katılımcıları</b> .....  | <b>66</b> |
| <b>3.3. Veri Toplama Araçları</b> .....   | <b>66</b> |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....  | 66        |
| 3.3.2. Beden Algısı Ölçeği.....   | 66        |
| 3.3.3. Genel Öz Yeterlik ölçeği .....   | 67        |
| <b>3.4. Verilerin Toplanması</b> .....  | <b>67</b> |
| <b>3.5. Verilerin Analizi</b> .....   | <b>68</b> |
| 3.5.1. Genel Öz Yeterlik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları .....   | 70        |
| 3.5.2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin DFA Sonuçları .....   | 71        |
| 3.5.3. Beden Algısı Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları .....  | 72        |
| 3.5.4. Beden Algısı Ölçeği'nin DFA Sonuçları .....  | 73        |
| <b>4. BÖLÜM: BULGULAR</b> .....   | <b>77</b> |
| <b>4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular</b> .....  | <b>77</b> |
| <b>4.2. Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri</b> .....   | <b>79</b> |
| <b>4.3. Ölçek Puanlarının Instagram Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları</b> .....  | <b>80</b> |
| <b>4.4. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Bulguları</b> ..... | <b>81</b> |
| 4.4.1. InstagramKullanıcısı ErgenlerinÖzyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları .....                             | 81        |
| 4.4.2. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                 | 82        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.4.3. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre ANOVA Testi Sonuçları .....  | 83        |
| 4.4.4. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                    | 84        |
| 4.4.5. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                    | 85        |
| 4.4.6. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                | 86        |
| 4.4.7. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları .....                           | 87        |
| 4.4.8. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Ders Başarı Algısı ile Genel Öz Yeterlikleri Ve Beden Algıları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ..... | 88        |
| <b>4.5. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Bulguları .....</b>                   | <b>89</b> |
| 4.5.1. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları .....  | 89        |
| 4.5.2. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                   | 90        |
| 4.5.3. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre t Testi Sonuçları .....                                      | 91        |
| 4.5.4. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                            | 92        |
| 4.5.5. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                            | 93        |
| 4.5.6. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                        | 94        |
| 4.5.7. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları .....                   | 95        |
| 4.5.8. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Ders Başarı Algısı ile Genel Öz Yeterlikleri Ve Beden Algıları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi ..      | 96        |
| <b>4.6. Beden Algısı ile Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular .....</b>   | <b>96</b> |
| 4.6.1. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Beden Algısı ile Genel Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....                         | 96        |

|  |            |
|--|------------|
| 4.6.2. Instagram Kullanım Durumuna Göre Ergenlerin Beden Algısının Genel Özyeterliği Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....                          | 97         |
| <b>5. BÖLÜM: TARTIŞMA.....</b>   | <b>99</b>  |
| <b>5.1. Beden Algısı Ölçeği ve Genel Özyeterlik Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistiklerin Tartışılması .....</b>                                     | <b>99</b>  |
| <b>5.2. Beden Algısı Ölçeği ve Genel Özyeterlik Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Instagram Kullanma Durumuna Göre Tartışılması .....</b>                                      | <b>100</b> |
| <b>5.3. Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması .....</b> | <b>102</b> |
| <b>5.4. Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Beden Algısı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ...</b>         | <b>106</b> |
| <b>5.5. Beden Algısı ve Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması .....</b>  | <b>110</b> |
| <b>6. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>   | <b>112</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>  | <b>114</b> |
| <b>EKLER.....</b>  | <b>129</b> |
| <b>EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....</b>   | <b>129</b> |
| <b>EK-2: BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ .....</b>   | <b>130</b> |
| <b>EK-3: GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ .....</b>  | <b>131</b> |
| <b>EK-4: GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ DFA DİYAGRAMI .....</b>  | <b>132</b> |
| <b>EK-5: BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ DFA DİYAGRAMI .....</b>   | <b>133</b> |

## KISALTMALAR

**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı

**UNESCO:** Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü

**TÜVAKA:** Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı

**ODTÜ:** Orta Doğu Teknik Üniversitesi

**TÜBİTAK:** Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

**MIT:** Massachusetts Institute of Technology

**DM:** Direct Message

**UCLA:** University of California

**LÖSEV:** Lösemili Çocuklar Sağlık ve Eğitim Vakfı

**TEGV:** Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı

## TABLOLAR DİZİNİ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tablo 1.</b> Model Uyum İndeksleri .....   | <b>69</b> |
| <b>Tablo 2.</b> Genel Öz Yeterlik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları .....  | <b>70</b> |
| <b>Tablo3.</b> Genel Öz Yeterlik Ölçeği Model Uyum İndeksleri .....   | <b>71</b> |
| <b>Tablo4.</b> Genel Öz Yeterlik Ölçeği DFA ve Madde Analizi Sonuçları.....   | <b>72</b> |
| <b>Tablo 5.</b> Beden Algısı Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....  | <b>73</b> |
| <b>Tablo 6.</b> Beden Algısı Ölçeği Model Uyum İndeksleri.....  | <b>74</b> |
| <b>Tablo 7.</b> Beden Algısı Ölçeği DFA ve Madde Analizi Sonuçları .....  | <b>75</b> |
| <b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....  | <b>78</b> |
| <b>Tablo9.</b> Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri .....  | <b>79</b> |
| <b>Tablo 10.</b> Ölçek Puanlarının Instagram Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları .....   | <b>80</b> |
| <b>Tablo 11.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları.....   | <b>81</b> |
| <b>Tablo 12.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları.....  | <b>82</b> |
| <b>Tablo 13.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre ANOVA Testi Sonuçları .....  | <b>83</b> |
| <b>Tablo 14.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                    | <b>84</b> |
| <b>Tablo 15.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                    | <b>85</b> |
| <b>Tablo 16.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                | <b>86</b> |
| <b>Tablo 17.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları.....                            | <b>87</b> |
| <b>Tablo 18.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Ders Başarı Algısı ile Genel Öz Yeterlikleri Ve Beden Algıları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ..... | <b>88</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tablo 19.</b> Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları .....  | <b>89</b> |
| <b>Tablo 20.</b> Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları .....                                   | <b>90</b> |
| <b>Tablo 21.</b> Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre T Testi Sonuçları.....                                       | <b>91</b> |
| <b>Tablo 22.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre T Testi Sonuçları .....  | <b>92</b> |
| <b>Tablo 23.</b> Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....                             | <b>93</b> |
| <b>Tablo 24.</b> Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....                         | <b>94</b> |
| <b>Tablo 25.</b> Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları .....                   | <b>95</b> |
| <b>Tablo 26.</b> Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Ders Başarı Algısı ile Genel Öz Yeterlikleri Beden Algısı Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .. | <b>96</b> |
| <b>Tablo 27.</b> Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Beden Algısı ile Genel Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....                         | <b>97</b> |
| <b>Tablo 28.</b> Instagram Kullanım Durumuna Göre Ergenlerin Beden Algısının Genel Özyeterliği Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....                     | <b>97</b> |

**GÖRSELLER DİZİNİ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Görsel 1.</b> Türkiye’de İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı .....                           | <b>40</b> |
| <b>Görsel 2.</b> Türkiye’de 2017 ve 2018 Yılları Arası İnternet Kullanımı Karşılaştırması..... | <b>40</b> |
| <b>Görsel 3.</b> Türkiye’de İnternete Girme Sıklıkları .....                                   | <b>41</b> |
| <b>Görsel 4.</b> Türkiye’de 2018 Yılında En Çok Ziyaret Edilen Sosyal Medya Platformları ..... | <b>48</b> |
| <b>Görsel 5.</b> Türkiye’de Instagram Kullanımı .....  | <b>49</b> |



# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları üzerinde durulmuştur.

### 1.1. Problem Durumu

Teknolojinin ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya ağları da yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Facebook, Instagram, Twitter gibi popüler olarak kullanılan sosyal medya ağlarının bireylerin tutumları ve duygulanımları üzerinde yarattığı etkilere yönelik birtakım sorgulamalar mevcut olsa da bu yönde pek fazla bilimsel çalışma yapılmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların genelde Facebook ile ilişkili olduğu, Instagram ile ilişkili çalışmaların ise çok az olduğu görülmektedir. Instagram uygulamasının kullanımı, Facebook ve Twitter gibi sosyal ağlardan farklıdır. Facebook, yeni arkadaşlar edinmenin yanı sıra var olan arkadaşlarla sosyal etkileşime izin veren bir sosyal ağıdır; Twitter ise metin tabanlı bir platformdur fakat Instagram, diğer sosyal medya ağlarından farklı olarak görsel tabanlı bir platformdur (Linashcke, 2011). Instagram'daki farklılıkların en önemlisi özellikle fotoğraf ve video paylaşımına odaklanmış olmasıdır (Kırcaburun, 2017). Instagram 5 Ekim 2010'da kurulmuş ve 9 Nisan 2012'de Facebook tarafından 1 milyar dolara satın alınmıştır ("Instagram+Facebook", 2012).

Instagram insanların fotoğraf ve video paylaşabildikleri, birbirleriyle ve kurumlarla mesajlaşabildikleri bir sosyal medya uygulamasıdır. Kullanıcılar paylaşmış oldukları gönderilerin altına "hashtag" diye adlandırılan başlarına "#" işareti koyarak yazdıkları kelimelerle ilgili diğer paylaşımlara ulaşabilme ve kendi paylaşımlarının da ulaşılabilir olması imkanına sahiptirler. Ulaşılabilen gönderilere yorum yapabilir ya da yorum alabilirler. Örneğin fotoğrafının altına "#güzel" şeklinde bir etiket koyan kişi o etiketi koyan diğer kullanıcıların gönderilerine ulaşabilir ve diğer kullanıcılar da -eğer kişinin profili, arkadaşı olmayan kişilere gizli değilse yani profili herkese açıksa- o kişinin gönderisine ulaşabilir ve hatta yorum yazabilir. Instagram, kişilerin birbirini takip edip



beğenerek ya da yorum yaparak etkileşim kurmalarını sağlamaktadır. Uygulamada basit bir şekilde fotoğrafları filtreleme özelliği bulunmaktadır. Bu özelliğin uygulamayı daha eğlenceli ve çekici kıldığı belirtilmektedir. Aynı zamanda diğer sosyal medya hesapları ile bağlantılı olması uygulamayı avantajlı kılan bir diğer neden olarak gösterilmektedir. Kullanıcılar böylece fotoğraflarını birden fazla yere aktarılabilirler (Sepetci, 2017). Instagram, kullanıcılarına diğer sosyal medya ağlarına kolaylıkla bağlanma şansı sunduğu gibi farklı Instagram hesapları kurmalarına da olanak tanımaktadır. Bu özellik bireylere ilk hesabını silmeden diğer hesabına basit bir şekilde girebilme imkanı sağlamaktadır (Büyükkuşoğlu, 2017). Ayrıca görsel odaklı bir platform olduğu için dil engeli de olmadığından evrensel olarak erişilip kullanılabilir (Cohen, 2016). Kişinin kendi fotoğrafını çekmesi olarak adlandırılan “öz çekim” akımı da Instagram’da başlamış ve bu sayede kişilerin fotoğraf çekmeleri daha da kolaylaşmıştır (Dion, 2015).

Instagram’da sadece kişiler değil markalar ve şirketler de paylaşım yapabilmektedirler. Hatta Instagram’da markalarla kurulan bağlantının Facebook’tan 10 kat, Pinterest’ten 54 kat ve Twitter’den 84 kat daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Smith, 2018). Facebook’ta çoğunlukla aile üyeleri ya da arkadaşlar takip edilir. Instagram’daki kullanıcıların, Facebook’taki gibi aile üyeleri ya da arkadaşlardan ziyade daha çok ünlü kişilerin hesaplarını takip ettikleri ve ünlü kişilerin de özel hayatlarını ve toplumla ilişkili kampanyalarını daha çok Instagram aracılığıyla takipçileriyle paylaştıkları ifade edilmiştir (Cohen, 2016). Bu özelliğiyle Instagram, tüketime yönelik bir uygulama olarak da tanımlanmaktadır. Hatta tüketime yönelik bu yönüyle, Instagram’da dolaşan fotoğrafların kullanım sebebinin değiştiğine dikkat çekilmektedir (Büyükkuşoğlu, 2017). Tüketime yönelik bu yönü sonucunda Instagram kullanıcıları günlük hayatlarında karşılaştıkları kişilerden farklı kişilere denk gelmektedirler. Ünlü kişiler genelde çevremizde bulunan kişilerden daha zengindirler ve bu yüzden sosyal karşılaştırma alanımız bu kişiler olduğunda kişisel olarak kendimizi kötü hissetmemiz daha olasıdır. Çünkü onların lüks yaşamları, mükemmel bedenleri ve güzel yüzleri bireylerin kendilerine yönelik tutumlarını olumsuz etkilemektedir (Dion, 2015). Instagram’ın yarattığı diğer bir etki ise kullanıcıların beğenilerini, yorumlarını, takipçi sayılarını karşılaştırarak onların yarışa girmelerine neden

olabilecek bir ortam yaratmasıdır. Öyle ki kişiler artık paylaştıkları fotoğraflarla kendilerini ifade edip görünür kılmayı rutine dönüştürmüşlerdir (Ayan, 2016). Bu durum Instagram kullanan kişilerin önemli bir kısmını oluşturan ergenlerde, farklı etkiler yaratabilir.

Ergenlik dönemindeki bireylerden; cinsiyetine uygun toplumsal rolü gerçekleştirme, iki cinsiyetle de yakın ilişkiler kurabilme, ahlaki sistem elde etme, duygusal bağımsızlığa erişme, mesleğe ve aile kurmaya hazırlanma, bedenlerini kabul etme misyonlarını başarmaları beklenir (Arslan, 2012). Bu misyonlara ek olarak içerisinde buldukları gelişim döneminin özellikleri değerlendirildiğinde ergenlerde, beden algısı kavramının önemi daha da artmaktadır (Arslangiray, 2013). Çünkü ergenlik döneminde bireyde birtakım hormonal değişiklikler neticesinde hızlı bir büyüme ve değişim yaşanır. Bu da kişinin bedeninde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Bedeninde meydana gelen değişimlere adapte olmaya çalışan ergen, saatlerce ayna karşısında vakit geçirebilir ve bedeniyle ilgilenir. Kafası bedeniyle fazlasıyla meşguldür. Ayrıca bu dönemde fiziksel görünümün çekici olması arzusu ile toplumun isteklerine uygun olmaya çalışma isteği vardır. Bunların getirisi olarak da ergenlikte beden algısında önemli değişiklikler oluşmaktadır (Collins ve Plahn, 1988; Akt., Arslan, İşigüzel, Hacıyakupoğlu ve Avcı, 1996). Bu değişikliklerin etkisi erkeklerin vücut geliştirme ile fazla ilgilenmeleri, kızların ise narin ve zayıf gözükmek için çaba sarf etmeleri şeklindeki davranışlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Karagöz ve Karagün, 2015). Bu yöndeki çabalar olumsuz sonuçlandığında etkileri de olumsuz olma eğilimindedir. Ergenlerde olumsuz beden algısı; depresyon, anksiyete ve beğenilmeme korkusuyla bağlantılı olabilmektedir. Ayrıca ergenlik döneminde kendisiyle alay edilmiş kişilerin yetişkinlikte de vücutlarını daha olumsuz algıladıkları bulgulanmıştır (Göksan, 2007).

Beden algısı bireylerin kendi bedenleri ile ilişkili deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi birden çok kavramla ilişkilidir. Aynı zamanda, kişilerin kendi bedenlerinde ve diğerlerinin bedenlerindedeydana gelen değişimleri fark etmelerinde ve bu değişimleri yorumlamalarında kültürün de önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Kültürlerin belli başlı fiziksel özelliklere atfettiği anlamların beden algısının oluşumunda etkili olduğu üzerinde durulmaktadır. Böylece insanlar “sağlıklı olmayı hasta olmaktan”; “engelli olmayı

engelli olmamaktan”, “bedenin ne tarafı açıktaki kalırsa toplumda rahatsızlık yaratmayacağı” vb. gibi durumları ayırt edebilmektedirler. Buradan hareketle insanların beden algıları üzerinde toplumun ve kültürün de önemli bir etkisi olduğu söylenebilir (Helman, 2001). Beden algısı; bireyin dış görünüşü, bedensel işlevleri ve diğer özellikleriyle ilişkili algısından oluşmaktadır. Bu algı şekillenirken bireyin içsel duyularından, deneyimlerinden, hayal dünyasından ve diğer kişilerden aldığı geri dönüşlerden etkilenmektedir. Beden algısı, insanın kişiliğiyle de yakından ilişkilidir. Kendine güvensizliğin, depresif bir kişiliğe sahip olmanın ve mükemmeliyetçi kişilik yapısının beden algısına yönelik olumsuz tutumlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Bektaş, 2004). Ancak kişilik durağan olmaktan ziyade genel olarak daha dinamik bir kavramdır. Kişilik özellikle kişinin yaşamının ilk birkaç on yılında değişim halindedir ve hareketlidir (Canatan, 2011). Bu yılların önemli bir kısmı ise ergenlik dönemine denk gelmektedir. Bu dönemdeki en önemli değişimin beden algısındaki değişim olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde akran grubu öne çıktığı için ve akranlar arasında bedensel çekicilik önemli bir güç faktörü olduğu için bedendeki değişikliklere karşı oluşturulan olumlu bir algı ergenin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatmasını sağlayacaktır (Çelen, 2008).

Ergenlik döneminde üzerinde durulan önemli bir konu da öz yeterlik inancıdır. Her gelişim dönemi, başa çıkmak için yeni zorluklar getirmektedir. Ergenler yetişkinliğe yaklaşırken ergenliğin getirdiği tüm sorumlulukları üstlenmeyi öğrenmeye çalışırlar. Bu durum, birçok yeni beceriye hakim olmayı gerektirir. Duygusal yakınlaşmalar ve arkadaşlık ilişkileriyle nasıl başa çıkabileceğini öğrenmek bu dönemde önemli bir konu haline gelir. Ergenler daha önce karşılaşmadıkları bu konularla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmek için öz yeterliklerini genişletir ve güçlendirirler. Esnek bir öz yeterliğin gelişimi bazı zorlu tecrübeler ve sabırlı çabalar gerektirmektedir. Zorlukların üstesinden gelmek, kişide zorluklarla yüzleştğinde başarabileceğine yönelik güçlü bir inanç oluşturur. Çevrelerindeki bazı riskli davranışlarla baş etmeyi öğrenip sosyal çevreleriyle desteklendiklerinde ergenler öz yeterliklerini güçlendirirler (Bandura, 1989). Sosyal öğrenme kuramının temel kavramlarından biri olan öz yeterlik, kişinin öğrenmelerini ve

davranışlarını istenilen yaşamaya getirebilmek amacıyla kendi kapasitesine olan inancıdır. Bandura'ya göre başarı, yalnızca gereken becerilere sahip olmak demek değildir. Eğer birey, herhangi bir işi yapabilecek beceriye sahipse ancak bunu yapabileceği konusunda kendine güven duymuyorsa o işi yapamayabilmektedir. (Bandura, 1977). Ona göre öz yeterlik, bireyin farklı durumlarla baş etmeye ve belli bir etkinliği başarma yeteneğine dair kendisinin taşıdığı inancıdır ve bireyin bu inancı, yetenekleri üzerindeki inancına bağlıdır (Bandura, 1989). Ayrıca Bandura, öz yeterlik inancının birbiri ile ilişkili dört kaynağa bağlı olduğunu ve bu inancın insan yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bandura'ya göre (1994), bu kaynaklar aşağıdaki gibi özetlenmektedir:

1) *Performans deneyimleri*: Kişinin doğrudan bireysel deneyimleriyle ilişkili olan kaynaktır. Kişi eğer yaptığı işlerde başarı gösterirse bu durum kişi için ödül etkisi oluşturmaktadır. Ödül etkisi sayesinde kişinin öz yeterliği gelişmekte ve ileride yapacağı işleri başarabileceğine yönelik algısını da etkilemektedir.

2) *Dolaylı yaşantılar*: Kişi başka kişilerin yaşantılarını görerek de kendi öz yeterliğini inşa edebilir. Şayet gözlemlenen kişi bir işte başarılı olursa kişi kendisinin de o işte başarılı olabileceğine yönelik bir inanca sahip olabilir.

3) *Sözel ikna*: Kişi bir davranışı başarılı bir şekilde sergileyebileceğine ilişkindiğer kişiler tarafından söylenen sözler ve öğütlerle cesaretlendirilirse bu durum kişinin öz yeterliğinin değişmesine katkı sağlayabilir.

4) *Duygusal durum*: Kişinin bir davranışı meydana getireceği zamanda ruhsal ve bedensel yönden içinde bulunduğu durum onun davranışlarını etkiler. Kişi o an bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı durumdaysa, söz konusu davranışı gerçekleştirme girişiminde bulunma olasılığı da artacaktır.

Yeni bir bilgi kaynağı olarak Instagram, günümüzde bireylere iletişim kurulabilecekleri yeni bir çevre oluşturmaktadır (Koçak, 2017). Kullanıcılar Instagram'da birçok kişinin görseline maruz kaldıklarından hem beden algıları hem de öz yeterlik inançları bundan etkilenecektir. Çünkü bu görseller kullanıcıları, kendilerini diğerlerinin bedenleriyle karşılaştırmaya itmekte ve bu durum da kişinin beden algısını etkilemektedir. Ayrıca

Instagram’da takip edilen kişilerin fotoğraflarındaki farklı başarılar, aktiviteler ve çevreler kişinin sosyal çevresini genişletmesine ve kendisinin de bunları yapıp yapamayacağına yönelik bir tutum içerisine girmesine neden olabilmektedir. Bu da kişinin öz yeterlik inancını etkileyebilir. Özellikle ergenlik dönemi gibi gelişimsel olarak kritik bir dönemde bulunan bireyin öz yeterlik inancının ve beden algısının Instagram’dan etkilenmesi daha olasıdır. Her ne kadar görüntü odaklı bir sosyal medya ağı olarak Instagram, diğer sosyal medya ağlarına oranla bu özellikleri neticesinde bir adım öne çıksa da Instagram’ın özellikleri, etkileri ve kullanıcıları hakkında yeterli oranda bilgiye sahip olduğumuz söylenemez (Koçak, 2017). Bu yüzden Instagram’ın ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançları üzerindeki etkisinin araştırılmaya değer bir konu olduğu, elde edilen bulguların konuyla ilgili disiplinlere ve alan uzmanlarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmada, Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algıları ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

Günümüzde teknolojinin gelişimine paralel olarak sosyal medya kullanımının artması beraberinde bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Özellikle, beden algısının önem kazandığı ergenlik döneminde, sosyal medya kullanımının ergenlerin beden algıları üzerindeki etkisi incelenmesi gereken bir konudur (Ercan, 2018). Bu dönemdeki bireylerin sosyal medyayı sıklıkla takip ettikleri bilinmektedir. Sosyal medyada erkekler ve kadınlar için ön plana çıkartılan tek tip modeller onların beden algılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Güvenen, 2017). Ergenlik dönemindekibireylerin fazla sosyal medya kullanımlarının bir sonucu olarak sosyal medyadaki güzel, bakımlı, fit kişileri daha fazla görmeleri onlarda beden algılarına ilişkin memnuniyetsizlik yaratmaktadır (Ercan, 2018). Aynı zamanda, sosyal medyadan çok farklı bilgiler edinebilme imkanının olması, farklı kişi ve olayların gözlemlenmesi ve birçok konu hakkında geri dönütler alınabilmesi durumu ergenlerin genel öz yeterlik inançlarını da etkilemektedir. Alanyazında sosyal medyanın kişilerin öz yeterlik inançları üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Yapılan

çalışmaların ise; sosyal medya kullanımının göçmenler (Hu, Liu ve Gu, 2018), sağlık sorunu olan kişiler (Ok Yu ve Bok Cho, 2017), küresel ısınma hakkında bilgi eksiği olan kişiler (Huang, 2015) gibi farklı örneklem gruplarının öz yeterlikleri üzerindeki etkisini araştırmaya yönelik olduğu görülmüştür. Ancak sosyal medya kullanımının ergenlerin öz yeterlik inançlarına etkisine yönelik bir araştırmaya alanyazında rastlanılmamıştır.

Bu bilgiler ışığında, bu çalışmadan elde edilen bulguların, çok popüler olduğu bilinen ve ergenleri önemli oranda etkilediği düşünülen ama hakkında ülkemizde çok az akademik çalışmanın yapıldığı bir sosyal medya aracı olan Instagram ve onun beden algısı ile öz yeterlik inancı üzerindeki etkisine yönelik önemli bilimsel bilgiler ortaya koyduğu düşünülmektedir. Elde edilen sonuçların alanla ilgili çalışan araştırmacı ve uygulamacılara veri sağlama açısından katkısı olacağı, aynı zamanda önleyici ve koruyucu çalışmalar yapılması noktasında rehberlik edeceği öngörülmektedir.

### **1.3. Problem Cümlesi**

Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### **1.4. Alt Problemler**

- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları ne düzeydedir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları anne öğrenim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları baba

öğrenim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları ailenin sosyo-ekonomik durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları ders başarısı algısına göre farklılık göstermekte midir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin öz yeterlik ve beden algıları Facebook kullanıcısı olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algısı düzeyi öz yeterlik inançlarını yordamakta mıdır?

### **1.5. Sayıtlar**

- Ergenlerde Instagram kullanımı nedeniyle oluşacağı düşünülen vücut algısındaki değişimler ölçek uygulaması ile saptanabilir.
- Ergenlerde Instagram kullanımı nedeniyle oluşacağı düşünülen öz yeterlik inancındaki değişimler ölçek uygulaması ile saptanabilir.
- Katılımcıların verilen ölçekleri yönergeye uygun yanıtladıkları duygu ve düşüncelerinde samimi olup kendilerine ait gerçek durumu yansıttıkları varsayılmaktadır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

- Bu araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ağrı İli Doğubayazıt İlçesinde yer alan liselere devam eden 9., 10., 11. ve 12 sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
- Öğrencilerin beden algılarına ilişkin veriler, Beden Algısı Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Öğrencilerin öz yeterlik inançlarına ilişkin veriler, Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

**Instagram:** 5 Ekim 2010'da Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulan ücretsiz fotoğraf ve video paylaşmayı sağlayan bir sosyal medya uygulamasıdır (Bhardwaj, 2017).

**Beden Algısı:** Beden algısı, bebeklikten itibaren gelişen, özellikle ergenlik döneminde önem kazanan, hayat boyu gelişmeye devam eden ve değişen bireyin kendi bedeni hakkındaki öznel algılarını içeren dinamik bir kavramdır (Özmen, 2004).

**Öz Yeterlik İnancı:** Özyeterlik inancı, kişinin çevresinde olup biten muhtemel durumlarla başa çıkabilmek için gereken beceriye ne kadar sahip olduğu yargısı ve bu sahip olduğu beceriyi sürdürüp sürdüremeyeceğine olan inancı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1982).

**Ergenlik Dönemi:** Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Yavuzer, 1993).

**Ergen (Adolescent):** Batıda "adolescent" sözcüğüne karşılık olarak kullanılan "ergen" sözcüğü Latince "büyümek, olgunlaşmak" anlamına gelen "adolescere" fiilinden gelmektedir ve hızlı, sürekli gelişimi yaşayan ve 11-20 yaşlarında olabilen bireyi tanımlamaktadır (Yavuzer, 1993).



## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde beden algısı, öz yeterlik inancı, ergenlik dönemi ve Instagram sosyal medya uygulaması ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Beden Algısı

Psikoloji alanında beden algısıyla ilgili kavramların ele alınmasıyla ilgili tarihsel sürece bakıldığında; 1950-1960 yılları arasında psikiyatristlerin Freudyen bakış açısıyla bireylerin fiziksel görünümüyle olan problemlerini açıklamaya çalıştıkları görülmektedir. 1970'lerde sosyal psikologların beden algısının sosyal ilişkilerden nasıl etkilendiğine odaklandıkları; 1990'lardan günümüze ise bilişsel davranışçı teorilerin beden için içsel görünümüne, diğer bir deyişle beden algısı kavramına odaklandığı görülmektedir (Sarwer ve Polonsky, 2016). Beden algısı kavramı yerine “beden imgesi”, “beden imajı”, “beden şeması”, “beden egosu” ya da “beden sınırı” şeklinde kavramlar da kullanılmaktadır (Uşkun ve Şabaplı, 2013; Erkal İlhan, 2007). Psikolojide farklı bakış açılarının etkin olmaya başladığı 1980'li yıllardan itibaren beden algısı ile ilgili çalışmalar sosyal araştırmalarda önemli bir alan oluşturmuştur (Oğuz, 2005). Biraz daha geriye dönük çalışmalara bakıldığında beden imajı kavramının psikiyatrik ve nörolojik sorunlar, ilaç etkileri, psikoterapi sonuçları ve psikosomatik hastalıklarla ilgili yapılan çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir. Bu geniş kullanım alanı beden imajı kavramını nöroloji, psikiyatri ve psikoloji disiplinleri için önemli bir kavram haline getirmiştir (Tarhan, 1995).

Beden imajı kavramı, Avustralyalı psikiyatrist Paul Ferdinand Schilder tarafından ortaya atılmıştır. Schilder (1950) beden imajını, kişinin kendi bedenine karşı oluşturduğu “zihinsel imaj” olarak açıklamaktadır (Akt. Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2017). Beden algısı kavramı; kendine güven, kendine saygı, kimlik ve kişilik kavramları ile yakından ilişkilidir (Demirer, 2010). Ayrıca beden algısı, benlik kavramının bir parçasıdır ve benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Beden hakkındaki olumsuz duygular, olumsuz benlik kavramını meydana getirir (Uğurlu ve Akın, 2008). Bu nedenle beden algısı, kendi bedenimize ilişkin algılarımızın ve bu algılara bağlı olarak oluşan başarı duygularımızın ana

faktörüdür (Atwater, 1990; Akt. Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Başarı; beden algısı, öz saygı, özgüven ve kendini kabul gibi birden fazla faktörün birleşimiyle oluşur (Tarhan, 1995). Bu açıdan bakıldığında beden algısının önemi daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır. Benliğin önemli bir bileşeni olarak beden algısı, kişinin vücuduyla alakalı olan bilinçli ve bilinçsiz duygu, düşünce ve algılarını içerir. Bireyin benliğinin yanı sıra onun yeme davranışlarını, sosyal kaygı düzeyini, cinsel davranışlarını, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumunu da etkileyen bir kavramdır (Özcan vd., 2013). Beden algısı aynı zamanda kişinin günlük stresler ve tehdit edici yaşam olaylarına karşı kendisini savunmasına yardım etmektedir. Böylece kişinin kendine olan güvenine, kapasitesine ve sınırlılıklarına ilişkin algısına da katkı sağlamaktadır (Arslangiray, 2013). Beden algısı kavramı belirtildiği üzere (Babacan Gümüş vd., 2011), bebeklikten itibaren gelişmeye başlayan, özellikle ergenlik döneminde önem kazanan, yaşam boyu gelişen ve değişen bireyin kendi vücudu ile ilgili öznel algılamasını içeren hareketli bir kavramdır. Beden algısı, insan vücudunun mental olarak simgelenmesinde bireyin kişisel dünyasına anlam katan, bedenin algılanmasını sağlayan bütün deneyimler ve serebral kortekse ulaşan tüm uyaranlar olarak açıklanabilir (Erkal ve Pek, 1993). Diğer bir tanımla beden algısı, iletişimi belirleyen ve hayatımızı şekillendiren bedenimizin, ölçüsünü ve şeklini tanımlamak için zihnimize tanımladığımız bir imajdır (Hacıoğlu, 2017). Basit bir tanımla bu imaj, kişinin bedenini algılayış biçimidir denilebilir (Davis, 1997; Akt. Bektaş, 2004). Kişiliğin bir parçası olan beden imgesi; kişinin kendini algılaması, vücudundan hoşnut olup olmaması ve diğerleri tarafından iyi bir biçimde değerlendirilme isteğiyle bağlantılıdır (Karagöz ve Karagün, 2015). Bu yüzden beden algısı kavramı, hem beden ve bedenle ilgili deneyimler konusundaki algıları içeren bilişsel bir yaklaşımı hem de memnun olup olmama, tatmin olup olmama gibi görünüşle ilgili duygusal yaklaşımı içine alır. Ancak burada hem duygusal hem de bilişsel yaklaşımların kişiye özgü olduğu unutulmamalıdır (Davis, 1997; Akt. Bektaş, 2004).

Beden algısı; değerlendirme, duygulanım ve yatırım olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. Değerlendirme, kişinin fiziksel özelliklerinin tümüyle ilgili doyumunu açıklamaktadır. Duygulanım, kişinin kendisini değerlendirmedeki duygusal deneyimlerini ve hislerini anlatmaktadır. Yatırım ise, görünümün ve kişinin kendilik

algısında öne çıkan özelliklerinin bilişsel davranışsal önemini vurgulamaktadır (Sandoval, 2008). Bu üç temel boyuttan oluşan beden algısının algılar (bireyinvücudunun ebat ve ölçülerini kendi zihninde nasıl canlandırdığı), tutumlar (hem bilişsel hem de duygusal olarak kendi bedeni hakkındaki düşüncelerinin incelik idealine ne şekilde uyduğu) ve davranışlar (yemek yeme davranışının sıklığı, aşırı spor ve diyet yapmak) olmak üzere üç farklı bileşenden etkilendiği belirtilmiştir (Botta,1999; Akt. Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2017).

Bebeklikten itibaren gelişmeye başlayan beden algısının, yaşam boyu sürekli gelişimibedensel değişimden etkilenmektedir. Ancak bilindiği üzere beden algısı sadece bedensel değişimlerden etkilenmemekte, diğer birçok etmenden de etkilenmektedir. Bu etkenler kişinin cinsiyeti, kendilik imgesi, öğrenme ve olgunlaşma düzeyi, benlik gücü, dürtüleri, güdülenmesi, güven duygusu, bedenine karşı duyarlılığı ve ona atfettiği anlam, toplumun beden görünüşüne verdiği değer şeklinde sayılabilir (Uğurlu ve Akın, 2008). Bu algının gelişmesinde özellikle toplumsal faktörlerin önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Eğer insanların beden algıları toplumun idealleri ile örtüşmezse bir mutsuzluk kaynağı olabilir. Hatta bazen bu durum, o kişi tarafından kişisel sağlığından bile daha önemli olarak görülebilir (Oğuz, 2005).Çünkü, kişininvücuduyla alakalı algısının olumsuz olması durumunda, tüm yaşamının olumsuz etkilenme ihtimali yüksek olmaktadır (Arslangiray, 2013).

Kişinin beden algısının gelişiminde başkalarının bakış açısı önem taşır. Bu algı, zamanla değişikliğe uğrayabilir, sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir. Örneğin kişi zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak görebilir (Demirer, 2010).Sosyokültürel değerlerin etkisi teknolojinin gelişimiyle birlikte daha fazla karşımıza çıkmaktadır. Bedenin medyada yer alan yazılar, kullanılan görseller, yayınlanan programlar veya sosyal ağlar üzerinden yapılan paylaşımlar ile tekrardan biçimlenerek farklı ideallerle kuşatılması, medyanın beden üzerindeki etkilerini güncel konulardan biri haline getirmiştir (Eşiyok Sönmez ve Özgen, 2017).Kişilerin bedenleri üzerinde hissettiği sosyo-kültürel baskının gittikçe arttığı ve bu baskının artmasına yol açan üç ana faktör olduğu üzerinde durulmaktadır. Bu faktörler; akran grupları, aile ve medyadır (Esnola, Rodrigues ve

Goni, 2010). Medyada sunulan ideal beden, erkekler için uzun boy, geniş omuz, kaslı bir beden; kadınlar için öncelikle incelik, güzel bir gülümseme, güzel saçlar ve gerçekçi olmayan beden ölçüleridir (Oğuz, 2005). Toplumsal değerler gözden geçirildiğinde ise kadınlarda inceliğin erkeklerde ise kaslı vücut yapısının tercih edildiği görülmektedir (Cusumano ve Thompson,1997; Akt. Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Günümüzde erkeklerin de belirli bir beden şekline sahip olmaları ve bu beden şeklini korumaları gerektiğine dair sosyal baskıların hızla arttığı söylenebilir (Olivardia, 2001; Akt. Çepikkurt ve Çoşkun, 2010).Bu sosyokültürel baskılar erkeklerde yağsız ama kaslı vücut ideali olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu da bazen steroidlerin kullanımı ve zararlı diyet stratejileri gibi birçok sağlığı tehdit eden davranışların benimsenmesine yol açmaktadır (Esnola, Rodrigues ve Goni, 2010). Ancak öte yandan kadınların toplum içindeki kariyerleri için vücutlarının etkili bir rol oynadığı, diğer taraftan erkekler için zeka ve sağlıklarının daha önemli olduğu yönünde düşünceler bulunmaktadır (Oğuz, 2005). Buradan anlaşılacağı üzere beden algısı erkekler için de önemli olmasına rağmen genel olarak bakıldığında kadınlarda, beden algısına ve bununla ilgili değişkenlere verilen önemin, erkeklere nazaran daha fazla olduğu görülmektedir (Bektaş, 2004). Nitekim yapılan çalışmalarda kadınların genelde yaşamlarının her döneminde erkeklere oranla daha yüksek beden memnuniyetsizliği bildirdikleri görülmüştür (Esnola, Rodrigues ve Goni, 2010). Bu sonucun şaşırtıcı olmadığı söylenebilir. Çünkü her ne kadar zaman ve zamanın insanlığa getirdiği bazı şartlar sosyo-kültürel yapıdaki değişimlere paralel olarak değerleri, tutumları, inançları değişime uğratmış olsa da cinslerin kadına bakış açısı gibi değişmeyen unsurlar halen mevcuttur (Tepe ve Aktaş, 2015).

Beden algısı yukarıda üzerinde durulan toplumsal değerlerin yanı sıra başka faktörlerden de etkilenmektedir. Araştırmalar göz önüne alındığında vücut algısında anlamlı değişime yol açan değişkenlerin yaş ve buna eşlik eden yaşamsal gelişim dönemleri olduğu söylenebilir (Anbar, 2013). Çocuğun kendisini diğerlerinden ayırt etmeye başladığı birinci yaştan itibaren ortaya çıkan ve yaşam boyu sürekli gelişerek değişen beden algısının (Demirer, 2010), kişinin kendisiyle ilgili ortaya çıkan ilk imgelerden biri olduğu söylenebilir. Bu imge, bireyin içerisinde bulunduğu dönem itibarıyla ebeveyn söylem ve tutumlarından etkilenmeye çok açıktır. Ebeveynlerin

çocuğun bedeninin biçimine ve ölçüsüne dair yaptıkları yorumlar kişinin beden algısını etkilemektedir (Kuzgun, 1998). Aileye ek olarak arkadaşlar da beden algısını şekillendirmede önemlidir. Örneğin, ailemiz fiziksel egzersizlerin önemli olduğunu dile getirirse fiziki açıdan güçlü olmaya önem verebiliriz ya da arkadaşlarımız dış görünüşümüzü sürekli eleştirirse olumsuz beden algısı geliştirebiliriz (Erkal İlhan, 2007). Ebeveyn tutumları da beden algısını etkilemektedir. Kişilerin, annelerinin bağımsızlık ve otonomi geliştirmelerine izin vermeleri ile babalarının gösterdiği ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlılıkları arttıkça beden algılarını olumsuz algılama eğilimleri azalmaktadır (Kutlu, 2009).

Yapısal, fonksiyonel, hormonal ve görünüşsel değişimler kişilerde beden algısının değişmesine neden olabilir (Babacan Gümüş vd., 2011). Bedenin herhangi bir bölümünün görünümü ya da fonksiyonu değiştiği zaman beden algısı da önemli ölçüde bundan etkilenmektedir (Ünal, 2014). Ancak kişinin fiziki görünüşünde bir değişiklik olmasa dahi kişinin beden imgesi bozuk olduğu zaman kişinin kendini değerlendirmede problem ve psikolojik zorluklar yaşayacağı söylenebilir (Karagöz ve Karagün, 2015). Çünkü kişinin kendi vücudunu ve parçalarını algılayarak onlara belli anlamlar vermesi kendine güven, kendine saygı, kimlik ve kişilik kavramaları ile yakından ilişkilidir (Uğurlu ve Akın, 2008). Böyle bir durumda kişide yeme bozuklukları gelişebilir (Springer vd., 1998; Akt. Kutlu, 2009).

Beden algısı, kişinin kişiliğiyle de yakından ilişkilidir, fakat kişiliğin aksine göreceli olarak değişkenlik içindedir. İnsan yaşamı boyunca bu algı özellikle hayatın ilk birkaç on yılında sürekli inşa halindedir ve değişime açıktır (Canatan, 2011: 375). Beden algısının en önemli özelliklerinden birisi de budur. Bu algı, özelliği oturmuş bir kalıp yargı değildir. Bir diğer ifadeyle beden algısı sürekli değişim gösterir. Mevsimlere, yaşa, yaşam olaylarına, medya ve dönemin modasına göre farklılaşabilmektedir (Hetherington, Parke, Gauvain ve Locke, 2006; Akt. Arslangiray, 2013). Her ne kadar yaş değişkenine göre değişiklik gösterse de daha stabil olan bir şey vardır ki o da kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendiren bireylerin, kişilerarası ilişkilerde ve işlerinde daha başarılı olduklarıdır (Uğurlu ve Akın, 2008). Buna örnek olarak yetişkinlerle yapılmış çalışmalar, beden algısına yönelik memnuniyetsizliğin depresyona ikincil geliştiğini göstermektedir.

Ancak bu durumun ergenlerde ve çocuklarda daha farklı olduğu görülmektedir. Beden algısına yönelik doyumu düşük olup, kendi bedenini çekici bulmayan çocuk ve ergenlerde depresyona yatkınlık olduğu düşünülmektedir (McCabe ve Marvit, 1993; Akt. Arslan vd., 1996). Bu durum her çocuk ya da ergende aynı olmamaktadır. Bunun sebebi de beden algısının beden görünümüneek olarak, kişinin kendisiyle alakalı olan algısını da içermesidir. Bu yüzden beden algısı nesnel olmaktan çok öznedir (Arslangiray, 2013).

### 2.1.1. Beden Algısı ve Ergenlik

Beden algısı; bedenin şekli, ölçüsü ve biçimi gibi karakteristik özelliklerini ve zihinde bunlarla ilişkili duyguları içeren bir resim olarak ifade edilebilir (Alagül, 2004).Beden algısı memnuniyetsizliği spesifik ya da genel bir sorun olarak karşımıza çıkabilir. Günümüzde batı toplumunun büyüyen obezite probleminin, vücut algısı memnuniyetsizliğini arttırdığı belirtilmiştir (Sarwer ve Polonsky, 2016). Tarihsel bir süreç içinde üzerinde önemle durulan ve birçok etmeden etkilendiği belirtilen beden algısı bireylerde çok erken yaşlardan itibaren oluşmaya başlar ve hayat boyu değişim yaşamasına karşın, ergenlik dönemi beden algısı ve beslenme sorunlarının yaşandığı en önemli dönem olarak kabul edilmektedir. Ayrıca bireyin içinde yaşadığı kültürün etkisi beden algısının oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir (Aslan, 2004).

Kimlik oluşumunda her gelişim döneminin ayrı ayrı başarıyla tamamlanmasının önemi düşünüldüğünde, ergenin olumlu beden algısı geliştirmesi kimlik gelişimi açısından kritiktir (Bektaş, 2004). Kişinin bedensel doyumuyla ilişkili olan beden algısı kavramının ergenlik döneminde daha da önem kazanmasının temel nedeni, bu dönemde bedende büyük değişimlerin yaşanmasıdır (Berscheid, Walster ve Bohrnstedt, 1973; Akt. Arslan vd., 1996). Özellikle ergenlik döneminde meydana gelen birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri ergenlerin beden algılarını önemli düzeyde etkiler (Tarhan, 1995). Aynı zamanda ergenlik dönemi bireyde sadece değişikliklerin yaşandığı bir dönem değil, kişinin bu değişikliklere uyum sağlamaya çalıştığı bir dönemdir. Ergenler özellikle bu dönemde bedenleriyle ilgili olan değişikliklere karşı hassastırlar (Oktan ve Şahin, 2010). Bu değişiklikler sonucunda oluşan yeni görünüm onlarda farklı duygulara sebep olmaktadır. Ergenler bedenlerinde meydana gelen değişiklikleri kabullenip beğendikleri

oranda rahat etmekte aksi taktirde çoğu kez kendi beden imajları ile zıt beden imajları arar hale gelmektedirler. Bununla birlikte, olumsuz beden algısı olan ya da olumlu beden algısı olduğu halde kendisini sadece bu kavram üzerinden algılayan ergenlerde kendini kabul, özsaygı ve özgüven düzeyinin düşük olduğu belirtilmiştir (Tarhan, 1995).

Ergenlik döneminde beden yapısı, beden deneyimleri ve duyularındaki değişiklikler neticesinde ergenin daha önce var olan beden algısı değişir. Bu yüzden bu dönemde yaşanan en önemli değişim beden algısında görülür. Beden algısı; çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilidir. Buna ek olarak fiziksel görünüm akran grupları arasında fiziksel güç, cinsel olgunluk ve çekicilik açısından değerlendirme aracıdır. Ergen dış görüntüsü ve içsel benlik imajı arasında karmaşa yaşar. Özellikle en çok değişimin olduğu orta ergenlik döneminde ergenlerde, düşük benlik algısı ve depresif duygulara rastlanır (Çelen, 2008). Ancak bu her ergende görülen bir durum değildir. Nitekim bazı ergenlerde diğer ergenlere oranla beden imgesine verilen önem daha az olabilmektedir. Bunun sebebi ergenin görünüşünü ne ölçüde benliğinin ve kendine olan güveninin merkezine yerleştirdiği olarak düşünülmektedir (Bektaş, 2004).

İnsan gelişimi açısından ergenlik döneminde bedenle yoğun bir ilgilenme olduğu ve ergenlerin çevreden aldığı mesajlarla kendi bedenine yönelik bir algı geliştirdikleri bilinmektedir (Karagöz ve Karagün, 2015). Çünkü ergenlikte meydana gelen fiziksel görünüş değişiklikleri, artan bilişsel yetenekler ve iç gözlem kapasitesi neticesinde ergenlerin zihinleri genellikle olumsuz bir bakış açısıyla diğer kişilerin onların bedenleri hakkında neler düşündüğüyle meşguldür (Rosenblum ve Lewis, 1999; Akt. Oktan ve Şahin, 2010). Ergende toplum tarafından beğenilme ve kabul görme isteği arttıkça küçük kusurlar ergenin gözünde büyür ve bu durum onun davranışlarını etkiler (Tarhan, 1995). Ergenin davranışlarını ve ideal beden algısını; arkadaş grubu, aile ve toplum belirlemektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Bu yüzden ergenin yakın çevresinin ergenin bedenine ve fiziksel özelliklerine karşı tutumu çok önemlidir. Ergenlik dönemi hızlı bir değişim dönemi olduğu için birey yaşadığı değişimleri anlamlandırmak için bu dönemde kendisini diğerleriyle karşılaştırır, onların görüşlerine değer verir ve bedensel değişimlerle nasıl baş edeceği konusunda da ciddi güçlükler yaşar (Demirer, 2010). Beden algısının ergenlik dönemindeki önemi ve ergenin bu konuda çevreden bilinçli ya da

bilinçdışı bir şekilde etkilenmesi göz önünde bulundurulduğunda, yaş artışıyla birlikte kişinin kendini tanımasından ve dış görünüşüyle ilgili deneyimlerinin artmasından kaynaklı beden imajı puanında artış olabileceği düşünülmektedir (Karagöz ve Karagün, 2015).

### 2.1.2. Beden Algısı ve Sosyal Medya

Latince “Adolescence” sözcüğünden türeyen “büyümek”, “yetişkinliğe erişmek” manasına gelen ergenlik, kişinin kognitif, afektif, nörobiyolojik ve sosyal özelliklerinin geliştiği; birçok değişikliği deneyimlediği bir geçiş dönemidir (Toprak, Mıstık ve Doğan, 2004). Bu dönemde organların büyümesi, sivilcelerin oluşumu, kas ve yağ oranındaki değişimler gibi vücutta meydana gelen pek çok değişiklik, ergenlerin vücutları hakkında endişe duymalarına yol açar. Kültürün ve modanın etkisiyle çevrelerinde oluşan ideal vücut imgesine bakarak karşılaştırmalar yapan ergenlerin, vücut algılarını olumlu yönde geliştirmeleri onların karşı karşıya kaldıkları bir gelişim görevi haline gelmektedir (Kulaksızoğlu, 2011). Kültürün ve modanın yayılması internetin ortaya çıkmasıyla daha da kolaylaşmıştır. Çünkü günümüz dünyasında internetin ve onun getirisi olan sosyal medyanın hayatımızın önemli bir parçası olduğu açık bir gerçekliktir. Diğer taraftan internetin kullanım sıklığının artması sosyal medyaya bağlanabilir. Her ne kadar internetin hızlı gelişimi, teknolojik imkanların artmasına, teknolojik aletlerin kolaylıkla taşınabilmesine ve masrafının azalmasına bağlı olsa da internet, popüler oluşunu sosyal ağların ve blogların yaygınlaşmasına borçludur (Sepetci, 2017). Bu bilgiye ek olarak Hazar’ın 2010 yılında yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin yarısının interneti sadece sosyal medya uygulamaları için kullandığı görülmektedir (Hazar, 2011).

Sosyal ağların yaygınlaşması ergenlerin kendilerini diğerleriyle karşılaştırabilecekleri çevrenin genişlemesine sebep olmaktadır. Kendini çevreyle karşılaştırma eğilimi insanın doğasında varolan bir eğilim olmakla birlikte ergenlikte artış gösterdiği düşünülmektedir. İnsanların kendilerini diğerleriyle karşılaştırma eğilimini Festinger, Sosyal Karşılaştırma Teorisi’nde açıklamaya çalışmaktadır. Festinger’e (1954) göre insanlar, kendilerini ve düşüncelerini değerlendirmek ve yetenekleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimindedir. İnsanlar, kendilerini çevrelerindeki bireylerle kıyaslayarak kendilerini, yeteneklerini ve fikirlerini



ayrı ederek kendilerine ilişkin bir değerlendirmede bulunurlar. İnsanlar onlara önemli gelen alanlarda kendilerini diğerleriyle kıyasladıklarında, diğer kişilerden aldıkları dönütler neticesinde nesnel bir kıyaslamaya giderek o alanlarda bilişsel olarak netleşmeye çalışırlar. Festinger'in bir diğer hipotezi ise nesnel bir görüşün olmadığı durumlarda kişilerin diğerlerinin görüşlerini değerlendirerek bir ölçüt oluşturmaya çalışmasıdır. İnsanlar bu durumda özellikle kendilerine benzer olarak gördükleri kişilerle karşılaştırma yapma eğilimindedirler. Örneğin aynı yaş ya da cinsiyete sahip olan bireylerle karşılaştırma yapmak gibi. Kendine benzer olanlarla karşılaştırma yapmanın yanı sıra kişiler kendilerini kendilerinden iyi olarak gördükleri kişilerle karşılaştırırlar. Böylece en iyiye doğru ilerlemek ve kendini geliştirmek için çaba sarf etmektedirler. Ancak birey kendisini mutsuz hissettiği durumlarda kendisinden daha kötü durumda olanlarla karşılaştırabilir yani aşağı karşılaştırma eğilimi artabilmektedir (Psychology Notes Hq, 2017).

Son yirmi yılda sosyal ağ sitelerinin gelişmesi ergenler için yeni bir çevrim içi dünya oluşturmuştur (Cohen, 2016). Bu çevrimiçi dünya insan davranışlarını etkilemektedir. Özellikle sosyal medyada kullanıcı için hızlı bir şekilde geri dönütün olması bu etkinin bir örneği olarak gösterilebilir. Sosyal ağların bu özelliği sayesinde milyonlarca insanın olumlu ya da olumsuz tutumunun ölçülebildiği ve internetin yaygınlaşmasının etkisiyle de ergenlerin hayatlarını birçok açıdan olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Olgun, 2014; Ertekin, Ertekin, Uludağ ve Tekin, 2016). Sosyal medyanın belirtilen alanlarda yarattığı etkiler kadar fiziksel görünüme olan etkisi de önemli bir konudur (Gomez, Villalobos ve Fausto, 2015). Bu bağlamda estetik, güzellik, düzgün bir vücut, makyaj, saç, moda gibi bir takım unsurların filtrelerle daha mükemmelleştirilerek öne çıkarılması ve bunlar üzerinden oluşturulan görsel paylaşımlar yapılarak ideal olarak adlandırılan beden imajına yaklaşılmaya çalışılması sıkça rastlanan bir sosyal ağ pratiğidir. Genellikle kadınların beğenilen paylaşımlar neticesinde kendi beden algılarını ve buna yönelik pratiklerini kusursuza erişmek için düzenledikleri belirtilmiştir (Uğurlu, 2015). Ancak her ne kadar estetik cerrahi talebi çoğunlukla kadınlarda fazla olmasına rağmen, medya etkisiyle toplumsal değişmeye bağlı olarak beden algısında değişimler meydana gelmektedir. Bunun sonucunda artık erkekler de estetik müdahalelere başvurumaktadırlar (Odabaş, 2008). Sosyal medya, beden üzerinde sadece cinsiyet değişkeni açısından bir etki

yaratmamaktadır. Sosyal medya ayrıca aynı yaş dönemi içerisinde bulunan kişilerde de etki yaratmaktadır. Bu açıdan sosyal medyanın ergenlik dönemindeki bireylerde de benzer etkiyi yarattığı söylenebilir. Çünkü ergenler yaşadıkları fiziksel ve bilişsel değişimlerle nasıl mücadele edebilecekleri konusunda gerekli deneyime ve bilince sahip değildirler (Gül ve Güneş, 2009). Ayrıca sosyal medyada bazı kullanıcılar, kendi gerçek kimlikleri yerine diğer insanların gözünde istenilen kimliği oluşturmaya çalışmaktadırlar (Şener, 2013; Akt. Tufan Yeniçiftçi, 2016). Özellikle Instagram gibidaha çok görünüm odaklı bir sitede, ideal beden algısının oluşumunda önemli katkıları olan markalarla kurulan bağlantının Facebook'tan 10 kat, Pinterest'ten 54 kat ve Twitter'den 84 kat daha yüksek olması insanları belirli kalıp yargılara itebilmektedir (Smith, 2018). Instagram kullananların %41'inin 16-24 yaş aralığında olduğu belirtilmiştir (Sepetci, 2017). Görüldüğü üzere bu yaş aralığındaki bireylerin önemli bölümü ergenlik döneminde olan kişilerdir. Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel görünüm değişiklikleri ve sosyal karşılaştırma eğilimi göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin sosyal ağlara ve hatta Instagram'a göre beden algılarını şekillendirmeye çalıştıkları söylenebilir.

## 2.2. Öz Yeterlik İnancı

Sosyal Öğrenme Teorisi'nin anahtaröğelerinden biri olan "self-efficacy belief" Türkçe'ye Özyürek (1995, 2001, 2002), Yiğit (2001), Kuzgun (2003), Çelikkaleli (2004), Çelikkaleli, Gündoğdu ve Kıran-Esen (2006), Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş (2006) ve Bacanlı (2006) tarafından "yetkinlik beklentisi" olarak çevrilmişken; Hazır-Bıkmaz (2002, 2004), Akkoyunlu ve Orhan (2003), Morgil, Seçken ve Yücel (2004), Altunçekiçve Yaman (2005), Kurbanoğlu (2004) ve Üredi ve Üredi (2006) tarafından ise "öz-yeterlik inancı" olarak çevrilmiştir (Akbaş ve Çelikkaleli, 2006). Bu çalışmada "öz yeterlik inancı" kavramı kullanılmıştır.

Başlangıçta Albert Bandura tarafından sosyal öğrenme kuramı olarak ortaya atılan kuram, 1986 yılında Bandura tarafından düzenlenip geliştirilmiş ve sosyal bilişsel kuram adıyla değiştirilmiştir (Mcleod, 2016). Bu kurama göre insan davranışları salt davranışçı modellerle açıklanamaz. Yani insan uyarıcılara direkt tepki veren pasif bir canlı değildir. Uyarıcı ve tepki arasında bireyin sahip olduğu bilişsel süreçler onun davranışı

sergilemesinde önemli rol oynamaktadır. Ancak öğrenilen bir davranış hemen gösterilmeyebilir ve öğrenme her zaman pekiştirece bağlı oluşmayabilir. İnsan davranışı zihinsel süreçlerle ve çevresel faktörlerle ilişkilidir. Herkesin istekleri, beklentileri, inançları ve çevresi birbirinden ayırır. Bu yüzden davranışın oluşma süresi ve şekli kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Davranış öğrenilirken çevreden gözlemlerin yapılması bu sürece etki etmektedir. Modellerin gözlemlenmesi ve bu sayede öğrenilmesi kuramda önemli bir yer tutmaktadır. Birey gözlemlendiği modelin aldığı ödüllerden, cezalardan ve onun gösterdiği korkulardan etkilenir. Bu kavramlar sırasıyla dolaylı pekiştireç, dolaylı ceza ve dolaylı duygusallık olarak adlandırılmaktadır. Birey her gözlemlendiği modeli örnek almaz. Bazı modeller davranışı edinmede daha etkilidir. İnsanlar kendi yaşlılarına yakın, cinsiyetleriyle aynı, kendilerine benzeyen, toplumca öne çıkarılmış ve statüsü yüksek kişilerin davranışlarını model olarak almaya daha yatkındırlar. İnsanlar gözlemledikleri bir modelin, yaptığı davranış sonrasında ceza almasından kaynaklı hemen o davranıştan vazgeçmeyebilirler. Onun yerine aynı davranışı daha yüksek statülü başka modellerden izleyip kendi kararları doğrultusunda yapabilirler (Yeşilyaprak, 2011).

Sosyal Bilişsel Kuram'a göre öğrenme bazı ilkeler doğrultusunda oluşur. Bu ilkelerden birincisi "karşılıklı belirleyicilik"tir. Bu ilkeye göre insan davranışı; birey, çevre ve davranışın karşılıklı etkileşimi sonucunda oluşur. Bir diğer deyişle sadece çevre, davranışı şekillendirmemektedir, tüm etmenler birbirini etkilemektedir. İnsan davranışını etkileyen ikinci ilke "rastlantısal olaylar ve karşılaşmalardır." Hayatta bazen rastlantısal durumlar olabilir ve bunlar davranışlarımıza etki edebilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).Üçüncü ilke "sembolleştirme kapasitesi"dir. Buna göre insanlar yaşadıkları deneyimleri akıllarında sembolleştirirler ve gelecek ile ilgili davranışlarını bu semboller ışığında değerlendirirler. Dördüncü ilke olan olan "öngörü kapasitesi" ise oluşturulan semboller doğrultusunda kişinin planlar yapıp ön hazırlıklar meydana getirmesidir (Yeşilyaprak, 2011).Beşinci ilke olan "dolaylı öğrenme kapasitesi" ise bir insanın sadece kendi yaptıklarından değil başkalarının yaptıklarını gözlemleyerek de bir şeyler öğrenebildiğini ifade eder. Dolaylı öğrenme diğer adıyla gözlem yoluyla öğrenmede model alma vardır. Gözlemlenen kişiler ebeveynler, kardeşler gibi yakın çevreden olabileceği gibi

medyadaki hayali karakterler ya da medyadaki insanlar da olabilir (McLeod, 2016). Altıncı ilke olan “kendini düzenleme kapasitesi”, kişinin yaşantısını kendi inanç, beklenti, istek ve beklentileri neticesinde düzenlemesini içerir. Yedinci ve son ilke ise en önemli olandır: “kendini yargılama kapasitesi”dir. Kişinin kendisinin farkında olması ve kapasitesi ile yapacağı iş arasında değerlendirme yapması öğrenme sürecinde önemli bir yer tutar. Bu ilke “öz yeterlik” kavramıyla açıklanmaktadır. Öz yeterlik, kişinin kendi kapasitesi hakkındaki inancıdır (Yeşilyaprak, 2011). Diğer bir ifadeyle öz yeterlik inancı, kişinin karşılaşılabileceği zor durumların üstesinden gelmede ne ölçüde başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki inancıdır. Bireyin kendisine duyduğu güveni ifade eder ve zamanla, deneyimle gelişen bir inançtır. (Eker, Akkuş ve Kapsız, 2013). Bu iki tanım öz yeterlik kavramının sosyal bilişsel kuram için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Çünkü bu kuramın temel tezi şudur: İnsanlar sadece yapabileceklerini düşündükleri şeyleri yapmaya çalışırlar ve yapamayacaklarını düşündükleri şeyleri yapmaya çalışmazlar (Brown, Malouff ve Schutte, 2013). Bu cümle öz yeterlik inancının başka bir şekilde ifadesini oluşturmaktadır.

Benlik kavramı, özgüven ve öz yeterlikten türemiştir. Bazen bu kavramlar aynı anlamda kullanılabilir. Fakat Bandura’ya göre bu kavramlar birbirinden farklıdır. Benlik, öz yeterliği de içine alan kişinin kendisi ile alakalı pek çok algısını içeren daha kapsamlı bir kavramdır. Öz yeterlik, mevcut koşullar içerisinde kişinin bir işi yapabilme yeterliğine olan inancını içerir. (Alcı, 2007). Özgüven, kişinin kendine olan saygısı; öz yeterlik, bireyin gerekli durumlarda başarıya yeteneğine olan inancıdır. Öz yeterlik, kişinin motivasyonundan psikolojik durumuna kadar pek çok noktada etkili olabilir. Bireyin hedeflerine ulaşmada kişinin öz yeterliği etkilidir. Ayrıca özgüveni düşük olan bir insanın öz yeterliği yüksek olabilir. Mükemmeliyetçi insanlar buna iyi birer örnektir. Genelde kendilerine fazla eleştirel baktıklarından dolayı bu kişilerin özgüvenleri düşükken yine aynı kişiler bir görevi başarmak için kendilerini başarılı görebilirler. Bu kişiler kesin kuralları ve açıklamaları olan bir görevde, örneğin mühendislik alanında, başarılı olabilirler. Ancak kesin açıklamaları ve kuralları olmayan kişilerarası ilişkiler gibi alanlarda başarılı olamayabilirler (Khan Academy, 2017). Başka bir ifadeyle ele almak gerekirse özgüven pek çok koşulda kişilerin nasıl eylemde

bulduklarıyla alakalı genel kişilik özelliğiyle, öz yeterlik ise özel bir görev ile ilgilidir. Sonuç olarak öz-yeterlik, öz güven ve benlik saygısına göre daha özel ve daha sınırlıdır (Telef ve Karaca, 2012). Buna ek olarak her ne kadar özgüven ve öz yeterlik inancı kavramları arasında fark olsa da bu iki kavram kişinin iyimserlik seviyesinden ortak bir şekilde etkilenmektedirler. İyimserler, özgüvende ve öz yeterlilikte kötümserlere göre daha iyidirler. (Sandoval, 2008).

Öz yeterlik inancı ve sonuç beklentileri de aynı anlamda kullanılabilir. Bu iki kavram da kişilerin herhangi bir davranışı yapmasında ve istediği sonucu elde etmesinde etkili olan beklentilerdir. Ancak farklı anlamlara gelmektedir. Sonuç beklentisi, kişinin yaptığı bir davranışın hangi sonuçları doğurabileceğini yaklaşık olarak tahmin edebilmesidir. Öz-yeterlik inancı ise kişinin istediği bir sonucu yaratabilmek için gerekli davranışları başarıyla gösterip gösteremeyeceğine ilişkin inancıdır (Bandura, 1977).

Öz yeterlik, belli davranışlarla alakalı olan algılara dayalı olduğundan dolayı yapısı gereği özel ya da belirli bir alanla ilişkili olduğu söylenebilir. Örneğin, birey bir alanda yüksek düzeyde öz yeterliğe sahipken başka bir alanda düşük düzeyde öz yeterliğe sahip olabilir. Bireylerin öz yeterlik algıları alanlara göre farklılık gösterebilir (Demiralay ve Karadeniz, 2010). Daha somut bir örnek vermek gerekirse bireyin tarih dersine olan öz yeterlik inancı, biyoloji dersine olan inancından farklı olabilir (Alcı, 2007). Bu açıdan bakıldığında öz yeterlik inancının eğitim, psikiyatri, psikoloji, sosyal ve politik değişim, iş, medya çalışmaları, atletizm ve tıp gibi farklı alanlarda araştırıldığı görülebilir. Psikoloji açısından değerlendirildiğinde kavramın fobi, depresyon, sosyal beceriler, girişkenlik, sigara içme davranışı ve ahlaki gelişim gibi klinik problemler üzerinde çalışıldığı da görülmektedir (Telef ve Karaca, 2012). Buna rağmen özyeterlilik inancının duruma özgü ya da sürekli bir özellik olduğuyla ilgili görüş ayrılıkları vardır. Bu yüzden öz yeterlik inancı göreve özgü ve genel öz yeterlilik olarak incelenebilmektedir. Göreve özgü öz yeterlik ölçümünde akademik öz yeterlilik, kişiler arası ilişkiler öz yeterliliği gibi duruma özgül, yani hedeflenen davranışla alakalı olan öz yeterlilik ele alınmaktadır (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Zimmerman'a (2010) göre öz yeterlik; düzeyi, genelliği ve gücü bakımından ayrı

ayrı değerlendirilebilir. Öz yeterlik düzeyi, çalışmanın zorluk derecesi; öz yeterlik genelliği, öz yeterlik inancının farklı etkinliklere transfer edilebilmesi; öz yeterlik gücü ise kişinin verilen bir çalışmadaki başarısına olan inancındaki kararlılığını gösterir.

Algılanan öz yeterlik, insanların yaşamlarını etkileyen olaylar karşısında performanslarını ayarlayabilmelerine yönelik olan inançlarıdır. Öz yeterlik inancı insanların nasıl hissettiklerini ve düşündüklerini, kendilerini nasıl motive ettiklerini ve nasıl davrandıklarını belirler. Öz yeterlik inancı bu etkileri dört süreçle ortaya koyar. Bunlar; bilişsel süreçler, motivasyonel süreçler, duyuşsal süreçler ve seçim süreçleridir.

**Bilişsel Süreçler:** Öz yeterlik inancının bilişsel süreçler üzerinde çeşitli etkileri vardır. Amaçlı olan birçok insan davranışı, önemli hedefleri içerisinde barındıran öngörülere göre düzenlenmiştir. Kişisel hedef belirleme, kişinin yeteneklerini değerlendirmesinden etkilenir. Algılanan öz yeterlik ne kadar güçlü olursa kişilerin kendileri için belirlediği hedefler o kadar yüksek olur ve kişi onlara o kadar sıkı bağlanır. Öz yeterliği yüksek olan kişiler, onlara destek sağlayan senaryolar üzerine düşünürken öz yeterliği düşük olan kişiler, felaket senaryoları üzerinde dururlar. Bu da onların bir şeyler başarmalarına engel olur.

**Motivasyonel Süreçler:** İnsan motivasyonunun çoğu bilişsel olarak üretilir. İnsanlar kendilerini motive eder ve eylemlerine öngörülerıyla rehberlik ederler. Ne yapabileceklerine yönelik inançlar inşa ederler. Muhtemel eylemlerin muhtemel sonuçlarını öngörürler. Düşük öz yeterliğe sahip kişiler geçmiş başarısızlıklarını düşünürken bu başarısızlıklarını yeteneksizliğe bağlayıp kendilerini demotive ederken, öz yeterliği yüksek olanlar başarısızlıklarını yetersiz çabaya bağlayıp çabalarını arttırmaya yönelik kendilerini motive ederler.

**Duyuşsal Süreçler:** Düşünceden kaynaklı stres ve depresyonun düzenlenmesinde öz yeterlik, anahtar faktördür. Algılanan öz yeterlik kaygıyı ve sakıncalı davranışları azaltmaya yardımcı olur. Düşük öz yeterliği olan insanlar, kendi kendilerini yargılayıp depresyona sürüklenirler. Ayrıca zor durumlarda onlara model sağlayacak sosyal ilişkileri araştırıp geliştirmezler, stresörlerin etkilerini hafifletmezler ve hayatlarından doyum elde etmezler.

**Seçim Süreçleri:** İnsanlar yaptıkları seçimlerle yaşamlarını belirleyerek farklı

yetkinlikler, ilgi alanları ve sosyal ilişkiler geliştirirler. Kişiler yapamayacaklarını, baş edemeyeceklerini düşündükleri aktivitelerden ve durumlardan kaçarlar. Sadece yapabileceklerini düşündüklerini seçerler. Kariyer seçimi ve gelişimi, öz yeterlik inancının seçime bağlı süreçler yoluyla kişinin yaşamını nasıl etkilediğine yönelik güzel bir örnektir (Bandura, 1994).

Özetlemek gerekirse öz yeterlik inancı insan davranışını birkaç yolla etkiler: Birincisi, kişinin davranış seçimine etki eder. Kişiler yetenekli olduğu ve kendilerine güven duydukları görevlerle uğraşırken, yetenekli olmadıkları ve kendilerine güvenmedikleri görevlerden kaçınırlar. İkincisi, öz-yeterlik inancı insanların anksiyeteye yönelik ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar uzun süre sebat gösterebileceklerini belirlemelerine yardımcı olur. Üçüncüsü, öz-yeterlik inançları kişinin düşünce modellerini ve duygusal tepkilerini etkiler. Düşük öz-yeterliğe sahip insanlar bir şeyin olduğundan daha zor olduğuna inanabilir, bu inançları stresi artırabilir ve problemi çözmeye yönelik dar bir vizyona sahip olmasına neden olabilir (Kumar ve Lal, 2006).

Güçlü bir öz yeterlik hissi kişinin başarısını ve iyi olma durumunu birçok şekilde etkiler. Yeteneklerine güvenen kişiler, zorlu görevleri kaçınılması gereken tehditlerden ziyade üstesinden gelinebilecek zorluklar olarak görürler. Başarısızlık yaşadıklarında yılmazlar, yeterlilik duygularını hızlı bir şekilde geri kazanırlar. Başarısızlıklarını yetersiz çaba ya da bilgiye atfederler. Tehdit edici durumlara, kontrol edebilecekleri güveniyle yaklaşır. Bu şekilde bir bakış açısı onlara, kişisel başarı yaratır ve stresi azaltıp depresyona karşı savunmasızlığı azaltır (Bandura, 1994). Ayrıca herhangi bir konuda öz-yeterlilik algısı yüksek olan bireyler, sonuca daha kısa zamanda ulaşma becerisi gösterirler. Çünkü özyeterlilik algısı yüksek olan bireyler, karşılaştıkları problemleri çözmede daha başarılı olmaktadır (Aylar ve Aksin, 2011).

Düşük öz yeterliği olan insanlar, kapasitelerini aştıklarını düşündükleri için zor görevlerden kaçınırlar. Başarısızlıklarına odaklanıp yeteneklerine olan güvenlerini çabucak kaybederler ve gayretlerinin sonucu değiştirmeyeceğini düşünürler. Bunun getirisi olarak da mutsuz ve umutsuzdurlar (Khan Academy, 2017). Aynı zamanda özyeterlilik yetenekli olmaya değil, kişinin kendi kaynaklarına güvenmesi demektir. Bir durumla baş etmede yeterli becerileri olduğu halde özyeterliliği düşük olan kişi, söz

konusu becerilerini harekete geçiremeyecektir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Öz yeterlik dört temel kaynaktan elde edilir:

**Tamamlanmış Başarı Performansları:** Geçmişte başarıyla sonuçlanan deneyimlerdir. Öz yeterliğin en önemli kaynağıdır.

**Dolaylı Yaşantılar:** Diğer kişilerin performanslarının gözlemlenmesidir.

**Sözel İkna:** Bir işi yapıp yapamama konusunda kişinin çevresi tarafından teşvik ya da ikna edilmesidir. Burada önemli olan, sözel iknanın gerçekçi sınırlar içerisinde olmasıdır. Sözel ikna kişinin yapamayacağı bir durum için yapılır ve kişi o durumda başarısızlık yaşarsa öz yeterliği çabucak yok olur ve geri döndürülmesi zordur.

**Fizyolojik Durum:** Yüksek düzeyde kaygı, korku ya da stres kişinin öz yeterliğini etkiler. Bu yüzden bu faktörlere de dikkat edilmelidir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Yukarıda yer alan kişinin öz yeterlik inancının temelini oluşturan kaynaklar yaşamın her döneminde etkilenmeye açık olsa da kaynakların etkiye açık olma durumları ergenlik döneminde daha fazla olmaktadır.

### 2.2.1. Öz Yeterlik İnancı ve Ergenlik

Öz yeterlik inancı kişinin karşılaşılabileceği zor durumlar karşısında ne derecede başarılı olabileceğine yönelik kendi hakkındaki yargısı, inancıdır. Öz yeterlilik, insan davranışının önemli güdeleyicilerinden biridir ve ergenin ruh sağlığında önemli bir yere sahiptir (Yardımcı ve Başbakkal, 2010). Çünkü öz yeterlik, kişinin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki etkisinden kaynaklı ergeni riskli davranışlara karşı koruyabilmektedir (Arslan ve Balkıs, 2016). Ancak Sosyal Bilişsel Kuram'a göre öğrenilen davranış o anda ya da daha sonraki zamanlarda ortaya çıkabilir. Bunun yanı sıra hiç ortaya da çıkmayabilir. Kişinin kendine özgü davranışları ortaya koymasında en önemli etkenlerden birisi de kişinin öz yeterliğidir. Günlük yaşamı büyük ölçüde etkileyen öz yeterlik de öğrenilen davranışlar gibi kişinin hayatının çeşitli bölümlerinde ve koşullarında farklı zamanlarda farklı etkilerle ortaya çıkabilir (Balyan, 2009).

Her gelişim basamağı, başa çıkmak için yeni zorluklar getirir. Ergenler yetişkinliğe yaklaşırken ergenliğin getirdiği tüm sorumlulukları üstlenmeyi öğrenmeye çalışırlar. Bu durum, birçok yeni beceriye hakim olmayı gerektirir. Duygusal yakınlaşmalar ve arkadaşlık ilişkileriyle nasıl başa çıkabileceğini öğrenmek bu dönemde



önemli bir konu haline gelir. Ergenler daha önce karşılaşmadıkları bu konularla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmek için öz yeterliklerini genişletir ve güçlendirir. Esnek bir öz yeterliğin gelişimi bazı zorlu tecrübeler ve sabırlı çabalar gerektirir. Zorlukların üstesinden gelmek, kişide zorluklarla yüzleştğinde başarabileceğine yönelik güçlü bir inanç oluşturur. Çevrelerindeki bazı riskli davranışlarla baş etmeyi öğrenip sosyal çevreleriyle desteklendiklerinde ergenler öz yeterliklerini güçlendirirler (Bandura, 1989). Ergenlik döneminden itibaren insanlar, karşılaşmış oldukları sıkıntılar ile nasıl baş edeceklerini öğrenir. Başka bir ifadeyle ergenlik döneminde ruh sağlığı korunması için yüksek öz yeterlik önemli bir faktördür. Ergen olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güveni artacak ve olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilecektir. Ergenler olumsuz yaşam olayları ya da tehdit ile karşılaştıklarında, yüksek öz yeterlik onların bu tarz olayları yönetmesine yardımcı olmakta ve de onları anksiyete ve depresyondan korumaktadır. Oysaki düşük öz yeterlik duygusu etkili başa çıkmaya engellemekte ve ergenlerde depresyon ve anksiyete riskini artırmaktadır (Bandura, 1994; Muris, 2002; Williemse, 2008; Akt. Telef ve Karaca, 2011).

Öz yeterliğin ergenlerin iyi oluşları üzerindeki etkisi açıkça görülmektedir. Ergenlerin öz yeterlilik inançlarını yükseltmek için yeteneklerine uygun sorumluluklar verilmesi, okul başarılarının desteklenmesi ve sosyal aktivitelere daha fazla katılmaları sağlanabilir. Yaptıkları çalışmalarda, işlerde ve ödevlerde eksikleri olsa bile öğretmenler ve aileler tarafından takdir edilerek, olumlu dönüt verilerek ergenler cesaretlendirilebilirler. Onların kendilerini anlatmalarına fırsatınarak ve hatta teşvik edilerek öz yeterlilik inançları daha da güçlendirilebilir (Arseven, 2016).

### 2.2.2. Öz Yeterlik İnancı ve Sosyal Medya

Yukarıda da ifade edildiği gibi öz yeterlik inancını oluşturan dört kaynak bulunmaktadır. Bunlar; tamamlanmış başarı performansları, sözel ikna, fizyolojik durum ve dolaylı yaşantılar'dır (Zimmerman, 2010). Tamamlanmış başarılar, kişinin başarılı olduğu bir konudaki deneyimleridir ve öz yeterliğin en etkili kaynağıdır. Sosyal medyada bir sayfanın yöneticisi olmak, paylaşılan bir fotoğrafın çok fazla beğeni alması, paylaşılan bir videonun binlerce kişiye ulaşması kişinin başarı duygusu tatmasını

sağlayarak öz yeterliğinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Öz yeterliği oluşturan diğer kaynak sözel iknadır. Sözel ikna, insanların yapmak istedikleri şeyleri elde edip edemeyeceklerine yönelik inançlarını etkiler. Sosyal çevrenin söylediği şeyler bir kişinin bir işi başarıp başaramayacağına ilişkin algısını değiştirip kişiyi ikna edebilir. Böylece kişinin öz yeterlik inancı da bu durumdan etkilenir. Fizyolojik durum da kişinin öz yeterliğini etkiler. Bir kişi gergin ve stres içerisinde ise ya da yüksek uyarılma yaşıyorsa o kişinin bir şeyi başarabilme inancı da bu halinden dolayı değişim yaşar. Özellikle güç ve dayanıklılık gerektiren işlerde insanlar yorgunluklarını, acılarını fiziksel göstergeler olarak görürler ve bu yüzden ruhsal durum ve uyarılma kişinin öz yeterliğini etkiler (Bandura, 1982). Kişinin sosyal medyada görmüş olduğu bir fotoğraf ya da videodan duygusal açıdan etkilenmesi onun öz yeterliğini etkileyebilir. Bir diğer kaynak olan dolaylı yaşantılar ise kişinin çevresindeki modelleri gözlemleyerek deneyimler elde etmesidir. Kişiler, gözlemlenen modellerin yaptıklarının sonuçlarına göre o davranışı yapıp yapamayacaklarına yönelik inançları oluşur (Bandura, 1994). Bu yüzden başarı deneyimlerine rehberlik ettikleri için dolaylı yaşantılar, bireyin öz yeterliğini oluşturmasında önemli bir araçtır (Bandura vd., 2001; Akt. Telef ve Karaca, 2012). Sosyal medyada arkadaş olunan ya da takip edilen kişilerin başarılarının gözlemlenmesi kişiye dolaylı bir yaşantı sunar ve bu durum öz yeterliği etkileyebilir.

Geleneksel medyada aktarımcı bilgi verme süreci ön plandayken sosyal medyada kişinin ön plana çıktığı bir ortam vardır. Kişi kendince önemseydiği konularda paylaşımında bulunabilir ve bu paylaşımlara diğer kişiler yorumlar yapıp geri dönütler verebilir ve de kendi fikirlerini belirtebilirler (Sepetci, 2017). Bu durum günlük hayatta kişinin çevresindeki insanlardan sözel ikna alması gibidir. Yani kişinin öz yeterlik kaynaklarından biri olan sözel ikna günümüzde artık yalnızca fiziksel çevreden değil sanal çevrelerden de oluşmaktadır.

Sosyal medyada insanlarla iletişim ve etkileşim ucuz ve kolay olmakla birlikte zaman ve mekan kısıtlaması da yoktur (Hazar, 2011). İnsanlar sosyal medya ağlarında kullanım amaçlarına göre diğer kullanıcılarla iletişime geçebilir ve sosyalleşebilir. Sosyal medyadaki gruplar aile, arkadaş, tanıdıklar, ortak ilgi grupları gibi kişiler arasındaki

yakınlığa göre kategorize edilebilir (Haris, Majid ve Abdullah ve Osman, 2014). Böylece modern iletişim çağında sosyal medya üzerinden bu gruplarla konuşmak kişiye sosyalleşme imkanı sunmaktadır. Bunun bir sonucu olarak kullanıcılar yeni arkadaşlar, yeni bilgiler edinip ve yeni çevreleri keşfedip farklı gözlemler yapabilmektedirler. Ayrıca kullanıcılar istedikleri gruplara katılıp istemediklerini engelleyebilmektedirler. Bunu yapabilmenin kişilere müthiş bir özgürlük hissi verdiği belirtilmektedir (Sepetci, 2017). Bunun yanı sıra yine yapılan çalışmalar, sosyal medyayı fazla kullanan kişilerin sosyal medya ağlarıyla duygusal bir bağ geliştirdiklerini ortaya koymuştur (Rutledge vd., 2013; Akt. Gomez vd. 2015). Gerek farklı çevreler edinilmesi ve kullanıcıların bu çevreleri gözlemleyip onlardan geri dönütler alabilmesi gerekse de kullanıcıların sosyal medyada gördüklerini fiziksel çevresindekiler kadar önemseyip bağ kurması nedeniyle sosyal medya ağlarının kişinin öz yeterlik kaynaklarına etki ettiği söylenebilir.

### **2.3. Ergenlik Dönemi**

İnsan gelişimi fiziksel, cinsel, hormonal, duygusal, sosyal, zihinsel, kişisel ve ahlaki olmak üzere çok boyutlu incelenebilir. Bu gelişim sürecinde bazı dönemler kritik önem taşırlar. Ergenlik dönemi de bu dönemlerden birisidir (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenlik dönemi, bireyde çok yönlü değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Devran, 2014).

Ergenliğin ilk yıllarından itibaren ergenlerde cinsel, hormonal, zihinsel ve fiziksel değişiklikler yaşanmakta (Kulaksızoğlu, 2011) ve tüm bu değişiklikler sonucunda ergenler, bağımsız olma ve kimliklerini bulma yolunda çok zorlu bir süreç içerisine girerler (Gül ve Güneş, 2009). Ancak bu zorlu süreci atlama onlar için önemli bir gelişimsel görevdir. Çünkü ergenlik, kimlik oluşturma açısından oldukça önemli bir dönemdir ve olumlu bir kimlik oluşturmak ergenin ruhsal sağlığıyla da oldukça ilişkilidir (Özcan vd., 2013).

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde belli başlı dönemler ve bu dönemlerde kazanılması gereken gelişim görevleri vardır (Havingshurt, 1972). Yaşam boyu gelişim anlayışına göre insan gelişimi doğum öncesi ve doğum sonrası olmak üzere iki dönem şeklinde ele alınmaktadır. Doğum öncesi dönem, döllenmeden doğuma kadar olan süreyi, doğum sonrası dönem ise bebeklik dönemi, ilk

çocukluk dönemi, son çocukluk dönemi, ergenlik dönemi, genç yetişkinlik dönemi, orta yetişkinlik dönemi ve ileri yetişkinlik dönemini içermektedir. Doğum sonrası dönemin bir bölümünü oluşturan ergenlik dönemi kızlarda 11, erkeklerde 13 civarında başlayıp kızlarda 18, erkeklerde 20 yaşlarında sona erdiği düşünülmektedir. Diğer yaşam dönemlerinde olduğu gibi ergenlik döneminde de bireyin başarması gereken gelişim görevleri vardır. Ergenlik dönemindeki gelişim görevleri şunlardır:

- Olumlu beden algısı oluşturmak
- Duygusal bağımsızlık kazanmak
- Mesleğine karar verip gerekli hazırlıkları yapmak
- Cinsiyet rolü olarak toplumun değerleri doğrultusunda sosyal rol benimsemek
- Karşı cinsle olgun ilişkiler geliştirmeye başlayıp kuracağı aileyi düşünmeye başlamak
- Kendi değerler sistemini oluşturmaya başlamak (Yeşilyaprak, 2011).

Bir geçiş dönemi olarak ergenlikte yaşanan değişikliklerle birlikte birey daha üst düzeyde düşünme yeterliliği kazanır ve daha doğru kararlar almaya başlar. Bilindiği üzere “Ergenlik dönemi, ergenlerin gerçek benlik (ergenlerin gerçekten kim olduğu), ideal benlik (ergenlerin kim olmak istediği) ve korktuğu benlik (ergenlerin kim olmaktan korktuğu) arasında ayrıma varabilecekleri bir geçiş dönemdir” (Steinberg, 2007: s. 298; Akt. Can, Türkyılmaz ve Karadeniz, 2010). Ancak bu geçiş döneminde bireysel farklılıklar olabilmektedir. Bu nedenle aynı sınıfta yer alan ergenler arasındagelişim basamakları açısından farklılıklar olduğu gibi, aynı ergenin bir yıl içerisindeki gelişim süreci de farklı olabilmektedir (Derman, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ergenlik dönemini 10-19 yaş dönemi olarak kabul etmekte olup, ergenlerin toplumun %13-15’ini oluşturduğunu belirtmektedir (Kasapçopur ve Arısoy, 2011). Ancak ergenliğin yaş aralığıyla ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. WHO, 10-19 yaş arasını ergenlik dönemi olarak kabul ederken, UNESCO’ya göre 15-24 yaş, Birleşmiş Milletler Örgütü’ne göre 15-25 yaş, ülkemizde ise MEB’e göre 12-24 yaş aralığı ergenlik dönemi olarak kabul edilmektedir (Arslan, 2012).

Ergenlik döneminin başlangıcı ve sonlanması ile ilgili farklı görüşler bulunmakla birlikte genel olarak kendi içerisinde 3 evrede incelenebilir (Toprak, Mıstık ve Doğan,

2004).

### 2.3.1. Ergenliğin Evreleri

Ergenlik dönemi erken ergenlik evresi (12-14 yaş), orta ergenlik evresi (15-17 yaş) ve geç ergenlik evresi (18-24 yaş) olmak üzere birçok kaynakta 3 başlık altında incelenmektedir. Erken ergenlik evresi, bedensel gelişimin hızlı olduğu, duygusal değişikliklerin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Orta ergenlik evresi “ayrışma” olarak adlandırılan ergenin ebeveynlerinden uzaklaştığı ve kimlik arayışına girdiği evredir. Geç ergenlik evresi ise kimliğin kazanıldığı, ebeveynlerle yaşanan problemlerin azaldığı, gelecekle ilgili kararların verildiği, kişinin kendisine özgü görüşlerinin (siyasi, dini, felsefi) geliştiği bir evredir. Bu evrelerden geçerken bireyin içinde yaşadığı toplum, aile yapısı ve kişilik özellikleri nedeniyle yaşanan problem ve değişikliklere farklı tepkiler verdikleri görülmektedir (Toprak, Mısıtık ve Doğan, 2004).

#### **Erken Ergenlik Evresi**

Ergenliğe giriş yaşı ırk, iklim ya da beslenmeye gibi değişkenlere göre farklılık sergilese de fiziksel gelişim içerisinde ele alınan boy uzaması faktörü, ergenliğe geçişte önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında kızların 11-12, erkeklerin ise 13-14 yaş aralıklarında ergenliğe girdikleri ifade edilebilir. Kızların erkeklere oranla ergenliğe daha önce girdikleri ve bu nedenle daha kısa sürede cinsel olgunluğa ulaştıkları ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2011)

Ergenlik, erken ergenlik evresi olarak tanımlanan ve 2 yıl süren bir cinsel olgunlaşma süreci olarak da bilinen buluğ çağıyla başlar. Ortalama olarak kızlarda 11, erkeklerde 13 yaşta başlayan buluğ çağı, birincil cinsiyet özellikleri (testis ve yumurtalıkların gelişimi) ile ikincil cinsiyet özelliklerinin (erkeklerde sesin kalınlaşması ve vücudun kıllanması, kızlarda memelerin ve kalçaların büyümesi) geliştiği evredir. Erken buluğ çağı, erkekler arasında genelde olumlu bir özellik olarak algılansa da kızlar arasında olumsuz algılanır. Ayrıca bu dönemde kızlar genelde erkeklerden daha uzun boyludur (Khan Academy, 2018).

Erken ergenlik döneminde ergenlerin en çok uğraştıkları alan kendi bedenleridir ve bu nedenle bu evrede meydana gelen hızlı fiziksel değişikliklerle baş etme ve uyum

sağlama, ergenlerde sıkça görülür. Beden algısının gelişimine ek olarak yukarıda belirtildiği üzere fiziksel değişimin bir parçası olan ve üreme olgunluğunun başlangıcına işaret eden ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi de bu evrede meydana gelmektedir. Bedenin görüntüsünün değişmesi, dürtülerin artması, cinsel kimliğin daha fazla algılanması ergenin toplumsal olarak da bazı cinsiyet rollerini edinmesini gerektirir. Ergenlik döneminde cinsiyete uygun şekillerde hareket etmeye yönlendirici çevresel tutumların etkisiyle toplumsal cinsiyet rollerinin içselleştirilmesi sonucunda, ergenin cinsel kimlik oluşumu tamamlanır. Bu dönemde ayrıca bilişsel olarak birey, soyut kavramları düşünmeye ve onlar üzerinde tartışmaya başlar (Derman, 2008). Tüm bu değişiklikler sonucunda ailesinden ayrı olarak bir birey olma yolunda ilerleyen ergen, genelde karşılaştığı bu yeni durumu anlamakta zorlanmaktadır. Ayrıca sorunlar karşısında mücadele edebilmek için gereken tecrübeye de sahip olmayan ergen, ailesi tarafından kendisine sağlanamayan desteği dışarıda arkadaş gruplarında aramaktadır (Gül ve Güneş, 2009). Arkadaş çevresine artan ilgi, kişinin hem cevaplanmayan sorularına cevap bulması hem de kendi kimliğini oluşturması açısından önemlidir.

### **Orta Ergenlik Evresi**

Bu evre kızlar için 14-16, erkekler için 15-17 yaş olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde, yaşanan değişikliklerin birçoğu geride bırakılmış ve ergen birey geleceğiyle ilgili önemli kararlar vermeye çalışmaktadır (Kulaksızoğlu, 2011).

Bu dönemde ebeveynlerden ayrışma, farklı bir birey olma ve bunu ebeveynlere kabul ettirme çabası vardır. Ebeveynlerden ayrışma çabası ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde daha fazla yakınlaşmaya neden olmaktadır. Ergenler kendilerini arkadaşlarıyla karşılaştırmakta, onlarla kendini ifade etmekte ve onlara göre hareket etmektedir. Ancak arkadaşlara göre hareket etmede sınırların iyi korunması önemlidir, aksi durumda ergenin kendi bağımsızlığını kazanması güçleşecektir. Ayrıca bu evrede riskli davranışlar sergileme olasılığı yüksek olduğu için çoğunlukla ebeveynlerle tartışma yaşanmaktadır. Çatışmalar, erken ergenlik evresinden orta ergenlik evresine kadar yoğun bir artış gösterse de orta ergenliğin sonlarından itibaren düşüş göstermektedir (Gül ve Güneş, 2009). Bu evre duygusal özerklik kazanımının da başlangıcı sayılır. Bu nedenle aileler, ergenin bireyselleşmesini desteklerken sorunların çözümünde de ılımlı bir tutum

sergileyerek ergene yardımcı olmaları bu süreci kolaylaştıracaktır (Derman, 2008).

### **Geç Ergenlik Evresi**

Ergenliğin sonlarına doğru ergen, ailesinden ayrı yaşamaya, kendi ilgi ve yetenek alanlarıyla uğraşmaya ve kendi işini yapmaya başlar (Khan Academy, 2018). Bu evre, 17 yaşından sonra gerçekleşir ve üniversite çağlarına denk gelir. Ergenler bu evrede denge ararlar ve sorunlarını çözmeye çalışırken daha dikkatli hareket ederler, Ayrıca yetişkinlerle daha fazla uyum içerisindedirler (Kulaksızoğlu, 2011).

Geç ergenlik evresinde birey, akademik ve sanatsal arayışlara girer, sosyal bağlarıyla kendini daha iyi tanımlar ve kendini bir topluluğa ait hisseder. Bu evre, kimlik duygusunun bütünleşmesiyle sona erer. Kimlik duygusunun kazanılması sürecinde bireyin şu anki yaşantıları ile bazı geçmiş dönem yaşantıları arasında çatışmalar yaşanır ve bunun sonucunda ortaya çıkan yeni değerler, ergenin kimlik duygusunun bileşenlerini oluşturur. Kimlik duygusu, ergenin “ben kimim?”, “ne olacağım?” gibi sorularına fazla bocalamadan, devamlılık gösterecek şekilde düzgünce yanıt vermesi ve kendini kabullenmesi demektir. Kimlik duygusunun cinsel, toplumsal ve mesleki yönleri bulunmaktadır. Bir diğer gelişim alanı olan ahlaki gelişim de, birçok kişide geç ergenlik evresinde tamamlanmaya başlamaktadır. (Derman, 2008).

#### **2.3.2. Ergenlikte Gelişim**

Ergenlikte biyolojik gelişim, iskelet sistemindeki büyüme ve cinsel gelişmeyle; psikolojik gelişim, bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi faktörleriyle açıklanır. Ayrıca bu dönem sosyal olarak bakıldığında bireyin genç erişkin rolüne hazırlandığı dönemdir (Derman, 2008).

Ergenlikteki biyolojik gelişimin bir parçası olan bedensel büyüme, ergenlik döneminde hız kazanarak dönemin sonunda yetişkinlikteki görünümüne ulaşır. Ancak ergenlikteki bu değişim ergenler açısından her zaman kolay geçmemektedir. Çünkü fiziksel değişimin başlangıcı bireyden bireye farklılık göstermektedir. Yaşitlarına göre ergenlik dönemine erken ya da geç giren bir ergenin bu durumu, sorunlu davranışlarda bulunma, sosyal ve duygusal gelişimde sorun yaşama riskini arttırmaktadır (Gül ve

Güneş, 2009).

Gençlerin, ne yetişkin ne de çocuk olarak kabul edildikleri bu döneme uyumları zorlu olmaktadır. Çünkü bu dönemde ortaya çıkan fizyolojik ve hormonal değişiklikler ergenlerin biyolojik yapılarında gelişimlere neden olmaktadır. Bu dönemde bireyin kemik ve kas yapısında, organlarında değişimler meydana gelmektedir (Yeşilyaprak, 2011).Beden organlarındaki büyüme, baş ve diğer organlarda büyüme olarak iki kategoride ele alınabilir. Baştaki büyüme ergenlikte tamamlanır ancak başta bulunan her bölüm aynı anda büyümmez. Önce burun, üst dişler ve çene büyür. Bu durum asimetrik bir yüz görünümüne neden olduğu için ergenler yüzleriyle çok ilgilidirler. Yüzdeki tüm organların büyümesi baştaki büyümenin sona ermesi demektir. Diğer organlarda büyüme de farklı hızlarda gerçekleşir. Ergenliğin başlarında önce el ve ayaklar büyür, sonra kollar ve bacaklar uzar. Bu durum, vücutta dengesizliklere ve asimetriye neden olsa da gelişim açısından tamamen doğal bir durumdur (Kulaksızoğlu, 2011).

Ergenlik dönemindeki biyolojik gelişimin ikinci ögesi cinsel gelişme olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlikteki cinsel gelişim iki cinsiyette farklı zamanlarda başlar ve aynı hızda değildir. Cinsel gelişim birincil cinsel gelişmeler ve ikincil cinsel gelişmeler olarak iki kategoride incelenebilir. Birincil cinsel gelişmeler cinsel organlarda meydana gelen değişimleri açıklar. Kızlarda cinsel organlar daha çok karın içinde yer aldığından biricil cinsiyet özelliklerini gözlemlemek daha zor olsa da karındaki büyümeler gelişimin parçası olarak kabul edilebilir. Ayrıca yumurtalık üretiminden kaynaklı adet kanamaları başlar ve bu durum menapoz dönemine yani 40-50 yaşlarına kadar devam eder. İlk adet kanaması yaşı Türkiye’de ortalama 12-13 yaşdır. İlk adet kanamasından sonra kanamalar bir süre dengesiz olur çünkü bu aylarda üreme yeteneği yoktur. İlk adet kanamasından ortalama bir sene sonra yumurtalık üretimi başlar. Kızlarda ikincil cinsiyet özellikleri olarak; kalçalardaki yağ dokusunun artması ve yuvarlaklaşması, omuzların yuvarlaklaşması, göğüslerin büyümesi ve göğüs uçlarının belirginleşmesi, koltuk altlarında ve cinsel organlarda kıllanma, yüzde sivilcelenme oluşması sayılabilir. Ayrıca seslerindeki çocuksu tını da kaybolmaya başlar ve daha yumuşak bir tını oluşmaya başlar. Erkeklerde birincil cinsiyet özelliklerinin göstergesi, testislerin büyümesi ve sperm



üretimini olmasdır. Bu durum ortalama 13-14 yaşlarında olur ve 21 yaşında gelindiğinde ise testisler yetişkinlikteki boyutuna ulaşır. Testisler büyüme başladıktan bir süre sonra penis de büyüme başlar. Bu değişimlerin sonucunda üreme için gerekli fiziksel ve ruhsal uyumu sağlayacak hormonlar salgılanır ve sperm üretimi başlar. İkincil cinsiyet özellikleri ise sesin kalınlaşması, kas dokusunun oluşması, vücudun ve yüzün kıllanması, yüzdeki sivilcelerin artması, saçların kepeklenmesi, adem elmasının oluşması sayılabilir. (Kulaksızoğlu, 2011: 45-48; Yeşilyaprak, 2011).

Bu dönemde bireyde psikolojik gelişimin önemli bir parçası olarak bilişsel alanda önemli değişiklikler meydana gelir. Araştırmalar, ergenlik dönemindeki bireylerin beyinlerinin, beyin hücresi üretmeye devam ettiklerini ve aktif bir şekilde kullanılmayan bağlantıları kestiklerini göstermiştir. Bilişsel değişim sayesinde, ergenlerin diğerlerinin düşüncelerini kabullenme ve problem çözme yetileri de gelişir (Gül ve Güneş, 2009). Ergenler bilişsel olarak farklı bir yapıdadırlar, çünkü artık soyut kavramları daha çok düşünmeye, daha karmaşık problemler çözmeye, diğer kişilerin bakış açılarını anlamaya başlar ve önceki durumlarına göre ahlaki ve etik bakımdan daha yüksek bir sağduyuya sahip olurlar (Gül ve Güneş, 2009). Ayrıca düşünmek için düşünme de bu dönemde başlar (Yeşilyaprak, 2011). Ergeni çocukların düşünme süreçlerinden ayıran en önemli fark, çocuğun düşüncesinin somut gerçeğe daha yakından bağlı olmasıdır. Ergen bir sorunla karşı karşıya geldiğinde birçok bileşeni bünyesinde barındıran bileşimsel bir mantık kullanmaktadır. (Ahioğlu Lindberg, 2011).

Yaşamış oldukları bu bilişsel değişiklikler neticesinde ergenler, çevrelerindeki diğer kişilerin dönütleri üzerine düşünmeye başlarlar. Bu geri dönütler gerçek hayatlarındaki ve yakın çevrelerindeki kişilerden gelebileceği gibi uzak çevrelerindeki ve sosyal medya ağlarında yer alan kişilerden de gelebilir.

#### **2.4. Sosyal Medya**

İnternet, bilgisayarların ve bilgisayar sistemlerinin birbirine bağlı olduğu, tüm dünyada kullanılan yaygın bir iletişim ağıdır. Bu iletişim ağında bilgisayarlar birbirlerine fiziken(kablolar, uydu bağlantıları, telsiz bağlantı vb.) bağlıdır ve bazı özel protokollerle (TCP/IP) birbirine bağlanmış olan bilgisayarlar birbirleriyle karşılıklı olarak bilgi

paylaşımına dayalı birçok işi (dosya alma/gönderme, sohbet vb.) yapabilirler (Ciddi ve Teslim, 2013).

19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarından itibaren internetin gelişmesi, onu iletişim ve bilgisayar teknolojisinde yaşanan değişimlerin baş aktörü haline getirmiştir (Ayan, 2016). Yeni iletişim araçlarının en çabuk gelişen temel elemanı kabul edilen internetin doğuşu, soğuk savaş dönemine yani 1960'lı yıllara denk gelmektedir. Başlarda, askeri nitelikli çalışmalarda yararlanılan internet, 1990 yılında DARPA'NIN isimli ağın kapatılmasıyla günümüzdeki şekline dönüşmeye başlamıştır. Türkiye'deki duruma göz atıldığında ise geniş alanlı bilgisayar ağları ilk kez 1986 yılında üniversitelerin öncülüğünde kurulmuş ve geliştirilmiştir. TÜVAKA (Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı), kurulduğu günlerdeki ihtiyaçlar nedeniyle sadece üniversiteler ve araştırma kurumları tarafından kullanılıp finanse edilmiştir ve teknolojik gelişmeler karşısında yetersiz kalan bir altyapı olmuştur. 1990'lı yılların başında, Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) tarafından önerilen bir proje, Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından desteklenmiştir. Bu projenin çabaları sayesinde bazı yeni ağ teknolojilerinin kullanımı öngörülmüştür. 1992 yılından itibaren dikkate değer ilerlemeler kaydedilerek Türkiye'nin internet bağlantısı sağlanmıştır (Özgit ve Çağiltay, 1996).

Ticari bir ürün olarak internet, insanlar tarafından son yıllarda daha çok kullanılmaya başlandığı düşünülse de diğer iletişim teknolojileri arasında en çabuk büyüyen iletişim teknolojilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Aydoğan ve Akyüz, 2010). Özellikle 2000'lerin başında üretilen web 2.0, yeni medyanın doğuşuna sebep olmuş ve bu durum internetin çok daha geniş kitleler tarafından kullanılmasını sağlamıştır (Ayan, 2016). Multimedya; veri, ses, metin, hareketli veya hareketsiz grafik, görüntü, resim ve film gibi farklı iletişim öğelerini tek bir iletişim şebekesi içinde aynı anda bulduran bir kavramdır. Yeni medya kavramı ise multimedya kavramının yeni versiyonu olarak kullanılan bir kavramdır (Aydın, 2011).

Yeni medya kavramının açığa çıkmasında Web 2.0 konseptinin önemli bir payı vardır. Çünkü ilk çıktığı zamanlar göz önünde bulundurulduğunda internet,

değiştirilemeyen içeriklerin bulunduğu bir kütüphaneye benzetilebilir. O dönemlerde internet kullanıcıları pasif bir konumdadır, herhangi bir içerik ekleyip çıkartmamaktadırlar. Sadece önlerindeki içeriklere erişebilmekteydiler. Bu dönem Web 1.0 dönemi olarak adlandırılmaktadır (Peçanha, 2014; Akt. Lima Lopes, 2017). Web 2.0 ise kullanıcıları pasif durumdan kurtararak onlara oylama, yorum yapma ve geri bildirim sağlama gibi imkânlar sunmuştur (Kırık ve Domaç, 2014).

Web 2.0 kavramsal açıdan ilk kez Darcy DiNucci'nin yazdığı "Parçalanmış Gelecek" adlı makalede kullanılmıştır. Kullanımı yaygınlaşan mobil cihazların etkisiyle de Web 2.0 birçok kişinin erişebildiği bir konsept olmuştur (Kırık ve Domaç, 2014). Web 2.0 teknolojisi sayesinde, içerik üretenlerin yönetici olduğu ve bu içeriklerin değiştirilemediği devir kapanmış, tüketicilerin işbirlikçi bir şekilde içeriğe katkıda bulunabildikleri ve de birbirleriyle etkileşim içerisinde olabildikleri yeni bir devir başlamıştır (Aydoğan ve Akyüz, 2010). Bir diğer deyişle bu teknoloji, kullanıcıların kendilerine ait metin, görüntü ve ses dosyalarını internet sitelerinde paylaşmalarına olanak sağlamıştır (İsmayılov ve Sunal, 2012). İnternet teknolojisinin bu şekilde gelişmesi ve Web 2.0 konseptinin gelmesiyle birlikte geleneksel medyadan yeni medya kavramına geçiş meydana gelmiştir. Yeni medya, kitle iletişim araçlarında bireyselliği ön plana çıkarmayı sağlayarak kullanıcıların değerlendirici konumuna ulaşmasına olanak tanımıştır. Bunun yanı sıra yeni medya, bireyleri izleyici konumundan kullanıcı konumuna getirterek onların etkileşimle birlikte özgürlük ve özgürleşme olanağını kazanmasını sağlamıştır. Bu yönüyle geleneksel medyadan ayrılmaktadır (Gün, 2013; Akt. Tufan Yeniçıktı, 2016). Ayrıca yeni medya, özellikle de sosyal ağ siteleri geleneksel medyadan farklı olarak kişileri hem üretici hem de tüketici konuma getirmektedir. Bu durum ise aynı ilgi alanlarına sahip insanları ortak bir dijital platform üzerinde buluşturup onların karşılıklı paylaşımlarda bulunmasını sağlamaktadır ve böylece bireylere çift yönlü bir iletişim ortamı sunulmaktadır (Tufan Yeniçıktı, 2016).

Web 2.0 konseptinin yayılmasıyla ortaya çıkan yeni medyanın en önemli kolu sosyal medya sayılabilir. Sosyal medya, Web 2.0 teknolojileri üzerine inşa edilen, kullanıcıların içerik ve bilgi paylaşmalarına olanak sağlayan internet tabanlı uygulamalar

olarak tanımlanabilir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Diğer bir tanımlamaya göre sosyal medya, kişilerin topluluk haline gelebilmesine ve onların sosyalleşmesine ortam sağlayan ve oluşturulan tüm içerikler için hızlı geribildirim elde edilebilen, insanların ve toplulukların birbirini etkileyebildiği, çok yönlü ve teknolojik bir iletişim ve etkileşim alanıdır (Kılıç, Kırılı ve Ön Esen, 2017). Geniş anlamıyla sosyal medya, kişilerin açık veya yarı açık profil oluşturmalarına izin veren ve kişilerin oluşturdukları bu profillerle, diğer kullanıcılara bağlanarak onların profillerinde dosya paylaşımı sağlayan, kişilerin profillerini gösteren web tabanlı hizmetler olarak tanımlanmaktadır. Kısaca tanımlamak gerekirse sosyal medya, internetin kişileri birbiriyle sanal ortamda buluşturan web tabanlı hizmetlerinden biridir (Olgun, 2014).

Günümüzde sosyal medya uygulamaları insanların birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlamanın yanında birçok farklı işleve de sahiptir. İnsanlar sosyal medya uygulamaları sayesinde oyun oynama, bilgi edinme, arama yapma gibi birçok konuyu da kullanarak, hemen her ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Hazar, 2011). Bireyler ihtiyaçlarını karşılarken kendi ihtiyaçları doğrultusunda destek hizmetler alabilmektedir. Başka bir ifadeyle sosyal medyada içerik denetimi tamamen kullanıcının kendi denetiminde olup, bilgi ve veri akışı bu denetime uygun bir biçimde gerçekleşmektedir. Kullanıcılar istemedikleri sayfa, uygulama, hesap, profil vb. özellikleri engelleyebilmektedir (Olgun, 2014). Sosyal medyanın bir diğer faydası olarak insanların şirketlerle iletişim kurmasını kolaylaştırması sayılabilir. Sosyal medya sayesinde sadece kişilerarası iletişim değil aynı zamanda tüketiciler ile şirketler arasındaki iletişim de gelişmiştir. Bu gelişme neticesinde tüketiciler ürünle ilgili düşüncelerini, isteklerini, taleplerini, üründen memnun kalıp kalmama durumlarını sosyal medya aracılığı ile hem kuruluşa hem de diğer kullanıcılarla ya da tüketicilerle paylaşabilmektedir (Olgun, 2014). İnsanlar ayrıca çeşitli etkinliklere katılma, daha fazla arkadaş edinme, kitap-resim-müzik-sinema gibi sanatsal paylaşımlarda bulunma, siyasi ve ideolojik görüşlerini paylaşma isteklerini de sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirmektedirler (Kılıç, Kırılı ve Ön Esen, 2017). Bütün bu nedenlerden dolayı sosyal medya, internetin en gözde uygulamaları arasında yer almaktadır. İnternetin kullanım oranı artarken, bu oran içinde sosyal medyaya girilme oranı artmaktadır. Tahmin edildiği üzere

(Hazar, 2011), son yıllarda internet kullanımının önemli bir kısmının sosyal medya tarafından sağlandığı görülmüştür.

Kaplan ve Haenlein (2010) ), sosyal medyayı altı kategoriye ayırmışlardır. Bunlar;

- Bloglar
- Sosyal ağ siteleri (Örneğin, Facebook ve Instagram),
- Sanal sosyal dünyalar (Örneğin, Second Life),
- İşbirliği projeleri (Örneğin, Wikipedi),
- İçerik toplulukları (Örneğin, YouTube),
- Sanal oyun dünyaları (Örneğin, World of Warcraft)

Bu araştırmada, Instagram ve karşılaştırma ölçütü olarak kullanılan Facebook, sosyal medyanın, sosyal ağ siteleri kategorisi içinde yer almaktadır. Bu nedenle sosyal ağ sitelerini incelemek yararlı olacaktır.

Sosyal ağ siteleri, kişilerin yeni arkadaşlıklar kurduğu, yeni çevreleri ve bilgileri öğrendikleri, benzer ilgi alanlarına göre gruplaşıp paylaşımında buldukları bir platformdur (Aşman Alikılıç, 2011).

Sosyal ağların başlangıcı “Classmates.com” (1995) ve “SixDegrees.com” (1997) gibi sitelerle olmuştur (Akyazı ve Ünal, 2012). “Classmates.com” geçmişteki sınıf arkadaşlarının bulunmasını hedefleyen bir siteyken, “SixDegrees.com” kullanıcılarına profil yaratma ve arkadaşlarını listeleme özelliği sunmuştur. Bu nedenle sosyal ağların başlangıcı olarak “SixDegrees” kabul edilir. Bu uygulama kısa bir süre içinde yaygınlaşmış ve 2000 yılında 125 milyon dolara satılmıştır. Ancak sonraki süreçte benzer sitelerin çoğalması üzerine rekabete girememiş ve 2001 yılında kapanmıştır (Hazar, 2011).

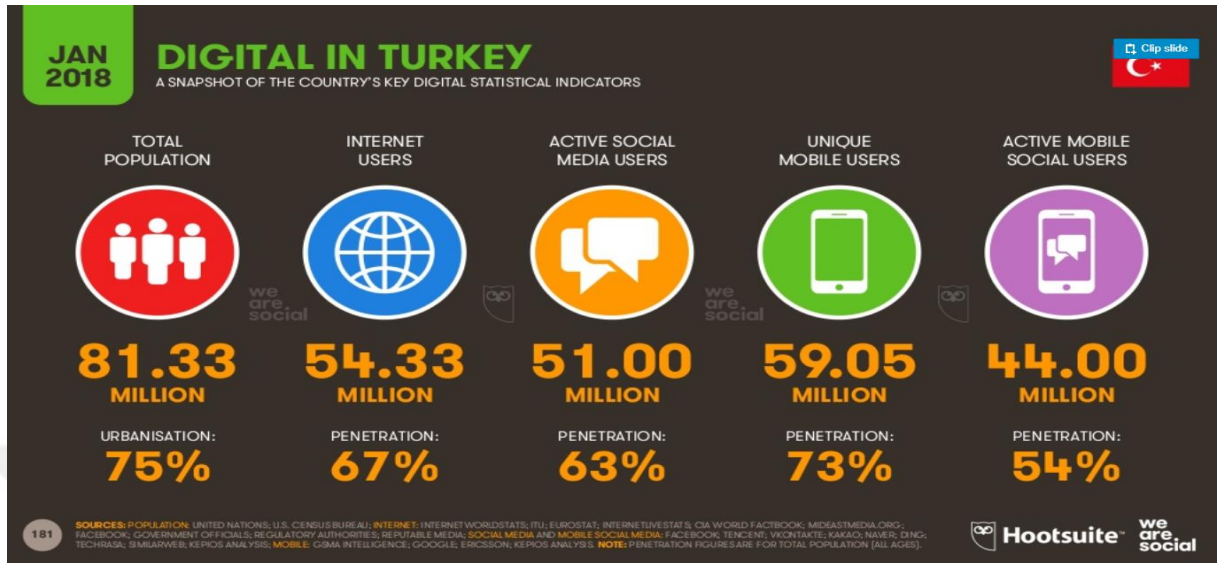
2001 yılında kurulan “Ryze.com”, iş dünyasındaki profesyonellerin birbiriyle iletişime geçmesini sağlamak amacıyla tasarlanmış toplumsal bir paylaşım ağıdır. 2002

yılında ise “Ryze.com”un sadece iş dünyasına yönelik olan kısıtlılığına çare sayılabilecek “Friendster”adlı sosyal ağ ortaya çıkmıştır. “Friendster” daha geniş sosyal kesime hitap eden bir sosyal medya uygulamasıdır. Ayrıca halen etkin kullanıldığı için bazı çevreler onu sosyal medyanın gerçek anlamdaki ilk örneği olarak görmektedirler (Ayan, 2016).

21. yüzyılın başından bu yana hızlıca gelişen sosyal ağ sitelerinin bazı yararları üzerinde durulmaktadır (Van Djick, 2013; Akt. Zümrüt, 2016):

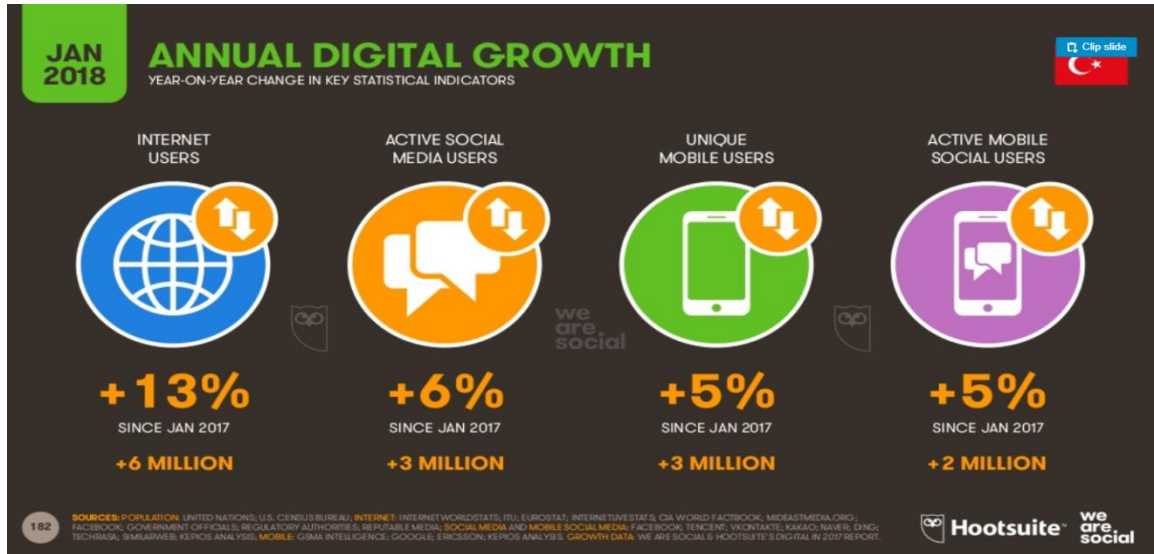
- İş arama ve bu yönde bağlantılar geliştirme,
- Bir konuda destek ve asistanlık hizmetine ulaşabilme (Örneğin, ev işleri, tamirat vb.),
- Romantik ya da arkadaşlık odaklı ilişkiler kurabilme,
- Ürün ve hizmetler için referans verebilme ve edinebilme,
- Benzer görüşlere sahip kişi ya da gruplardan destek ve yardım alabilme
- Kariyer, iş arayıp bulma gibi profesyonel yaşama yönelik hususlarda destek alabilme.

Sosyal ağ sitelerinin getirmiş olduğu zaman ve mekan sınırını ortadan kaldıran bu çok yönlü iletişim ve paylaşım olanakları sayesinde birçok sosyal ağ milyonlarca kullanıcıya ulaşmıştır. Günümüzde popüler olan sosyal paylaşım ağları arasında; Facebook, Twitter, Instagram, MySpace... vb. yer almaktadır (Kırık ve Domaç, 2014). Bu siteler insanların hayatlarının büyük bir parçası haline gelmişlerdir. Bu durum Türkiye’de aynıdır. Bu konuda İngiltere merkezli uluslar arası sosyal medya ajansı We Are Social’ın verileri aşağıdaki gibidir (We are social, 2018).



Görsel 1. Türkiye’de İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı (We Are Social, 2018)

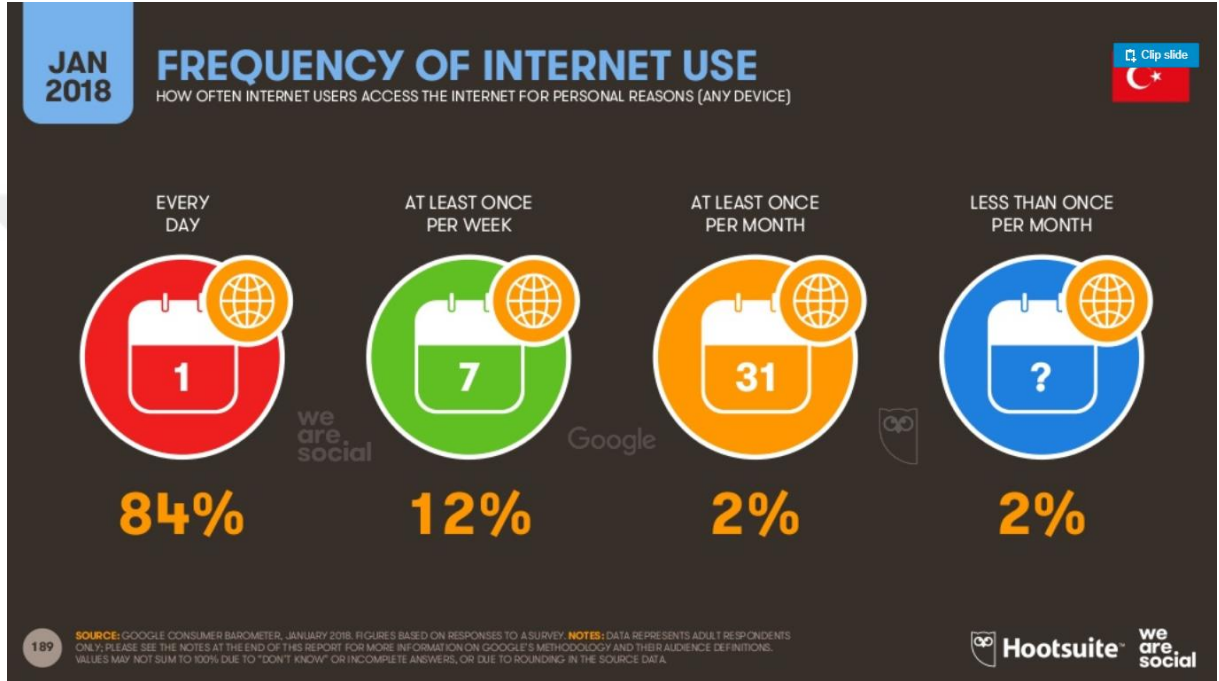
Yaklaşık 81 milyon nüfusu olan Türkiye’de ortalama 54 milyon kişi internet kullanırken bu kullanıcıların büyük bir bölümü olan 51 milyon kişi sosyal medya kullanmaktadır. 59 milyon mobil cihaz kullanıcısı bulunurken bu kullanıcıların 44 milyonu aktif bir şekilde mobil cihazlarından sosyal medyaya girmektedir.



Görsel 2. Türkiye’de 2017 ve 2018 Yılları Arası İnternet Kullanımı Karşılaştırması (We Are Social, 2018)

2018 yılında sosyal medya ve internet kullanım oranı bir önceki yıla göre karşılaştırıldığında önemli artış gösterdiği görülmektedir. Elde edilen verilere göre, internet

kullanıcılarının sayısının 6 milyon, sosyal medya kullanan insanların sayısının da 3 milyon kadar arttığı saptanmıştır. Buradan hareketle 2017 ve 2018 yılları arasında internet kullanmaya başlayan kişilerin yarısının sosyal medyayı kullandığı ve sosyal medyanın, internetin önemli bir alanı kapladığı söylenebilir.



Görsel 3. Türkiye’de İnternete Girme Sıklıkları (We Are Social, 2018)

Görsel 3’te görüldüğü gibi internet kullanıcılarının çok büyük bir bölümü (%84) her gün internete girmektedir. Haftada en az bir kez girenlerin oranı %12, ayda en az bir kez girenlerin oranı %2, ayda bir kereden az girenlerin oranı %2’dir. Bu da internetin insanların hayatında ne kadar önemli bir yer edindiğini göstermektedir. Türkiye’de internet kullanan her 3 kişiden 2’sinin sosyal medyayı kullandığı göz önünde bulundurulduğunda aynı yorum sosyal medya hakkında da yapılabilir.

Sosyal medyanın bireyler tarafından bu kadar sık kullanılması onların hayatlarında birçok değişime neden olmuştur. Öyle ki sosyal ağlar aracılığıyla insanların birbirine gösteri yapma durumu doruğa çıkmış ve kendi anlamsal çerçevesini yaratmıştır. Örneğin, fotoğrafçılık alanında “Facebook fotoğrafı” adında özel bir kategori oluşmuştur. Sosyal



ağların insanların hayatlarında bu kadar etkili olması, akademik çevrede de incelenmesi gereken yeni ve önemli bir alan açılmasına neden olmuştur (Eke, 2013).

#### 2.4.1. Facebook

Facebook, Mark Zuckenberg ve arkadaşları tarafından 4 Şubat 2004 tarihinde kurulmuştur (Ciddi ve Teslim, 2013). Kurulma amacı başlangıçta Harvard Üniversitesi'ndeki öğrencilerin fotoğraflarının ve bilgilerinin yer aldığı bir rehber oluşturmaktı. Bu amaçla site ilk kurulduğunda 450 öğrenci kayıt olmuş ve 22.000 fotoğraf yüklenmiştir (Durmuş, Yurtkoru, Ulusu ve Kılıç, 2010). Bir süre sonra üniversite çevresindeki yerlerden de siteye olan talebin artması üzerine "The Facebook" altyapısını değiştirerek Boston'daki MIT (Massachusetts Institute of Technology), Boston Üniversitesi ve Boston College'den de üye alımına başlamıştır. Ivy Ligi okullarının hepsinin alınmasıyla birlikte ilk yıl içinde Amerika Birleşik Devletlerindeki bütün okullar siteye dâhil edilmiştir (Sepetci, 2017). Böylece Facebook'un kullanıcı sayısı, yaklaşık olarak 1 milyona kadar yükselmiştir (Durmuş vd., 2010). 11 Eylül 2006 tarihine gelindiğinde Facebook tüm e-posta adreslerine, bazı yaş sınırlandırması şartıyla açılmıştır (Ciddi ve Teslim, 2013). Bu yaş şartı 13 yaş ve üstü olarak belirlenmiştir (Durmuş vd., 2010). Facebook ilk kurulduğunda bir süre akademik camia içinde kalsa da bu değişiklikler neticesinde tüm dünya tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Liebert, 2011; Akt. Ayan, 2016).

Facebook adını "paper facebook"tan alır. Bu form ABD'de üniversitelerde öğrencilerin, öğretmenlerin ve çalışanların doldurduğu kendilerini tanıttıkları bir formdur. Uygulamayı kullanan kullanıcılar profillerinde fotoğraflarını, ilgi alanlarını, gizli ya da açık mesajlarını ve arkadaş gruplarını sergileyebilmektedir. Profillerin görülme şekli yalnızca arkadaşlara görünecek şekilde ya da belli kişilerin/grupların dışındakilere açık olmayacak şekilde sınırlandırılabilir (Ciddi ve Teslim, 2013).

Facebook misyonunu, insanlara topluluk kurma gücü vermek ve dünyayı hep birlikte yakınlaştırmak olarak belirtmiştir. Uygulama kullanıcılarının fikirlerine ve geri dönüşlerine önem verdiğini ve bu sayede kendilerini sürekli geliştirmeye çalıştıklarını dile

getirmektedir (Facebook, 2018). Bu yüzdendir ki uygulamayı kullananların sayısı her geçen gün artmaktadır. 2017 yılının dördüncü çeyreğinde uygulamayı aylık olarak aktif bir şekilde kullanan kişi sayısını Mark Zuckenberg 2 milyar 130 milyon kişi olarak duyurmuştur (NTV, 2018).

Facebook'un internet ortamına sürülüp kişiler tarafından sıklıkla kullanılmasıyla birlikte farklı uygulamalar da onu takip etmiş ve kurulmuştur. Böylece birçok sosyal ağ sitesinin ortaya çıkmasıyla internette sosyal medya devriminin yapıldığı söylenebilir. Facebook ile birlikte sosyal ağlar artık internetin önemli bir parçası haline gelmiştir. (Kırcaburun, 2017). Sosyal ağlar içerisinde kullanıcı sayısı ve net geliriyle diğer sitelere oranla açık ara önde olan Facebook, 2012 Nisan ayında 1 milyar dolar ödeyerek 30 milyon kullanıcısı bulunan sosyal paylaşım sitesi Instagram'ı, ardından da 2014 Şubat ayında 19 milyar dolar ödeyerek internet üzerinden konuşmayı, mesajlaşmayı ve içerik gönderimini sağlayan Whatsapp'ı bünyesine katmıştır (Sepetci, 2017). Facebook ağını genişletmesiyle gittikçe daha da popüler hale gelmiştir.

Facebook'un kısa sürede milyarlarca kullanıcıya ulaşmasını sağlayan en önemli faktörlerden biriside uygulamanın onlarca dile çevrilmiş olmasıdır. Facebook'a üye olmak için sadece İngilizce bilmek şart değildir. Bu da her yaştan ve her kesimden insanın Facebook'a ulaşmasına kolaylık sağlamaktadır. İngilizcenin haricinde Almanca, Fransızca, İtalyanca, İspanyolca, Japonca, Çince, Türkçe, Rusça, Korece, İsveççe, Çekçe, Danca, Fince, Norveççe, Portekizce, Katalanca, Lehçe, Arnavutça, Macarca, Azerice, Slovence gibi birçok farklı dille uygulama kullanılabilir. Neredeyse her milletten insan Facebook'u kolaylıkla aktif bir şekilde kullanabilmektedir (Sepetci, 2017).

#### 2.4.2. Instagram

Instagram, Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından 2010 yılının son çeyreğinde kurulan ve eskinin Polaroid'i ile dijitalin efektlerini bir araya getiren, akıllı telefonlar için yapılmış olan bir sosyal ağıdır. Instagram'a her ne kadar web sitesi ile bilgisayarlardan da ulaşılabilir olsa da bu uygulamanın asıl amacı cep telefonu ve tablet bilgisayarlar üzerinden kullanılması ve paylaşımlar yapılmasıdır (Kırcaburun, 2017). Bir diğer tanıma göre,

Instagram'ın, dünyanın her yerinden farklı bireylerin sayısız imgesini toplayıp zamanlandırarak büyüyen, işbirlikçi bir katılımcı çalışması olduğu söylenebilir (Aslan, 2016). Instagram, Facebook ve Twitter ile karşılaştırıldığında daha yeni bir sosyal ağ platformu olarak göze çarpmaktadır. Uyguluma temel olarak mobil cihazkullananlar arasında fotoğraf çekmeyi, saklamayı ve paylaşmayı kolaylaştırmayahizmet etmektedir. Instagram'ın kurucusu olan Kevin Systrom'a göre Instagram, fotoğraflarla uluslar arası bir dil yaratmakta ve insanlar bu gerçek zamanlı fotoğraflar sayesinde dünyada neler olduğunu öğrenmektedir (Koçak, 2017). Instagram'da fotoğraf çekip, onlara filtre uygulanmasının yanı sıra, çekilen fotoğrafların diğer sosyal ağlarda paylaşılabilmesi de mümkündür. İlk çıktığı zamanlarda kullanıcılara sadece fotoğraf çekme ve paylaşma imkanı sunan Instagram, sonrasında özelliklerine video çekimini de eklemiştir. Bu yenilik yoğun bir ilgi görmüş ve sadece 24 saatte 5 milyon video Instagram'a yüklenmiştir (Cılızoğlu ve Çetinkaya, 2016). Instagram'ın ara yüzünün sade ve kullanımının da kolay olması, video ve fotoğraf çekip paylaşmak isteyen her yaştan insanın kullanımına hitap etmesini ve bu denli yaygın olmasını sağlamaktadır. Uygulamayı ilgi çekici yapan diğer bir özellik ise çekilen fotoğraflara hızlı ve etkileyici filtrelerin uygulanabilmesidir. Bu filtreler sayesinde günlük hayatta denk gelinen en basit nesnelere bile bir sanatçının elinden çıkmış gibi fotoğraflanabilmektedir (Ergürel, 2011). Filtreler kullanıcılara video ya da fotoğraflarındaki kusurları gizleme fırsatı sunmaktadır (Ayan, 2016). Bu filtreler 23 tanedir ve Instagram'ın Andorid mobil uygulamasında sunmuş olduğu sıraya göre isimleri şöyledir: Clarendon, Gingham, Moon, Lark, Reyes, Juno, Slumber, Crema, Ludwig, Aden, Perpetua, Amaro, Mayfair, Rise, Hudson, Valencia, X Pro II, Sierra, Willow, Lo-Fi, Inkwel, Hefe ve Nashville. Filtrelere ek olarak, kullanıcılar isterlerse fotoğraf ve videolarının altına açıklama yazabilirler. Yaptıkları açıklamalardaki bazı kelimelerin başına hashtag (#) koyup profillerinin başkaları tarafından ziyaret edilme sıklığını arttırabilirler. Kullanıcılar hashtag ile belirtilen sözcüğe tıkladıklarında o hashtagle birlikte yapılmış olan diğer paylaşımları görme imkanına sahip olurlar. Böylelikle aynı ilgiye sahip olan insanlar birbirlerini görebilmektedirler. Hashtaglerle paylaşılan fotoğrafların diğerleri tarafından görülebilmesi için fotoğrafı paylaşan kişinin hesabının halka açık olması gerekmektedir. Şayet kişinin hesabı gizliyse onun paylaşımlarını sadece takipçileri görebilecektir. Instagram'daki

paylaşılan bu gönderilerdeki diğer kullanıcılar “beğen (like)” özelliğini kullanarak beğendiklerini gösterebilmekte, isterlerse de yorum yazarak (comment) fikirlerini belirtebilmektedirler (Ayan, 2016). Instagram’da 500 milyon kullanıcı günde 95 milyondan fazla fotoğraf yayınlamakta ve bu fotoğraflara 4,2 milyar beğeni gelmektedir. Sık kullanılan hashtaglerden olan #tbt (throwbackthursday yani geçmişe ait fotoğraf) hakkında 325 milyon yazı bulunabilir, #love (aşk) hashtagini ise 1 milyara yakın kişi göndermektedir (Lima Lopes, 2017). Popüler hashtag’ler daha çok ilgi çekmektedir. #love, #instagood, #tweegram, #photooftheday, #instamood, #iphonesia, #me, #cute, #summer ve #tbt bu hashtaglerden bazılarıdır (Özutku, vd.,2014)

Facebook’tan farklı olarak Instagram’da arkadaşlık isteği butonu yoktur, onun yerine takip isteği vardır. Birini takip ettiğinizde, siz o kişinin paylaştıklarını görebilirsiniz ancak eklediğiniz kişi sizin paylaşımlarınızı görememektedir. Bunun için o kişinin de sizi takip etmesi gerekmektedir. Bir hesap gizli ise ve siz onu takip etmek için takip et butonuna bastıysanız, o kişi bu isteği kabul edene kadar onun paylaştıklarını göremezsiniz. Ayrıca her takip ettiğiniz insan sizi takip etmeyebilir. Bu genelde ünlü kişiler için geçerlidir. Ünlü kişilerin hesabı genelde halka açık olur yani kullanıcılar onları takip etmese bile ismini aratıp onların paylaşımlarını görebilir, beğenip yorum yazabilirler. Kullanıcılar paylaşımları beğenmek için yazıların altındaki beyaz kalp şekilli düğmeye dokunurlar ve ardından beyaz kalp kırmızıya döner. Bu o paylaşımın beğenildiğini gösterir. Ayrıca, kullanıcılar bir yorum bırakmak isterlerse, konuşma balonuna dokunduktan sonra sözlerini ekranda yazarlar. Bundan sonra, kullanıcı adları "beğenenler" listesinde ve gönderilerin altındaki yorumlar üzerinde görünür. Her gönderinin altında, beğeni ve yorum sayısı görülebilir (Büyükkuşoğlu, 2017).

Yorumlaşmaya ek olarak 2013 yılından itibaren Instagram’a kullanıcıların birbirleriyle iletişim kurmasını sağlayan başka bir özellik daha gelmiştir. Bu özelliğin adı “Direct Message” (DM) olarak adlandırılmaktadır. Türkçe’ye doğrudan mesaj olarak çevrilebilecek olan bu özellik telefonlardaki mesajlaşmalara benzer. Bu mesajlar sadece gönderen ve alıcı arasındadır. Yorumlardaki gibi diğer kullanıcılar tarafından görülmezler. 2015 yılında doğrudan mesaj özelliğine fotoğraf ve video yollama da gelmiştir. Böylece

kullanıcılar doğrudan mesajla sadece yazı diliyle konuşmakla kalmayıp birbirlerine fotoğraf ya da video da gönderilmektedirler. Ayrıca doğrudan mesaj artık sadece iki kişiyle sınırlı değildir. İki kişiden fazla grup oluşturulup doğrudan mesajla iletişim kurulabilmektedir (Büyükkuşoğlu, 2017).

Instagram, 2016 yılında hikaye ekleme özelliğini getirmiştir. Bu özelliğe göre kullanıcılar 24 saat sonra kaybolacak olan resim veya videolar ekleyebilmektedirler. Daha sonrasında Instagram, kullanıcılarına canlı yayın yapma özelliği de getirmiştir. Bu özellik kişilerin o an yaşamlarında neler olduğunu canlı olarak video şeklinde paylaşımlarını ve takipçilerinin yorum olarak onlara anında geri dönüt vermesini sağlamaktadır. Tüm bu eklemeler neticesinde Instagram daha anlık olmuş ve daha da popülerleşmiştir (Büyükkuşoğlu, 2017).

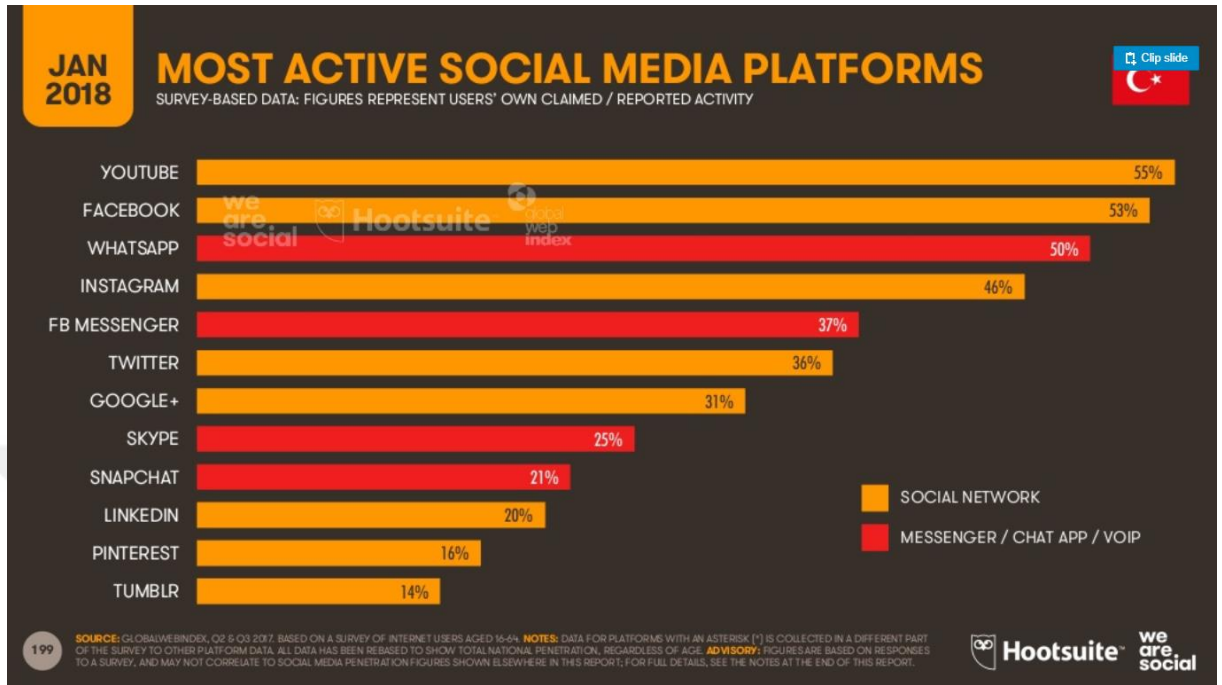
2018 yılında Instagram'a başka özellikler daha eklenmiştir. Bu özelliklerden bir tanesi "Activity Status Tracker" olarak adlandırılan özelliktir. Bu özellikte birlikte kullanıcılar isterlerse uygulama içerisinde iletişim halinde oldukları kişilerin Instagram'a ne zaman girip çıktıklarını görebilmektedir. Bir kişi eğer uygulamayı kullanıyorsa mesajlar kısmında kişinin fotoğrafının bulunduğu alanda yeşil ışık yanmaktadır. Şayet kişi açık değilse en son ne zaman girdiği görülmektedir. Kullanıcılar bu özelliği isterlerse kapatabilmektedirler. Bu özelliği kapatan kişi hem başkalarının çevrimiçi olup olmadığını görememekte hem de diğer kullanıcılar o kişinin aktif olup olmadığını görememektedir. Bir diğer özellik "IG Tv" olarak adlandırılan özelliktir. Bu özellik sayesinde kişiler ya da şirketler bir nevi TV dizisi uzunluğunda -yaklaşık olarak 1 saat- videolar paylaşabilmektedirler (Lee, 2018). Yorumları kontrol etme özelliği sayesinde de kullanıcılar aşağılayıcı ve kötü sözler içeren yorumları engelleyebilmektedirler. Ayrıca isterlerse gönderilerini yoruma kapatabilmektedirler. Instagram hikayelerine GIF denilen hareketli resimler koyma, nerede olduğunu belirten yer bildirimini ekleme, emoji koyma, anket oluşturabilme gibi özellikler de diğer yeni özelliklerdendir. Hesabı sessize alma özelliği sayesinde kullanıcılar bir hesabı takip etmeyi bırakmadan onun gönderilerinden kurtulabilmektedir (Carbone, 2018). Örneğin, A kullanıcısı B kullanıcıyı sessize alırsa A

kullanıcısının ana sayfasında B kullanıcısının gönderileri gözükmeyecektir ve B kullanıcısının bundan haberi olmayacaktır.

Diğer sosyal ağlara kıyasla Instagram daha genç ve farklı bir hedef kitleye hitap etmektedir. Ayrıca Instagram'ın genç kitleler tarafından yoğun olarak tercih ediliyor olması, son dönemde uygulama üzerinden farklı faaliyetlerin gerçekleştirilmesine de aracılık etmektedir. Örneğin; UCLA Powell Kütüphanesi, öğrencilere ulaşmak için diğer sosyal ağlardan ziyade, öncelikli olarak Instagram'ı kullanmaktadır (Salomon, 2013).

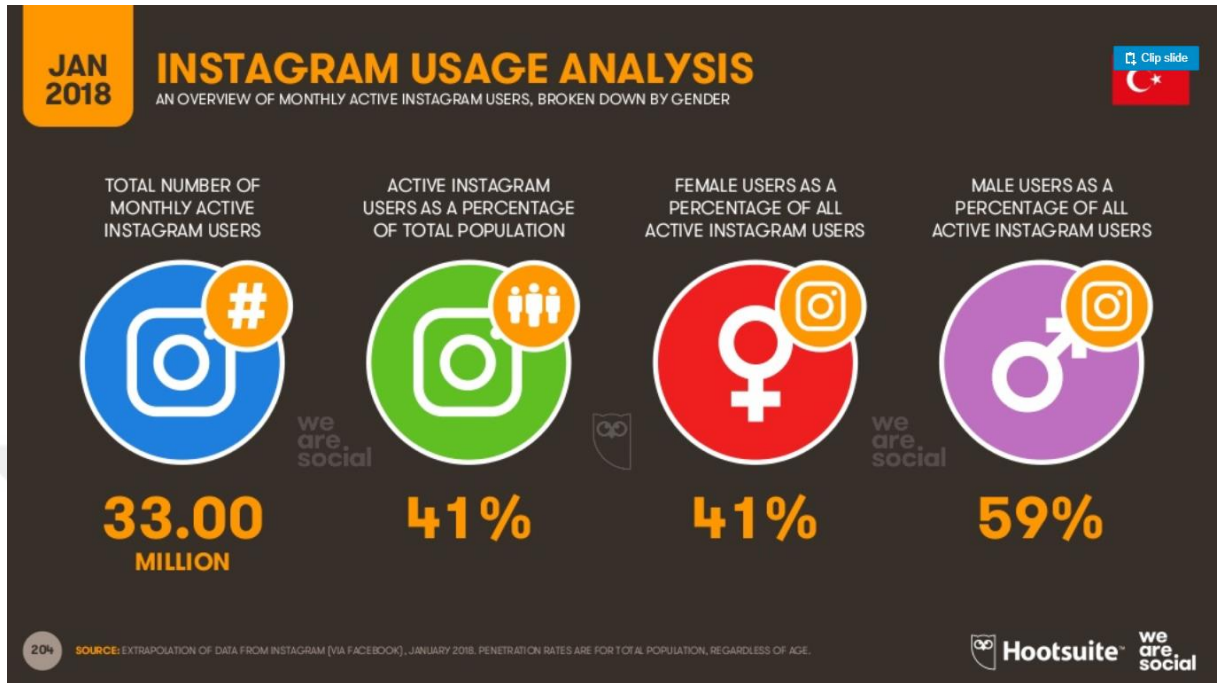
2018 yılı Ocak ayı verilerine göre Instagram'ın aylık kullanıcı sayısı yaklaşık 1 milyardır. Bu sayı 2017 yılı Eylül ayında yaklaşık 800 milyon olarak kayıtlara geçmiştir. Yaklaşık 4 ay içerisinde Instagram kullanıcı sayısını 200 milyon kadar arttırmıştır (Statista, 2018). Kurulduğu günden bu yana Instagram üzerinden 40 milyarın üzerinde fotoğrafın paylaşıldığı ve neredeyse artık günde 80 milyonun üzerinde yeni fotoğraf paylaşıldığı söylenebilir. Fotoğrafların toplamda yaklaşık olarak günlük beğeni sayısı ise 3,5 milyardır. Ortalama bir Instagram kullanıcısı gününün yaklaşık 21 dakikasını Instagram'da geçirmektedir. Kullanıcılarının yaş aralıkları ise popülerliği genellikle gençler üzerinde yoğunlaştırmaktadır. Kullanıcıların %41'i 16-24, %35'i 24-34 yaş aralığındadır (Sepetci, 2017).

Instagram'ın Türkiye'deki kullanım durumu göz önünde bulundurulduğunda uygulamanın Türkiye'de de popüler olduğunu göstermektedir:



Görsel 4. Türkiye’de 2018 Yılında En Çok Ziyaret Edilen Sosyal Medya Platformları (We Are Social, 2018)

2018 yılı Ocak ayı verilerine göre Instagram, Türkiye’de en çok ziyaret edilen sosyal medya platformlarından biridir. Görsel 4’de görüldüğü üzere sosyal ağlar arasında Youtube ve Facebook’tan sonra en çok kullanılan 3. sosyal ağıdır.



Görsel 5. Türkiye’de Instagram Kullanımı (We Are Social, 2018)

Instagram kullanan kişi sayısı Türkiye nüfusunun %41’ini oluşturmakta ve yaklaşık olarak 33 milyon kişiye karşılık gelmektedir. Uygulamayı kullanan kişilerin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında ise kullancılardan %41’inin kadın, %59’unun erkek olduğu görülmektedir (We are Social, 2018). Buna ek olarak HTC Türkiye’nin, Ogilvy PR ve TickTock Boom şirketleriyle birlikte gerçekleştirdiği “Instagram Türkiye 2015” isimli yaklaşık 250 bin içeriğin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre Türkiye’de Instagram kullananların %40’ı kadın, %60’ı erkektir (Sepetci, 2017). İki istatistiksel sonuç da birbirine çok yakındır. Buradan hareketle erkeklerin kadınlara oranla daha fazla Instagram kullandığı söylenebilir. Kullanıcıların cinsiyetlerine göre paylaştıkları konular da farklılık göstermektedir. Kadın kullanıcıların genellikle “doğum günü”, “evlilik teklifi”, “evlenme yıl dönümü” gibi özel günleri, erkek kullanıcıların ise atletik görünümlü spor veya tatil fotoğrafları paylaştığı görülmüştür. Aynı araştırmanın sonuçlarına göre Türkiye’de %32 oranla en çok aile ve arkadaşları konu alan paylaşımlar yapılmaktadır ancak buna zıt bir şekilde aile ve arkadaşların olduğu içerikler en az beğeni alan içerikler arasında yer almaktadır. Bu içeriklerde ilk sırayı “anne”, ikinci sırayı “kardeş”, üçüncü sırayı da “baba” almaktadır. Doğu illerinde bu paylaşımlar daha sık yapılırken Batı illerinde



bu oran daha çok düşmekte ve bu paylaşımların yerini gezi, tatil, yeme, içme temalı fotoğraflar almaktadır. Bu farklılığın sebepleri olarak gelir dağılımı ve kültürel farklılıklar sayılabilir. Doğu bölgelerinde yaşayankişilerin gezme ve eğlence imkânları kısıtlı olduğundan ve de yaptıkları çoğu faaliyette aile ve akrabalarla birlikte olduklarından ötürü sosyal ağlarda paylaşılacak konularda doğal olarak onlarla olmaktadır. (Sepetci, 2017). Ancak paylaşılan konular ne kadar cinsiyetlere ya da kültürel özelliklere göre farklı olsa da bir gerçek vardır ki bu da Instagram'ın Türkiye'de dahil olmak üzere bütün dünyada git gide popülerleşen bir uygulama olduğudur.

Instagram'ın popüler bir uygulama olmasında; bulunduğu fotoğraf filtreleme ve düzenleme imkânıyla fotoğraflara profesyonel görünüm kazandırma özelliği, fotoğrafların diğer sosyal ağlarda aynı anda kolayca paylaşılabilmesi, Web 2.0 teknolojisi sayesinde fotoğraf ve video yükleme hızının yüksek olması ve uygulamanın kullanımının kolay olmasının etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca Instagram'ın kişinin sadece kendisi ya da kendisiyle birlikte diğerlerinin anlık olarak fotoğrafını çekip yayınlaması anlamına gelen özçekim kavramının yaygınlaşmasında katkıları olduğu söylenebilir. Instagram uygulaması başkalarının profillerini takip etme, başkaları tarafından takip edilme, fotoğraf ve video yükleme, başkaları tarafından yüklenen fotoğraf ve videoları beğenme, onlar hakkında yorum yapabilme imkânları sağlamaktadır. Diğer uygulamalarda kullanıcılar farklı özelliklere de odaklanmaya çalışırken, Instagram'ın yalnız tek bir ana özelliği vardır. Bu da fotoğraf ile video paylaşmayı ve paylaşılan fotoğraf ile videoları görmeyi oldukça basit hale getirmektedir. Ayrıca Instagram'da bireysel kullanıcıların profilleri dışında fitness-motivasyon sayfalarından araba, seyahat vs. gibi her kesimden kullanıcıya hitap eden diğer ilgi çekici markanın, ticari firmanın ve etkinliklerin sayfalarının bulunması da uygulamanın popülerliğini arttıran bir faktör olarak görülebilir (Kırcaburun, 2017).

## **2.5. Yapılan Çalışmalar**

Bu bölümde sosyal medya ağları, beden algısı ve öz yeterlik inancı ile ilgili daha önce yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalar sunulurken tarih sıralamasına dikkat edilerek düzenlenmiş ve araştırmaların amaçları belirtilerek sonuçları

özet şekilde yazılmıştır.

### 2.5.1. Sosyal Medya Ağları İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Shermann (2011) tarafından yaşları 18 ile 22 arasında değişen 77 öğrenciyle Facebook bağımlılığını etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmada, Facebook bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, buna göre kadınların erkeklere oranla daha fazla Facebook bağımlısı oldukları tespit edilmiştir (Kırcaburun, 2017).

Andraessen, Torsheim, Brunborgve Pallesen(2012) tarafından yaş ortalaması 22 olan 423 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmada, kendilerinin geliştirmiş oldukları Facebook Bağımlılık Ölçeği'ni test etmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda, cinsiyetin ve yaşın Facebook bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık meydana getirdiği bulunmuştur.Kadınlarınerkeklere göre ve yaşı küçük olan öğrencilerinyaşı daha büyükolan öğrencilere göre daha fazla Facebook bağımlısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın sonuçlarına göre Facebook Bağımlılık Ölçeği'nin davranışsal yaklaşım alt boyutu olan eğlence arayışı, Facebook bağımlılığını negatif yordamaktadır.

Chen ve Kim (2013) çoğunluğu üniversite öğrencisi olan 1044 kişinin katılımıyla gerçekleşen ve problemlili sosyal ağ kullanımıyla hoşnutluk arayışı arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlayan çalışmasının sonucunda, cinsiyetin, yaşın, eğitim durumunun problemlili sosyal medya kullanımıyla ilişkili olmadığı, internet kullanım süresinin problemlili sosyal ağ kullanımını pozitif yordadığını, ayrıca yeni ilişki kurma ve kendini tanıtmama amaçlarının problemlili sosyal ağ kullanımı ile pozitif olarak ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Seferoğlu ve Yıldız'ın (2013) yapmış oldukları “Dijital Çağın Çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma” isimli çalışmadan elde edilen bulgulara göre;Facebook kullanan ortaokul öğrencilerinin, Facebook kullanmayan ortaokul öğrencilerine oranla internet bağımlılığı geliştirme ihtimalleri daha yüksektir. Ayrıca Facebook'u gün boyunca kullanan öğrencilerde internet bağımlılığının diğerlerine göre daha yüksek olduğu, Facebook kullanmayanlarda ise en

düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak internet bağımlılık ölçeğinden alınan puanların erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek saptanmıştır.

Ciddi ve Teslim'in (2013) sosyal medya ağlarını kullanan lise öğrencilerinin, sosyal ağları hangi amaçla ve ne düzeyde kullandıkları, sosyal ağlardan ne derecede etkilendiklerini araştırdıkları araştırmanın sonuçlarına göre "sosyal ağlarda bilgilerinizi görmesine izin verdiğiniz kesim nedir?" sorusuna öğrencilerin %34'ünün arkadaşlar, %30'unun herkes, %30'unun sadece izin verdiğim kişiler, %5'inin hiç kimse, %1'inin ise cevap yok yanıtını verdikleri görülmüştür. Buradan hareketle öğrencilerin yarısından fazlasının arkadaş çevresinin ve diğer çevrelerin bilgilerinin görmesine izin verdiği ve etkilendikleri alanın geniş olduğu sonucuna varılmıştır.

Olgun (2014) tarafından sosyal medyanın tüketicilerin satın alma davranışları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, cinsiyete göre en çok araştırma yapılan konulara bakıldığında; erkeklerin %79.5 oranında en fazla spor alanında araştırma yaptıkları, kadınların %65.0 oranında en fazla sağlık alanında araştırma yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan erkeklerin %52.8 i, kadınların %59.6'sı sosyal medyadan edindikleri bilgi doğrultusunda ürün almaktan vazgeçerek davranış değişikliğinde bulduklarını bildirmişlerdir. Kadınların sosyal medya ağlarından daha çok etkilendikleri ve daha çok sağlık alanında araştırma yaptıkları sonucuna varılmıştır.

Dion (2015) Instagram'ın özgüven ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, Instagram'ın özgüven ve yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını tespit etmiştir. Ancak daha önce Instagram'dan ünlüleri takip etmeyen kadınların yaşam memnuniyeti düzeylerinin (ilk test puanları), bir grup ünlüyü takip ettikten sonra (son test puanları) düştüğü görülmektedir.

Villalobos, Gomez ve Fausto'nun (2015) Instagram ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmalarına 18-32 yaş aralığındaki 20 erkek ve 20 kadın katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; Instagram'da daha fazla vakit geçiren kişilerin beden memnuniyetsizlikleri, Instagram'da daha az vakit geçirenlere oranla daha

yüksek bulunmuştur. Ayrıca kadınların beden memnuniyetsizlikleri erkeklere oranla daha yüksek tespit edilmiştir.

Fardouly ve Vartanian (2016) tarafından Facebook kullanımının beden imajı kaygısı ve fiziksel görünüş ile olumsuz karşılaştırmalar üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, facebook kullanım sıklığının artmasının beden imajında kaygıların artmasına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Vries, Peter, De Graaf ve Nikken (2016) tarafından yaşları 11-18 arasında değişen 604 öğrenciyle yapılan, sosyal medya kullanım sıklığı ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonucunda, sosyal medya kullanımının beden memnuniyetsizliğini arttırdığı görülmektedir.

Tiggemann ve Zaccardo(2016)tarafından yapılançalışma Instagram'da Fitspration görüntüsünün bir içerik analizini sağlamayı amaçlamaktadır. Fitspration, izleyicileri sağlıklı yiyecek ve egzersize teşvik ederek daha sağlıklı bir yaşam tarzı yaratmak için tasarlanmış çevrimiçi bir trenddir. Bunun için bu çalışmada; vücut tipi, etkinlik, nesneleştirme ve metin öğeleri için yaklaşık 600 görüntü kodlanmıştır. Çalışmanın sonuçları Fitspration'un insanların vücutlarını nesneleştiren bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kadınların görüntülerinin çoğunun bir vücut tipini (ince ve bronz tenli) içerdiği görülmektedir. Bu nesneleştirici ve insanları tek tipe iten etki, kullanıcıların beden algılarınaetki edebilmektedir.

Tufan Yeniçıktı (2016) tarafından Facebook ve Twitter kullanımının, kullanıcılar üzerindeki doyumlarının araştırıldığı çalışmanın sonuçları:

- Kullanıcıların sosyal medyayı arkadaşlarla sohbet etme, zaman geçirme ve haber ya da bilgi içeriklerine ulaşma nedeni ile kullandıklarını,
- Sosyal medya deyince akla ilk Facebook'un geldiğini ve kullanıcıların Facebook'u; bilgi alma/verme (% 13.03), iletişim/sosyalleşme (% 12.53), bağlantı/gözlem (% 8.88), eğlence/zaman geçirme (% 7.86) ve merak (% 7.56) nedeniyle kullandıklarını,

- Katılımcıların günde ortalama 4 saat internete girdiklerini ve bu 4 saatin 3 saatini sosyal medya ağlarında geçirdiklerini,
- Sosyal medya ağlarında en fazla zaman geçiren kişilerin 18-26 yaş arasında olan gençler olduğunu ve bu yaş arasındaki kullanıcıların sosyal medya ağlarını en çok sohbet etme amaçlı kullandıklarını,
- Kadınların arkadaşları hakkında bilgi edinmek, erkeklerin ise sosyalleşmeye yardımcı olduğunu düşündükleri için sosyal medya kullandıklarını,
- Düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin zaman geçirmek için, daha yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin haber ya da bilgi içeriklerine ulaşmak için sosyal medyayı kullandıklarını göstermektedir.

Cılızoğlu ve Çetinkaya (2016) tarafından sivil toplum örgütlerinin Instagram kullanımının araştırıldığı çalışmada, sivil toplum örgütlerinin 2014 yılından itibaren Instagram'ı yoğun olarak kullanmaya başladıkları sonucunu göstermektedir. Sonuçlara göre sivil toplum örgütlerinden en fazla takipçisi olanlar sırasıyla; Çocuklar Gülsün Diye, LÖSEV, TEGV, Tohum Otizm Vakfı ve Hayvan Hakları Fedarasyonu'dur. Buradan hareketle Instagram'ı artık sadece kişisel olarak kullanıcıların değil aynı zamanda topluluklar ve kuruluşların da sıklıkla kullandığı söylenebilir.

Cohen (2016) tarafından 18-25 yaş arasındaki kadınlarda Instagram kullanımı ile beden algısı memnuniyeti ve görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları, Instagram kullanma süresinin ve Instagram üzerinden ünlüleri ve akranları takip etmenin, kadınların görünüş kaygılarını ve kilolu olma yönündeki endişelerini etkilediğini göstermektedir.

Instagram üzerinden gösterilen ünlü kişilerin ya da çekici akranların, kadınların vücut algıları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada (Brown ve Tiggemann, 2016), kadınlara ya bir dizi ünlünün resimleri, bir dizi yine aynı şekilde çekici olan ama tanımadıkları akranlarının resimleri ya da bir dizi seyahat resimleri gösterilmiştir. Çekici ünlülerin ve akranların resimlerine maruz kalınmasının, kadınların vücut algılarına zarar verebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Zümrüt (2016) tarafından sosyal medya reklamlarının tüketici davranışına etkisinin Instagram üzerinden araştırılmasının amaçlandığı çalışmada, Instagram reklamlarının tüketicilerin satın alma kararında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Instagram'ı farklı sürelerde kullananlar ile bir oturumda farklı süre geçirenlerin Instagram reklamlarından etkilenmelerinin de birbirinden farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre Instagramı sürekli kullananlar ile Instagram'da bir oturumda iki saatten fazla zaman geçirenlerin Instagram reklamının içeriğine daha çok önem verdikleri görülmektedir.

McLean, Paxton ve Wertheim (2016) tarafından yapılan çalışmada, 259 kız ergen magazin dergisi gösterilen grup, medyada vakit geçiren grup ve kontrol gurubu olmak üzere 3 gruba ayrılmış, medyada vakit geçiren grubun ve kontrol grubunun beden algılarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Ahadzadeh, Sahrif ve Ong (2017) tarafından yapılan Instagram kullanımının beden memnuniyeti üzerindeki etkisinin, bu etkinin benlik şeması ve özbenlik çelişkisi ile ilişkili olup olmadığının ve öz saygının bu etkiye öncülük edip etmediğinin incelendiği çalışmada, Instagram kullanımının beden memnuniyeti üzerindeki olumsuz etkisi olduğu ve bu etkinin daha düşük benlik saygısına sahip kişilerde, benlik şemaları ve özbenlik çelişkilerini daha da güçlendirdiğini sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada yer alan "Özbenlik Çelişkisi Teorisi ve Benlik Şemaları" kavramları kısaca şu şekilde açıklanabilir:

**Özbenlik Çelişkisi Teorisi:**1987 yılında Edward Tory Higgins tarafından geliştirilen, bir insanın kafasındaki ideal "ben" kavramı ile gerçekteki "ben" arasındaki çelişkiyi bir diğer deyişle "yapabileceğini düşündükleri" ile " gerçekte yapabildikleri" arasındaki farkın ortaya çıkardığı çelişkiyi inceleyen teoridir (Szymanski ve Cash, 1995).

**Benlik Şemaları:**İnsanların kendisi hakkındaki çevresinden edindiği bilgileri kullanarak kendisi hakkında oluşturduğu şemalardır (Dönmez, 1992)

Kırcaburun (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevme arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmanın sonucunda, Instagram bağımlılığının yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı

bir farklılık göstermediği, fakülteye göre ise anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Tıp Fakültesi öğrencileri en az bağımlı iken İşletme Fakültesi öğrencileri en yüksek Instagram bağımlılığı düzeyine sahiptir. Kendini sevme ve yumuşakbaşlılık Instagram bağımlılığını negatif, günlük internet kullanımı ise Instagram bağımlılığını pozitif yordamaktadır. Ayrıca araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin %33.5'inin Instagram bağımlısı olduğu görülmektedir.

Bideratan (2017) tarafından “Instagram Kullanan Kadın Girişimciler Üzerine Bir Araştırma: Adana İlinde Bir Uygulama” isimli çalışmanın sonuçlarına göre kadın girişimcilerin çalışma ortamlarını özgürce seçebildikleri ve kendilerini özgürce ifade edebildikleri için Instagram üzerinden girişimcilik faaliyetlerini gerçekleştirdikleri görülmektedir.

Lima Lopes (2017) tarafından Brezilya’da kozmetik endüstrisinin Instagram’a dayalı sadakatinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada, bir markanın fiyatının Brezilya piyasasına oranla 2 kat fazla olduğu durumlarda eğer o marka Instagram reklamları sayesinde kadın kullanıcıların güvenini kazanmışsa, fiyatı yüksek olsa da o markanın tercih edildiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç Instagram’ın bireylerin düşüncelerine olan etkisini göstermektedir.

Koçak (2017) tarafından Instagram kullanan ve kullanmayan kişilerin kişilik özellikleri ve davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları;

- Instagram’ı çok kullananların yüksek dışadönüklük, hiç kullanmayanların ise düşük dışadönüklük kişilik özelliğine sahip oldukları,
- Instagram hakkında hoşça vakit geçirmek şeklinde inançları olan kullanıcıların yalnızlığı önlemek, sorunlarından kaçmak, gerçeklikten uzaklaşmak ve rahatlamak için bu platformu kullandığını göstermektedir.

Sepetci (2017) tarafından “Sosyal Medyada Mahremiyet Algısının Çöküşü: Instagram Örneği” isimli çalışmanın sonuçları:

- Kullanıcıların %81'inin arkadaşlarıyla beraber oldukları fotoğrafları, %56'sının gezdikleri ve eğlendikleri yerlerin fotoğrafları, %36'sının ailesinin fotoğraflarını paylaşmaktan hoşlandığını göstermektedir.
- Çalışmaya katılanların sosyal medya kullanmayı tercih etme sebepleri olarak %73'ünün gündemden ve çevresindekilerden haberdar olmak, %58'inin tanıdıkları kişilere kolayca ulaşabilmek, %40'ının fikir ve düşüncelerini rahatça bu ortamda ifade edebilmek, %25'inin gittikçe sosyalleşen ortamlarda olup bitene asosyal kalmamak, %16'sının herhangi bir konuda rahatlıkla örgütlenebilmek, %10'unun sosyal medya ortamında mahalle baskısından kurtulmak olduğu görülmektedir.
- Katılımcıların %32'sinin fotoğraf ya da düşüncelerinin beğenilmesinin kendini iyi hissettirdiğini ifade ettiğini, bu oranın erkeklerde %20, kadınlarda %38 olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmadan elde edilen tüm bulgular doğrultusunda; kullanıcıların Instagram'ı kullanma nedenlerinin çevresinden haberdar olmak, sosyalleşmek ve beğenilme duygusunu hissetmek olduğu sonucuna varılmıştır.

Ercan (2018) tarafından geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisinin incelendiği çalışmanın sonucunda, geç ergenlik döneminde sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça sosyal medyada görülen fit, güzel, yakışıklı, çekici ve zayıf kişilerden etkilenme oranı da arttığı görülmüştür.

### 2.5.2. Beden Algısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Çok'un (1990) "Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents" isimli çalışmasının sonuçlarına göre erkeklerin kadınlara oranla bedenleriyle daha barışık oldukları bulunmuştur. Ayrıca erken ergenlik dönemindeki erkekler, geç ergenlik dönemindeki kadınlara oranla bedenleriyle daha barışıktır.

Tarhan (1995) tarafından liseli öğrencilerin beden imajlarından memnun olma düzeylerinin, onların özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, beden imajı yüksek olanların özsaygı düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak beden imajı yüksek olan grupta yaşa bağlı olarak öz saygı



değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Beden imajı düşük olan grupta ise yaşı küçük olanların öz saygısı, yaşı büyük olanlardan daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca araştırmanın diğer bir sonucuna göre beden imajı ders başarısını etkilememektedir.

Arslan, İşigüzel, Hacıyakupoğlu ve Avcı (1996) tarafından gözlük takan ergenlerde beden imajı doyumu ve depresyon ilişkisinin incelendiği çalışmada, gözlük takmanın kendileri için sorun yarattığını bildiren ergenlerin beden imajı doyumlarının, gözlük takmayla ilgili sorunu olmayanlardan daha düşük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Gözlükle ilgili sorun olarak gözlüğün fiziksel görünümünü bozduğunu bildiren ergenlerin beden imajı doyumları, gözlüğün spor yaparken sorun yarattığını ya da alay edilmeye yol açtığını bildiren ergenlerden daha düşük çıkmıştır. Gözlüğün, fiziksel görünümünü bozduğunu düşünen ergenlerin beden imajı doyumlarının düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca bu ergenlerin, çocuklar için depresyon puanları da daha yüksek bulunmuştur.

Canpolat, Örsel, Akdemir ve Özbay (2005) tarafından yapılan “The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception, and body mass index in Turkish adolescents” isimli çalışmanın sonucunda diyet yapan ergenlerin vücut algısı memnuniyetlerinin, fiziksel görünümünden hoşnutluk düzeylerinin ve öz değerlerinin diyet yapmayan ergenlere oranla daha düşük olduğu görülmektedir.

Sandoval (2008) tarafından yapılan kadınlarda pozitif beden algısının belirleyicileri olarak özgüven, güvenli bağlanma ve iyimserliği ölçmenin amaçlandığı çalışmada, güvenli bağlanmanın olumlu beden algısının en önemli belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uğurlu ve Akın (2008) tarafından Muğla Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde beden-benlik algısı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, okur-yazar olmayan babaların çocuklarının ruhsal sağlık düzeylerinin en düşük seviyede olduğu ve sosyo-ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerin beden-benlik algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Oktan ve Şahin (2010) tarafından kadın ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan çalışmada, kadın ergenlerin beden imajı

memnuniyetleri arttığında benlik saygılarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Abbott ve Barber (2010) tarafından cinsiyetler arasındaki beden algısı farklılıklarını ölçmeyi amaçlayan çalışmanın sonucunda, kadın ergenlerin erkek ergenlere oranla daha yüksek estetik değer ve daha düşük estetik memnuniyetleri görülmektedir.

Çepikkurt ve Çoşkun (2010) tarafından üniversiteli dansçılarda sosyal fiziksel kaygı ve beden imajı doyumunu seviyesinin ölçülmesi amaçlanan çalışmada, kadınların erkeklere oranla kendi fiziksel görünümünden daha çok rahatsızlık duydukları yani kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Aslan (2001) tarafından beden imajı ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, medya imgelerinin bedenlerini gerçek ideal olarak gören ve kendi bedenleriyle karşılaştıran kız öğrencilerin beden imajı doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu öğrenciler zayıflığı ideal olarak benimsedikleri görülmektedir.

Göksan (2007) tarafından ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğunun incelendiği çalışmada, kadınların %63.7'sinin erkeklerin %49'unun bedenlerinden hoşnut olmadığı görülmektedir. Kızlar erkeklere oranla baldır, bacak, kalça, eller, burun, kilo ve ciltleriyle ilgili daha fazla hoşnutsuzluk bildirirken; erkekler kızlara oranla kollarının arka kısımlarıyla daha fazla hoşnutsuzluk bildirmişlerdir. Ayrıca bu çalışmada ergenlerde beden dismorfik bozukluğunun yaygınlığı %2.6 olarak tespit edilmiştir. Bu yüzdeler Amerikan ve Alman öğrenciler arasında yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında daha düşük olarak görülmektedir.

Esnola, Rodrigues ve Goni (2010) tarafından cinsiyet ve yaşa göre beden memnuniyetsizliğinin ve sosyokültürel baskının incelendiği çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha yüksek beden memnuniyetsizliği bildirdikleri görülmektedir. Cinsiyetler arası bu farklılığın gençlik döneminde daha çok olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkeni yaş değişkenine oranla, vücut memnuniyetsizliğinin ve algılanan sosyokültürel etkilerin daha iyi bir belirleyicisi olarak bulunmuştur.

Babacan Gümüş vd. (2011) tarafından gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özelliklerin araştırılmasının amaçlandığı çalışmada, gelir düzeyi düşük olan gebelerin beden imajlarının daha olumsuz olduğu görülmektedir.

Arslangiray (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rollerini araştırıldığı çalışmada, beden imajı puanlarıyla kaygı puanları arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca annesi yüksekokul/üniversite mezunu olan öğrencilerin beden imajı puan ortalamalarının diğer iki grupta yer alan öğrencilerden daha düşük olduğu görülmektedir. Yani bu sonuca göre anne eğitim düzeyi arttıkça çocukların beden imajlarından memnun olma düzeyleri düşmektedir.

Oruçlular (2013) tarafından beden algısının aracı rolü üzerinden özerk-ilişkisel benlik özellikleri ile yeme tutumları ilişkisinin incelendiği çalışmada, ideal kilosunda olmadıklarını düşünenlerin vücutlarından daha az hoşnut oldukları görülmektedir. İdeal kilosunda olmadığını belirten kadınların daha zayıf olmak istedikleri, ideal kilosunda olmadığını belirten erkeklerin daha fazla kilo almak istedikleri görülmektedir.

Uşkun ve Şabaplı (2013) tarafından lise öğrencilerinin beden algıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, beden algısının ve yeme tutumunun kadınlarda erkeklere oranla daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer sonuçlarına göre; kilo vermek için bir yöntem kullananların beden algısının kullanmayanlara oranla; gün içerisinde en az bir öğünü atlayanların beden algısının atlamayanlara oranla daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmada, beden kitle indeksine göre zayıf olanların yarısının kendisini normal kiloda gördüğü hatta %3.3'lük kısmın kendini aşırı şişman gördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Kerkez, Tatal ve Akçınar (2013) tarafından okul öncesi dönemde beden algısı ve beden memnuniyetsizliğinin incelendiği çalışmada, çocuklarda 5 yaşından itibaren beden imajı ile beden kitle indeksinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer sonuçlarına göre; 5-6 yaş grubundaki kızlar kendilerini olduklarından daha zayıf görme eğilimindedir. 5 yaş grubundaki çocukların %31'i riskli kilolu ve %29.3'ü obeziteyi, 6 yaş grubundaki çocukların ise % 28.8'i riskli kilolu imajı sağlıklı olarak algılama eğilimindedirler. Çocuklara "sağlıklı olmak için ne yapmış olabilir?" sorusu

sorulduğunda büyük çoğunluğu “çok yemek yemiş, yemeğini bitirmiş” cevabını vermişlerdir.

Anbar (2013) tarafından liseli öğrencilerin beden algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanan çalışmanın sonucunda, kadınların beden algısının erkeklere göre daha olumsuz olduğu bulunmuştur.

Ünal (2014) tarafından ortopedi ameliyatlarının hastaların benlik saygısı, beden algısı ve durumluk kaygıları üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, beden algısı ve beden saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Er (2015) tarafından aerobik antrenmanlarının beden algısına etkisinin araştırıldığı çalışmada, aerobik egzersizlerinin kadınların beden algısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre kadınların yapmış olduğu egzersizler onların kendilerini fiziksel görünüm ve sağlıklı hissetme açısından olumlu etkilemekte ve onların fiziksel yeterlik algısına katkı sağlamaktadır.

Karagöz ve Karagün (2015) tarafından profesyonel sporcuların beden imajlarının incelendiği çalışmada, profesyonel kadın sporcuların beden imajlarının profesyonel erkek sporculara oranla düşük olduğu görülmektedir. Araştırmanın sonucunda yaş ve ekonomik durum değişkenlerine göre beden algısında bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Hamurcu, Öner, Telatar ve Yeşildağ (2015) tarafından obezitenin benlik saygısına ve beden algısına etkisinin incelendiği çalışmada, obez bireylerin normal bireylere oranla daha düşük benlik saygıları ve beden algıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tekin, Bozkır, Karakaş ve Güneş (2016) tarafından öğrencilerin yeme alışkanlıkları ve beden algıları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, alkol ya da sigara kullanımının beden algısına etki etmediği bulunmuştur. Ayrıca olumsuz yeme alışkanlıkları olan öğrencilerde olumsuz beden algısının daha yüksek olduğu görülmektedir. Beden algısı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Beden kitle indeksine göre şişmanlığa doğru yaklaşıldıkça beden algısının olumsuzlaştığı görülmektedir.

Abakay, Alıncak ve Ay (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin beden algıları ve atılganlık düzeylerini incelendiği çalışmada, erkeklerin beden algısının kadınlardan daha yüksek olduğu, kadınların atılganlık düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek

olduğu görülmektedir. Ayrıca spor yapma durumu açısından beden algısı ve atılganlık düzeylerinde erkeklerde herhangi farklılık görülmezken, spor yapan kadınların beden algısı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düşük gelir durumuna sahip olanların beden algısı puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerde beden algısı puanlarının arttığı durumlarda atılganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin beden imajı memnuniyetlerinin ve iletişim becerilerinin incelendiği çalışmada(Hacıoğlu, 2017), katılımcıların beden imgelerinden hoşnutluk düzeylerinin; cinsiyete, yaşa, spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Erkeklerin kadınlara oranla, sporla uğraşanların uğraşmayanlara oranla, katılımcılar arasındaki en genç grup olan 17-21 yaş arasındaki kişilerin diğerlerine oranla beden memnuniyetleri daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca yapılan korelasyon analizi sonucunda beden memnuniyeti ve iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Eşiyok Sönmez ve Özgen (2017) tarafından İngiltere ve Türkiye'deki medya kullanımı ile beden imajının karşılaştırıldığı çalışmada, Türkiye'deki öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığının İngiltere'deki öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Çalışmanın diğer bir sonucuna göre, İngiltere'deki öğrencilerin sosyal medyadan kaynaklanan baskı hissetmesi ve medyadaki ünlülerle bedenlerini karşılaştırmaları Türkiye'dekilere göre daha yüksektir. Türkiye'deki gençlerin %36.5'i kültür ve sanat, % 28.4'ü spor, % 24.1'i bilim ve teknoloji, %18.1'i sinema ve TV, % 15.5'i magazin dergisi okurken; İngiltere'deki gençlerin %51'i moda, % 31.8'i magazin, % 30.5'i güzellik, % 28.4'ü spor ve % 15.3'ü sağlık dergisi okumaktadır. Her iki ülkede de geleneksel medyadan hissedilen baskı sosyal medyadan hissedilen baskıya oranla daha fazladır. Ayrıca araştırmanın sonucuna göre medya kullanım tercihlerinin medya takip sıklığına oranla beden imajı üzerinde daha etkili olduğu görülmektedir.

### 2.5.3. Öz Yeterlik İnancı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Morgil, Seçken ve Yücel (2004) tarafından kimya öğretmen adaylarının öz yeterlik inançlarının farklı değişkenler açısından incelendiği çalışmada, erkek öğretmen adaylarının kimya öğretimine yönelik öz yeterlik inançlarının kadın kimya öğretmen

adaylarının kimya öğretimine yönelik öz yeterlik inançlarına oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Biyoloji öğretmenlerinin öğretiminde öz yeterlik inancının incelediği bir çalışmada (Gerçek, Yılmaz, Köseoğlu ve Soran, 2006), öğretmen adaylarının biyoloji öğretimine ilişkin öz yeterlik inançlarının cinsiyet, yaş, ekonomik gelir durumu ve başarı durumuna göre etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmanın bir diğer sonucuna göre öğretmenlik mesleğini öğretmen olmak için isteyerek seçen öğretmen adaylarının öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Akbaş ve Çelikkaleli (2006) tarafından sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimine yönelik öz yeterlik inançlarının farklı değişkenlere göre incelendiği çalışmada, cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu, buna göre kadınların öz yeterliği erkeklere oranla daha yüksektir.

Gangadharbatla (2008) tarafından “Facebook me” isimli çalışmada, üniversite öğrencilerinin internet öz yeterliği ve ait olma ihtiyaçlarının yüksek düzeyde olmasının, onların sosyal ağ hizmetlerine yönelik tutumlarına pozitif yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal ağ hizmetlerine yönelik tutum; sosyal ağ hizmetlerine katılmaya istekli olma, internet öz yeterliği ve ait olma gereksinimi arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buradan hareketle sosyal medya ağlarına yönelik tutum ve internet öz yeterliğin birbirlerine karşılıklı etki ettiği ve bu etkinin pozitif yönde olduğu söylenebilir.

Sosyal ağ sitelerinde özgüven, dışadönüklük, öz yeterlik ve kişisel sunumun incelendiği çalışmada (Kramer ve Winter, 2008), bir kişinin izlenim yönetimi konusundaki öz yeterliğinin; sanal arkadaşların sayısı, profil detayları ve kişisel fotoğrafların tarzı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. İzlenim yönetimi; kişilerin güç sahibi olmak, saygınlık kazanmak, beğenilmek, olumsuz etiketlenmemek vb. için gösterdiği davranış taktikleridir (Çetin ve Basım, 2017).

Üstüner, Demirtaş, Cömetr ve Özer (2009) tarafından ortaöğretim öğretmenlerinin öz yeterliklerinin incelendiği çalışmada, öğretmenlerin öz yeterliklerinin cinsiyete göre değişiklik göstermediği görülmektedir.

Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterliklerinin incelendiği bir çalışmada (Azar, 2010), öğretmen adaylarının öz yeterlik inançları ve

akademik başarıları arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada ayrıca öz yeterlik inancı ile akademik başarının cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

İskender ve Akın (2010) tarafından sosyal öz yeterlik, akademik kontrol odağı ve internet bağımlılığının incelendiği çalışmada, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının, sosyal öz yeterlik ve içsel akademik kontrol odağı tarafından negatif yönde açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal öz yeterliği düşük olan üniversite öğrencilerinin internet bağımlısı olma olasılıklarının sosyal öz yeterliği yüksek olan üniversite öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Ergenlerin öz yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelendiği çalışmada (Telef ve Karaca, 2011), genel öz yeterliğin cinsiyete göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; ergenlerin yaşları arttıkça öz yeterliklerinin azaldığı ve ergenlerin başarıları arttıkça genel öz yeterliklerinin arttığı görülmektedir.

Uysal (2013) tarafından öğretmen adaylarının genel öz yeterlik inançlarının incelendiği çalışmada, genel öz yeterliğin cinsiyete, yaşa, bölüme ve sınıfa göre değişmediği görülmüştür.

Hocevar, Flanagin ve Metzger (2014) tarafından “Social media self-efficacy and information evaluation online” isimli çalışmada, yüksek sosyal medya öz yeterliğine sahip olan kişilerin sosyal medyada buldukları bilgileri, düşük sosyal medya öz yeterliğine sahip olan kişilere oranla daha güvenilir buldukları saptanmıştır.

Arslan ve Balkıs (2016) tarafından ergenlerde duygusal istismar, problemler, davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, anne-babadan algılanan duygusal istismarın öz yeterliği doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer sonuca göre; ergenlerde anne-babadan algılanan duygusal istismar ve problem davranışlar arasındaki ilişkide, psikolojik sağlamlılığın ve öz yeterliğin koruyucu faktörler olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterliğin, psikolojik sağlamlığı doğrudan yordadığı ve öz yeterlik ile problemler, davranışlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ok Yu ve Bok Cho (2017) tarafından bir internet topluluğunun hipertansiyonlu çalışanların bilgi, öz yeterlik ve öz bakım davranışlarına olan etkisinin incelendiği çalışmada; internet topluluklarının, hipertansiyonlu işçilerin hipertansiyonla ilgili bilgilerini arttırmada ve öz yeterliliklerini yükseltmelerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.





### 3. BÖLÜM

#### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcıları, veri toplama araçlarının psikometrik özellikleri ile araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde kullanılan tekniklere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

##### 3.1. Araştırmanın Modeli

Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algısı ile genel özyeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesini hedefleyen bu araştırma, ilişkisel tarama türünde bir çalışmadır. İlişkisel (korelasyonel) araştırma, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini incelemeyi amaçlayan araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

##### 3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Bu araştırma, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ağrı İli Doğubayazıt İlçesinde bulunan Anadolu, İmam Hatip ve Meslek Liselerinin 9., 10., 11 ve 12. sınıflarına devam eden toplam 790 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin 503'ü (% 63.7) kadın, 207'si (% 36.3) erkektir. Öğrencilerin 207'si (%26.2) 14-15 yaş, 402'si (% 50.9) 16-17 yaş, 181'i (% 22.9) 18 yaş ve üzeridir.

##### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde Beden Algısı Ölçeği ve üçüncü bölümünde Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

###### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne ve baba öğrenim düzeyi, anne ve baba mesleği, ekonomik durum, ders başarısı algısı, Facebook ve Instagram kullanım durumları bilgilerinden oluşan demografik bir bilgi formudur.

###### 3.3.2. Beden Algısı Ölçeği

Beden Algısı Ölçeği, Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen ve Hovardaoğlu (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılan bir ölçektir. Ölçek beşli likert tipinde (1: hiç beğenmiyorum, 5: çok beğeniyorum) 40 maddelik tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanı maddelere verilen puanların toplamıyla elde edilmekte olup yüksek puan (>135) kişinin bedenine ilişkin memnuniyet düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçeğin revize çalışması Hovardaoğlu'nun danışmanlığında Anbar tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Cronbach Alpha değerlerine bakıldığında ölçeğin iki yarısına ait iç tutarlık katsayılarının, sırasıyla .79 ve .87 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin tümünün iç tutarlık katsayısı .95 olarak tespit edilmiştir.

### 3.3.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs ve Rogers (1982) tarafından hazırlanıp Sherer ve Adams (1983) tarafından güncellenen ve Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenilirlik-geçerlik çalışmaları yapılmış olan bir ölçektir. Ölçek "sizi ne kadar tanımlıyor?" sorusuna beşli likert tipinde (1: hiç, 5: çok iyi) cevap seçenekleri sunan 17 maddelik 3 boyuttan (başlama, yılmama, sürdürme çabası/ısrarı) oluşmaktadır. Ölçeğin 11 maddesi (2, 4, 5, 6, 7, 10, 11,12, 14, 16 ve 17.) ters kodlanmaktadır. Ölçeğin madde sayısı Türkçe uyarlamada azaldığından ölçek ve alt boyut puanları madde toplam puanlarının boyut ve ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Ölçekte yüksek puan öz yeterlik inancının; alt boyutlarda başlama, yılmama ve sürdürme çabalarının yüksekliğini ifade etmektedir. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) .80 bulunmuştur. İki yarım güvenilirlik analizine göre, Guttman Split-half katsayısı .77'dir. Ayrıca yine ölçeğin her bir maddesi için madde bırakma tekniği ile madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alfa katsayılarının .78 ile .81 arasında değiştiği saptanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2017-2018 eğitim-öğretim yılı Mart ayında Ağrı İli Doğubayazıt İlçesindeki ortaöğretim okullarından elde edilmiştir. Verileri toplamak için Doğubayazıt İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne başvurulmuş ve gerekli izinler alınmıştır.

Araştırma; Ahmed-i Hani Anadolu Lisesi, Muhammed Celali Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Dr. Reşat Erden Anadolu Lisesi, Savaş Ay Anadolu Lisesi, Şehit Polis Fethi Sekin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Rıza Ertuğrul Anadolu Lisesi, Gevher Nesibe Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Fatımatü Zehra Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Medine Müdafii Fahrettin Paşa Erkek Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde okuyan lise 1,2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinden ulaşılabilen 790 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma verileri; Beden Algısı Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanarak elde edilmiştir. Ölçekler, okullarda çalışan okul psikolojik danışmanları ve öğretmenler aracılığıyla sınıfta uygulanmıştır. Ölçekler bir ders saati içerisinde uygulanmış ve doldurmaları için öğrencilere yeterli süre verilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada ölçeklerin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları kapsamında açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, madde analizi (madde toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha) kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ve yol analizi için AMOS 22.0, madde analizi, karşılaştırma ve ilişki testleri için SPSS 21.0 programları kullanılmıştır.

Açımlayıcı faktör analizinde, değişkenler arasındaki ilişkilerden hareketle faktör bulmaya yönelik bir işlem gerçekleştirilir. Faktör analizinde aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanmasında faktör yük değerlerinin yüksek olmasına (.45 ya da daha yüksek olması iyi bir ölçü olmakla birlikte bu oran .30'a kadar indirilebilir) ve maddelerin tek bir faktörde yüksek yük değerine, diğer faktörlerde düşük yük değerine sahip olmasına (her maddenin en yüksek faktör yüküne sahip olduğu faktör dışındaki faktörlerle faktör yük farkının en az .10 olmasına) dikkat edilmiştir.

Yapısal eşitlik modellerinde model uyumunun değerlendirilmesinde “Ki-kare istatistiğinin serbestlik derecesine oranı” ( $X^2/sd$ ), “bireysel parametre tahminlerinin istatistiksel anlamlılığı” (t değeri), “kalıntılara dayanan uyum indeksleri” (SRMR, GFI), “bağımsız modele dayanan uyum indeksleri” (NFI, NNFI, CFI) ve “yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA)” olarak sınıflandırılan uyum indeksleri kullanılmıştır. Model uyum indeksleri için beklenen katsayılar Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo1.** *Model Uyum İndeksleri*

| <b>Uyum İndeksleri</b>     | <b>Kabul Edilebilir</b> | <b>Referans</b>   |
|----------------------------|-------------------------|---|
| $\chi^2/sd$                | < 5                     | Tabachnick and Fidell, 2001   |
| RMSEA                      | $\leq .10$              | Kelloway, 1989; Tabachnick and Fidell, 2001   |
| SRMR                       | $\leq .08$              | Hu and Bentler, 1999; Brown, 2006   |
| GFI                        | $\geq .90$              | Kelloway, 1989; Schumacker and Lomax, 1996; Sümer, 2000; Hooper, Coughlan and Mullen, 2008          |
| NFI                        | $\geq .90$              | Kelloway, 1989; Schumacker and Lomax, 1996; Sümer, 2000; Tabachnick and Fidell, 2001 Thompson, 2004 |
| NNFI                       | $\geq .90$              |   |
| CFI                        | $\geq .90$              | Hu and Bentler, 1999; Sümer, 2000; Thompson, 2004   |
| Standart hata (min-max)    | .05 – .45               | Bollen, 1989  |
| Faktörler arası korelasyon | .30 – .85               | Tabachnick ve Fidell, 2001  |

Güvenirlilik çalışması kapsamında madde-toplam korelasyonu ve Cronbach Alpha testleri uygulanmıştır. Cronbach alpha testin iç tutarlılığını; madde toplam korelasyonu test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar. Her iki test, test maddelerinin ayırt ediciliğini gösterir. Madde-toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması, maddelerin benzer davranışları örneklediğini gösterir ve testin iç tutarlılığının yüksek olduğunu gösterir. Genel olarak madde-toplam korelasyonu .30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği, .20-.30 arasında kalan maddelerin gerektiğinde teste alınabileceği söylenebilir. Cronbach Alpha iç tutarlığı göstermekte olup genellikle .70'in üzerinde olması beklenir (Büyüköztürk, 2011: 169-170).

Ölçek ve alt boyut puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness)  $\pm 1$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Puanların karekök, logaritmik veya ters döndürme yöntemleriyle normal dağılımları sağlanarak parametrik testler kullanılabilir (Büyüköztürk, 2011: 40). Ölçek ve alt boyut puanları normalden önemli bir sapma göstermediğinden demografik değişkenlere göre karşılaştırmalarda bağımsız iki örneklem t ve ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD

post hoc testinden yararlanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyonu; beden algısının genel özyeterlik inançları üzerindeki etkisi ve Instagram kullanımının düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

### 3.5.1. Genel Öz Yeterlik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin açımlayıcı faktör analizinde KMO .89; Bartlett's küresellik testi anlamlılık düzeyi ise  $p < .01$  olarak ölçülmüştür. 790 kişiden oluşan örneklem ile açımlayıcı faktör analizi yapılmasının uygun olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin 17 madde ve 3 boyuttan oluşan yapısının uygunluğu için maddelerin ait oldukları faktördeki yük değerleri, diğer faktörlerdeki yük değerleri ve birden fazla faktördeki yükler arasındaki fark incelenmiştir.

**Tablo 2.** Genel Özyeterlik Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

| Faktör                  | Madde | F1         | F2         | F3         |
|-------------------------|-------|------------|------------|------------|
| Başlama                 | m2    | <b>.54</b> | -.02       | .05        |
|                         | m4    | <b>.58</b> | -.03       | .04        |
|                         | m5    | <b>.62</b> | .14        | .25        |
|                         | m6    | <b>.57</b> | .22        | .18        |
|                         | m7    | <b>.59</b> | .16        | .00        |
|                         | m10   | <b>.63</b> | .25        | .13        |
|                         | m11   | <b>.64</b> | .05        | .20        |
|                         | m12   | <b>.66</b> | .12        | .05        |
| Yılmama                 | m17   | <b>.47</b> | .27        | -.12       |
|                         | m3    | .07        | <b>.76</b> | .30        |
|                         | m13   | -0,02      | <b>.78</b> | .19        |
|                         | m14   | 0,27       | <b>.68</b> | -.02       |
|                         | m15   | 0,09       | <b>.66</b> | .27        |
| Sürdürme Çabası (Israr) | m16   | 0,38       | <b>.67</b> | .07        |
|                         | m1    | .19        | .26        | <b>.67</b> |
|                         | m8    | .07        | .18        | <b>.77</b> |
| Varyans (%)             | m9    | .13        | .11        | <b>.81</b> |
|                         |       |            | 20.25      | 16.98      |
| Toplam Varyans (%)      |       |            | 49.29      |            |

Ölçekteki tüm maddelerin faktör yüklerinin ait oldukları faktörlerde yüksek; diğer faktörlerde düşük olduğu gözlenmiştir. Alt boyutların varyansa katkıları sırasıyla % 20.25 -

% 16.98 - % 12.07 ve toplam varyans % 49.29 olarak tespit edilmiştir. Maddelerin ait oldukları faktörlerdeki yük değerleri .47 ile .81 arasında değişmektedir (Tablo 2).

### 3.5.2. Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin DFA Sonuçları

Genel Özyeterlik Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri Tablo 3'de gösterilmiştir. İlk doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre madde faktör yüklerinin uygun ve model uyum indekslerinin genel olarak iyi olduğu; modifikasyon önerilerine uygun kovaryans bağlantıları da kurularak uyum indeksleri tekrar gözden geçirilmiştir.

**Tablo 3.** Genel Öz Yeterlik Ölçeği Model Uyum İndeksleri

| <b>Model Uyum İndeksleri</b> | <b>17 madde<br/>3 boyut</b> | <b>17 madde<br/>3 boyut*</b> |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| X <sup>2</sup> /sd           | 3.40                        | 2.93                         |
| RMSEA                        | .06                         | .05                          |
| SRMR                         | .05                         | .05                          |
| GFI                          | .94                         | .95                          |
| NFI                          | .89                         | .91                          |
| NNFI                         | .91                         | .93                          |
| CFI                          | .92                         | .94                          |
| Faktör yükü (min-max)        | .41-.75                     | .42-.74                      |
| Standart hata (min-max)      | .06 – .16                   | .06 – .17                    |

\*Kovaryans bağlantılarıyla

Uygun kovaryans bağlantıları sonucunda Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nde yer alan 17 madde ve 3 boyutlu yapının uygun olduğu tespit edilmiştir. DFA sonuçlarına göre model uyum indeksleri iyi ve çok iyi, hata varyansları düşük (.06 ile .17 aralığında) (Tablo3); faktör yükleri .42 ile .74 aralığında ve t değerleri .01 düzeyinde anlamlıdır (Tablo4).

**Tablo 4.** Genel Öz Yeterlik Ölçeği DFA ve Madde Analizi Sonuçları

| Faktör ve Maddeler     | Std. $\beta$ | t       | $R^2$ | r   | $\alpha$<br>(0,8) |
|------------------------|--------------|---------|-------|-----|-------------------|
| <b>Başlama</b>         |              |         |       |     |                   |
| m2                     | .40          |         | .16   | .31 |                   |
| m4                     | .43          | 8.66**  | .19   | .33 |                   |
| m5                     | .62          | 9.62**  | .39   | .53 |                   |
| m6                     | .60          | 9.45**  | .36   | .52 | .79               |
| m7                     | .53          | 9.03**  | .28   | .42 |                   |
| m10                    | .66          | 9.82**  | .44   | .55 |                   |
| m11                    | .60          | .47**   | .36   | .47 |                   |
| m12                    | .61          | .53**   | .37   | .47 |                   |
| m17                    | .42          | 8.04**  | .28   | .36 |                   |
| <b>Yılmama</b>         |              |         |       |     |                   |
| m3                     | .70          |         |       | .53 |                   |
| m13                    | .63          | 17.43** | .40   | .44 | .81               |
| m14                    | .66          | 15.01** | .44   | .50 |                   |
| m15                    | .67          | 15.24** | .45   | .47 |                   |
| m16                    | .71          | 16.71** | .50   | .61 |                   |
| <b>Sürdürme Çabası</b> |              |         |       |     |                   |
| m1                     | .74          |         |       | .47 | .71               |
| m8                     | .55          | 10.05** | .30   | .38 |                   |
| m9                     | .62          | 10.90** | .39   | .40 |                   |

r: Madde Toplam Korelasyonu

\*\* $p < .01$ 

Madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .85; alt boyutların alpha katsayıları sırasıyla .79 – .81 ve .71 olarak tespit edilmiştir. Ölçekteki tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu .30'dan yüksek (.31 ile .61 aralığında) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Elde edilen bulgulara göre Genel Öz Yeterlik Ölçeği 17 madde ve 3 boyutlu yapısı ile güvenilir ve geçerli bir ölçektir.

### 3.5.3. Beden Algısı Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Beden Algısı Ölçeği'nin açımlayıcı faktör analizinde KMO .97; Bartlett's küresellik testi anlamlılık düzeyi ise  $p < .01$  olarak ölçülmüştür. 790 kişiden oluşan örneklem ile açımlayıcı faktör analizi yapılmasının uygun olduğu gözlenmiştir (Tablo 5).

**Tablo 5.***Beden Algısı Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

| <b>Madde</b>       | <b>F1</b> | <b>Madde</b> | <b>F1</b> |
|--------------------|-----------|--------------|-----------|
| M1                 | .62       | M21          | .70       |
| M2                 | .64       | M22          | .75       |
| M3                 | .59       | M23          | .72       |
| M4                 | .64       | M24          | .71       |
| M5                 | .52       | M25          | .70       |
| M6                 | .56       | M26          | .66       |
| M7                 | .65       | M27          | .74       |
| M8                 | .60       | M28          | .58       |
| M9                 | .65       | M29          | .67       |
| M10                | .72       | M30          | .71       |
| M11                | .66       | M31          | .62       |
| M12                | .72       | M32          | .59       |
| M13                | .69       | M33          | .65       |
| M14                | .64       | M34          | .65       |
| M15                | .70       | M35          | .75       |
| M16                | .76       | M36          | .78       |
| M17                | .75       | M37          | .74       |
| M18                | .67       | M38          | .66       |
| M19                | .66       | M39          | .72       |
| M20                | .59       | M40          | .61       |
| Toplam Varyans (%) |           | 45.09        |           |

Ölçeğin 40 madde ve tek boyuttan oluşan yapısının uygun olduğu; elde edilen faktörün toplam varyansı % 45.09 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Maddelerin ait oldukları faktörlerdeki yük değerleri .52 ile .78 arasında değişmektedir.

#### 3.5.4. Beden Algısı Ölçeği'nin DFA Sonuçları

Beden Algısı Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeks değerleri Tablo 6'da gösterilmiştir. İlk doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre madde faktör yüklerinin uygun; buna karşın uyum indekslerinin kısmen uygun olduğu gözlemlendiğinden modifikasyon önerilerine uygun kovaryans bağlantıları kurularak tekrar gözden geçirilmiştir.



**Tablo 6.***Beden Algısı Ölçeği Model Uyum İndeksleri*

| <b>Model Uyum İndeksleri</b> | <b>40 madde tek boyut</b> | <b>40 madde tek boyut*</b> |
|------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| X <sup>2</sup> /sd           | 5.22                      | 2.88                       |
| RMSEA                        | .07                       | .05                        |
| SRMR                         | .05                       | .04                        |
| GFI                          | .77                       | .88                        |
| NFI                          | .80                       | .90                        |
| NNFI                         | .82                       | .92                        |
| CFI                          | .83                       | .93                        |
| Faktör yükü (min-max)        | .54-.79                   | .49-.79                    |
| Standart hata (min-max)      | .06-.09                   | .06-.09                    |

\*Kovaryans bağlantılarıyla

Uygun kovaryans bağlantıları sonucunda Beden Algısı Ölçeği'nde yer alan 40 madde ve tek boyutlu yapının uygun olduğu tespit edilmiştir. DFA sonuçlarına göre model uyum indeksleri iyi ve çok iyi (Tablo 6), faktör yükleri .49 ile .79 aralığında ve t değerleri .01 düzeyinde anlamlıdır (Tablo 7).

**Tablo 7.** *Beden Algısı Ölçeği DFA ve Madde Analizi Sonuçları*

| Madde | Std. $\beta$ | t       | $R^2$ | r   | $\alpha$ |
|-------|--------------|---------|-------|-----|----------|
| M1    | .61          |         | .37   | .60 |          |
| M2    | .62          | 17.77** | .39   | .62 |          |
| M3    | .58          | 14.23** | .33   | .57 |          |
| M4    | .63          | 15.27** | .40   | .61 |          |
| M5    | .49          | 12.41** | .24   | .50 |          |
| M6    | .54          | 13.61** | .30   | .54 |          |
| M7    | .62          | 15.13** | .39   | .63 |          |
| M8    | .57          | 14.13** | .33   | .57 |          |
| M9    | .63          | 15.21** | .39   | .63 |          |
| M10   | .71          | 16.80** | .51   | .70 |          |
| M11   | .65          | 15.58** | .42   | .64 |          |
| M12   | .71          | 16.76** | .51   | .69 |          |
| M13   | .68          | 16.25** | .47   | .66 |          |
| M14   | .64          | 15.44** | .41   | .62 |          |
| M15   | .70          | 16.51** | .49   | .68 |          |
| M16   | .75          | 17.44** | .57   | .73 |          |
| M17   | .74          | 17.29** | .55   | .73 |          |
| M18   | .67          | 15.99** | .45   | .65 |          |
| M19   | .65          | 15.66** | .42   | .64 |          |
| M20   | .56          | 13.93** | .31   | .58 |          |
| M21   | .69          | 16.30** | .47   | .68 |          |
| M22   | .76          | 17.51** | .57   | .73 |          |
| M23   | .71          | 16.66** | .50   | .69 |          |
| M24   | .70          | 16.53** | .49   | .68 |          |
| M25   | .69          | 16.37** | .47   | .68 |          |
| M26   | .64          | 15.41** | .41   | .64 |          |
| M27   | .73          | 17.15** | .54   | .71 |          |
| M28   | .57          | 14.05** | .32   | .56 |          |
| M29   | .63          | 15.27** | .40   | .65 |          |
| M30   | .71          | 16.71** | .50   | .68 |          |
| M31   | .61          | 14.92** | .37   | .60 |          |
| M32   | .57          | 14.20** | .33   | .57 |          |
| M33   | .63          | 15.34** | .40   | .63 |          |
| M34   | .61          | 14.99** | .38   | .63 |          |
| M35   | .76          | 17.53** | .57   | .73 |          |
| M36   | .79          | 18.01** | .62   | .76 |          |
| M37   | .74          | 17.20** | .54   | .72 |          |
| M38   | .65          | 15.72** | .43   | .64 |          |
| M39   | .68          | 16.28** | .47   | .70 |          |
| M40   | .58          | 14.31** | .34   | .59 |          |

.97

r: Madde Toplam Korelasyonu \*\* $p < .01$

Madde analizi sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .97 olarak tespit edilmiştir. Ölçekteki tüm maddeler için madde-toplam korelasyonu .30'dan yüksek (.50 ile .76 aralığında) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7). Elde edilen bulgulara göre Beden Algısı Ölçeği 40 madde ve tek boyutlu yapısı ile güvenilir ve geçerli bir ölçektir.



## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya katılan ergenlerden, ölçekler aracılığıyla elde edilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında; 790 katılımcının %63.7'si kadın, % 36.3'ü erkektir. Katılımcıların %26.2'si 14-15 yaş, % 50.9'u 16-17 yaş, % 22.9'u 18 yaş ve üzeridir. Katılımcıların % 3.3'ü kendisi dahil 2 kardeş, % 31.9'u 3-4 kardeş, % 64.8'i 5 ve daha fazla kardeştir. Katılımcıların %42.5'inin annesi okur-yazar değil, %12.5'inin annesi okur-yazar, % 31.8'inin annesi ilkokul, % 13.2'nin annesi ortaokul düzeyinde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %9.4'ünün babası okur-yazar değil, % 12.9'unun okur-yazar, % 43.8'inin babası ilkokul, % 19.6'sının ortaokul, % 14.3'ünün babası lise düzeyinde öğrenim görmüştür. Katılımcıların %97.6'sının annesi ev hanımı/çalışmıyor, % 2.4'ünün annesi çalışmaktadır. Katılımcıların %8.1'inin babası herhangi bir işte çalışmamaktadır, % 6.6'sının memur, % 20.1'inin işçi, % 9.5'inin çiftçi, % 55.7'sinin babası serbest meslek sahibidir. Katılımcıların %12.2'sinin ailesinin ekonomik durumu düşük, %82,'sinin orta, % 5.2'sinin yüksektir. Katılımcıların %3.1'iders başarısını çok başarısız olarak görmekte, % 12.5'i başarısız, % 52.8'i orta, % 25.2'si başarılı, % 6.3'ü dönem ders başarısını çok başarılı görmektedir. Katılımcıların %34.3'ü; Instagram kullanıcılarının %52'si, Instagram kullanmayanların % 9.7'si Facebook kullanıcısıdır (Tablo 8).

Instagram kullanan ergenlerin; %49.6'sı kadın, %50.4'ü erkektir. %23'ü 14-15 yaş, %50.9'u 16-17 yaş, % 26.1'i 18 yaş ve üzeridir. % 5.7'si 2 kardeş, %37.2'si 3-4 kardeş, % 57.2'si 5 ve daha fazla kardeştir. % 39.6'sının annesi okur-yazar değil, %10.9'unun annesi okur-yazar, % 32.6'sının annesi ilkokul, %17'sinin annesi ortaokul düzeyinde öğrenim görmüştür. % 7.8'inin babası okur-yazar değil, %10.7'sinin babası okur-yazar, % 42.2'sinin ilkokul, % 21.5'inin ortaokul, % 17.8'inin babası lise

düzeyinde öğrenim görmüştür.% 97.6'sının annesi ev hanımı, %2.4'ünün annesi çalışmamaktadır. % 7.6'sının babası çalışmamaktadır, %7'sinin memur, %19.8'inin işçi, % 8.5'inin çiftçi, % 57.2'sinin babası serbest meslek sahibidir. % 10.7'sinin ailesinin ekonomik durumu düşük, % 83.7'sinin orta, % 5.7'sinin yüksektir. %3'ü ders başarısını çok başarısız, %16.1'i başarısız, %53'ü orta, %23'ü başarılı, % 4.8'i çok başarılı görmektedir (Tablo 8).

Instagram kullanmayan ergenlerin; %83.3'ü kadın, % 16.7'si erkektir. % 30.6'sı 14-15 yaş, %50.9'u 16-17 yaş, % 18.5'i 18 yaş ve üzeridir. % 24.5'i 3-4 kardeş, %75.5'i 5 ve daha fazla kardeştir. % 46.7'sinin annesi okur-yazar değil, %14.8'nini okur-yazar, % 30.6'sının ilkokul, % 7.9'unun ortaokul düzeyinde öğrenim görmüştür. % 11.5'inin babası okur-yazar değil, %16.1'inin okur-yazar, % 46.1'inin ilkokul, %17'sinin ortaokul, % 9.4'ünün babası lise düzeyinde öğrenim görmüştür. % 97.6'sının annesi ev hanımı, %2.4'ünün annesi çalışmamaktadır. % 8.8'inin babası çalışmamaktadır, %6.1'inin babası memur, % 20.6'sının işçi, % 10.9'unun çiftçi, % 53.6'sının babası serbest meslek sahibidir. % 14.2'sinin ailesinin ekonomik durumu düşük, %81.2'sinin orta, % 4.5'inin ailesinin ekonomik durumu yüksektir.% 3.3'ü ders başarısını çok başarısız, % 7.6'sı başarısız, % 52.4'ü orta, % 28.2'si başarılı, % 8.5'i çok başarılı görmektedir (Tablo 8).

**Tablo 8.***Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı*

| Demografik Değişken | Gruplar          | Instagram Kullanan | %    | Instagram Kullanmayan | %    | Toplam | %    |
|---------------------|------------------|--------------------|------|-----------------------|------|--------|------|
| Cinsiyet            | Kadın            | 228                | 49.6 | 275                   | 83.3 | 503    | 63.7 |
|                     | Erkek            | 232                | 50.4 | 55                    | 16.7 | 287    | 36.3 |
| Yaş                 | 14-15 yaş        | 106                | 23.0 | 101                   | 30.6 | 207    | 26.2 |
|                     | 16-17 yaş        | 234                | 50.9 | 168                   | 50.9 | 402    | 50.9 |
|                     | 18 yaş ve üzeri  | 120                | 26.1 | 61                    | 18.5 | 181    | 22.9 |
| Kardeş sayısı       | 2 kardeş         | 26                 | 5.7  |                       |      | 26     | 3.3  |
|                     | 3-4 kardeş       | 171                | 37.2 | 81                    | 24.5 | 252    | 31.9 |
|                     | 5 ve daha fazla  | 263                | 57.2 | 248                   | 75.5 | 512    | 64.8 |
| Anne öğrenim düzeyi | Okur yazar değil | 182                | 39.6 | 154                   | 46.7 | 336    | 42.5 |
|                     | Okur-yazar       | 50                 | 10.9 | 49                    | 14.8 | 99     | 12.5 |
|                     | İlkokul          | 150                | 32.6 | 101                   | 30.6 | 251    | 31.8 |
|                     | Ortaokul         | 78                 | 17.0 | 26                    | 7.9  | 104    | 13.2 |
| Baba öğrenim        | Okur             | 36                 | 7.8  | 38                    | 11.5 | 74     | 9.4  |

|                          |                |     |      |     |      |     |      |
|--------------------------|----------------|-----|------|-----|------|-----|------|
| düze yi                  | yazarde ğil    |     |      |     |      |     |      |
|                          | Okur-yazar     | 49  | 10.7 | 53  | 16.1 | 102 | 12.9 |
|                          | İlkokul        | 194 | 42.2 | 152 | 46.1 | 346 | 43.8 |
|                          | Ortaokul       | 99  | 21.5 | 56  | 17.0 | 155 | 19.6 |
|                          | Lise           | 82  | 17.8 | 31  | 9.4  | 113 | 14.3 |
| Anne mesle ği            | Ev hanımı      | 449 | 97.6 | 322 | 97.6 | 771 | 97.6 |
|                          | Çalışan        | 11  | 2.4  | 8   | 2.4  | 19  | 2.4  |
| Baba mesle ği            | Çalışmıyor     | 35  | 7.6  | 29  | 8.8  | 64  | 8.1  |
|                          | Memur          | 32  | 7.0  | 20  | 6.1  | 52  | 6.6  |
|                          | İşçi           | 91  | 19.8 | 68  | 20.6 | 159 | 20.1 |
|                          | Çiftçi         | 39  | 8.5  | 36  | 10.9 | 75  | 9.5  |
|                          | Serbest meslek | 263 | 57.2 | 177 | 53.6 | 440 | 55.7 |
| Aile ekonomik durumu     | Düşük          | 49  | 10.7 | 47  | 14.2 | 96  | 12.2 |
|                          | Orta           | 385 | 83.7 | 268 | 81.2 | 653 | 82.7 |
|                          | Yüksek         | 26  | 5.7  | 15  | 4.5  | 41  | 5.2  |
| Dönem ders başarı algısı | Çok başarısız  | 14  | 3.0  | 11  | 3.3  | 24  | 3.1  |
|                          | Başarısız      | 74  | 16.1 | 25  | 7.6  | 99  | 12.5 |
|                          | Orta           | 244 | 53.0 | 173 | 52.4 | 417 | 52.8 |
|                          | Başarılı       | 106 | 23.0 | 93  | 28.2 | 199 | 25.2 |
|                          | Çok başarılı   | 22  | 4.8  | 28  | 8.5  | 50  | 6.3  |
| Facebook kullanımı       | Evet           | 239 | 52.0 | 32  | 9.7  | 271 | 34.3 |
|                          | Hayır          | 221 | 48.0 | 298 | 90.3 | 519 | 65.7 |

## 4.2. De ğişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Ergenlerin Genel Özyeterlik Ölçe ğive Beden Algısı Ölçe ği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 9'da verilmektedir.

**Tablo9.**De ğişkenlerin Betimsel İstatistikleri

| Ölçek ve Alt Boyutlar   | Madde Sayısı | N   | $\bar{X}$ | SD   | Skewness |
|-------------------------|--------------|-----|-----------|------|----------|
| Başlama                 | 9            | 790 | 3.46      | .80  | -0.52    |
| Yılmama                 | 5            | 790 | 3.47      | .99  | -0.21    |
| Sürdürme Çabası         | 3            | 790 | 3.37      | 1.00 | -0.22    |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | 17           | 790 | 3.43      | .72  | -0.03    |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | 40           | 790 | 3.45      | .88  | -0.52    |

\*:  $p < .05$

\*\* :  $p < .01$

Tablo 9'da görüldü ğü gibi, Genel Özyeterlik Ölçe ği'nin başlama ( $3.46 \pm .80$ ) ve yılmama ( $3.47 \pm .99$ ) alt boyut puanları ve genel öz yeterlik inancı puanı ( $3.43 \pm 0.72$ ) "iyi" düzeyde; sürdürme çabası ( $3.37 \pm 1.00$ ) alt boyut puanı "orta" düzeyde tespit edilmiştir (5-1=4/5=.80; 1-1.80: hiç; 1.81-2.60: az; 2.61-3.40: orta; 3.41-4.20: iyi; 4.21-5.00: çok iyi).Beden algısı puanı( $3,45 \pm 0,88$ ) ise, "oldukça be ğeniyorum" düzeyinde tespit edilmiştir

(5-1=4/5=.80; 1-1.80: hiç beğenmiyorum; 1.81-2.60: pek beğenmiyorum; 2.61-3.40: kararsızım; 3.41-4.20: oldukça beğeniyorum; 4.21-5.00: çok beğeniyorum).

### 4.3. Ölçek Puanlarının Instagram Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları

Ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının Instagram kullanma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Ölçek Puanlarının Instagram Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Instagram Kullanıcısı | n   | $\bar{X}$ | SS   | t    | p           |
|-------------------------|-----------------------|-----|-----------|------|------|-------------|
| Başlama                 | Evet                  | 460 | 3.45      | .80  | -.33 | .741        |
|                         | Hayır                 | 330 | 3.47      | .79  |      |             |
| Yılmama                 | Evet                  | 460 | 3.51      | .98  | 1.42 | .156        |
|                         | Hayır                 | 330 | 3.41      | 1.01 |      |             |
| Sürdürme Çabası         | Evet                  | 460 | 3.36      | 1.00 | -.20 | .841        |
|                         | Hayır                 | 330 | 3.38      | 1.01 |      |             |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Evet                  | 460 | 3.44      | .71  | .44  | .662        |
|                         | Hayır                 | 330 | 3.42      | .74  |      |             |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Evet                  | 460 | 3.52      | .83  | 2.74 | <b>.006</b> |
|                         | Hayır                 | 330 | 3.35      | .94  |      |             |

Tablo 10 incelendiğinde; ergenlerin genel öz yeterlik toplam puan ( $t_{(788)} = -.44$ ;  $p > .05$ ), başlama ( $t_{(788)} = -.33$ ;  $p > .05$ ), yılmama ( $t_{(788)} = 1.42$ ;  $p > .05$ ) ve sürdürme çabası ( $t_{(788)} = -.20$ ;  $p > .05$ ) alt boyut puanlarının Instagram kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Beden algısı puanlarının ise, Instagram kullanma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $t_{(788)} = 2.74$ ;  $p < .05$ ). Buna göre, Instagram kullanan ergenlerin beden algısı puanı ( $\bar{X} = 3.52$ ), Instagram kullanmayan ergenlere göre ( $\bar{X} = 3.35$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.4. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Bulguları

##### 4.4.1. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Instagram kullanıcıları ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | SS   | t     | p           |
|-------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|-------------|
| Başlama                 | Kadın    | 228 | 3.51      | .77  | 1.58  | .115        |
|                         | Erkek    | 232 | 3.39      | .83  |       |             |
| Yılmama                 | Kadın    | 228 | 3.50      | 1.01 | -.17  | .862        |
|                         | Erkek    | 232 | 3.52      | .95  |       |             |
| Sürdürme Çabası         | Kadın    | 228 | 3.34      | .98  | -.36  | .718        |
|                         | Erkek    | 232 | 3.38      | 1.01 |       |             |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Kadın    | 228 | 3.45      | .72  | .34   | .731        |
|                         | Erkek    | 232 | 3.43      | .70  |       |             |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Kadın    | 228 | 3.36      | .81  | -4.37 | <b>.000</b> |
|                         | Erkek    | 232 | 3.69      | .82  |       |             |

Tablo 11 incelendiğinde; ergenlerin genel özyeterlik toplam puanlarının ( $t_{(788)} = -.34$ ;  $p > .05$ ) ve genel özyeterliğin alt boyutları olan başlama ( $t_{(788)} = 1.58$ ;  $p > .05$ ), yılmama ( $t_{(788)} = -.17$ ;  $p > .05$ ) ve sürdürme çabası ( $t_{(788)} = -.36$ ;  $p > .05$ ) puanlarının Instagram kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Instagram kullanıcıları ergenlerin beden algısı puanlarının ise, cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $t_{(788)} = -4.37$ ;  $p < .05$ ). Buna göre, Instagram kullanan erkek ergenlerin beden algısı puanı ( $\bar{X} = 3.69$ ), Instagram kullanan kadınlara göre ( $\bar{X} = 3.36$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir.



#### 4.4.2. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcıları ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.**Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Yaş Grupları   | n   | $\bar{X}$ | SS   | F   | p    |
|-------------------------|----------------|-----|-----------|------|-----|------|
| Başlama                 | 14-15 yaş      | 106 | 3.48      | .81  | .42 | .659 |
|                         | 16-17 yaş      | 234 | 3.42      | .80  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 120 | 3.49      | .80  |     |      |
| Yılmama                 | 14-15 yaş      | 106 | 3.63      | 1.07 | .57 | .210 |
|                         | 16-17 yaş      | 234 | 3.43      | .97  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 120 | 3.55      | .92  |     |      |
| Sürdürme Çabası         | 14-15 yaş      | 106 | 3.36      | 1.14 | .02 | .985 |
|                         | 16-17 yaş      | 234 | 3.36      | .97  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 120 | 3.37      | .92  |     |      |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | 14-15 yaş      | 106 | 3.49      | .81  | .70 | .495 |
|                         | 16-17 yaş      | 234 | 3.40      | .70  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 120 | 3.47      | .63  |     |      |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | 14-15 yaş      | 106 | 3.55      | .87  | .05 | .947 |
|                         | 16-17 yaş      | 234 | 3.51      | .81  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 120 | 3.52      | .84  |     |      |

Tablo 12 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları ergenlerin genel özyeterlik puanları [ $F_{(2,459)} = .70; p > .05$ ] ve genel özyeterliğin alt boyutları olan başlama [ $F_{(2,459)} = .42; p > .05$ ], yılmama [ $F_{(2,459)} = .57; p > .05$ ] ve sürdürme çabası puanlarının [ $F_{(2,459)} = .02; p > .05$ ] yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları ergenlerin beden algısı puanlarının [ $F_{(2,459)} = .05; p > .05$ ] yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.4.3. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

**Tablo 13.** Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Kardeş Sayısı | n   | $\bar{X}$ | SS   | F   | p    |
|-------------------------|---------------|-----|-----------|------|-----|------|
| Başlama                 | 2-3 kardeş    | 96  | 3.51      | .86  | .29 | .751 |
|                         | 4 kardeş      | 101 | 3.44      | .71  |     |      |
|                         | 5 ve üstü     | 263 | 3.44      | .81  |     |      |
| Yılmama                 | 2-3 kardeş    | 96  | 3.51      | .92  | .02 | .984 |
|                         | 4 kardeş      | 101 | 3.49      | 1.05 |     |      |
|                         | 5 ve üstü     | 263 | 3.51      | .98  |     |      |
| Sürdürme Çabası         | 2-3 kardeş    | 96  | 3.32      | 1.03 | .27 | .764 |
|                         | 4 kardeş      | 101 | 3.42      | 1.05 |     |      |
|                         | 5 ve üstü     | 263 | 3.36      | .97  |     |      |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | 2-3 kardeş    | 96  | 3.44      | .73  | .02 | .982 |
|                         | 4 kardeş      | 101 | 3.45      | .74  |     |      |
|                         | 5 ve üstü     | 263 | 3.43      | .69  |     |      |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | 2-3 kardeş    | 96  | 3.56      | .84  | .45 | .635 |
|                         | 4 kardeş      | 101 | 3.57      | .85  |     |      |
|                         | 5 ve üstü     | 263 | 3.49      | .82  |     |      |

Tablo 13 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin genel özyeterlik puanları [ $F_{(2,459)} = .02$ ;  $p > .05$ ] ve genel özyeterliğin alt boyutları olan başlama [ $F_{(2,459)} = .29$ ;  $p > .05$ ], yılmama [ $F_{(2,459)} = .02$ ;  $p > .05$ ] ve sürdürme çabası puanlarının [ $F_{(2,459)} = .27$ ;  $p > .05$ ] kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanlarının [ $F_{(2,459)} = .45$ ;  $p > .05$ ] kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.4.4. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

**Tablo 14.** Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Anne Öğrenim Düzeyi | n   | $\bar{X}$ | SS   | F    | p    |
|-------------------------|---------------------|-----|-----------|------|------|------|
| Başlama                 | Okur-yazar değil    | 182 | 3.47      | .73  | .62  | .600 |
|                         | Okur-yazar          | 50  | 3.35      | .73  |      |      |
|                         | İlkokul             | 150 | 3.43      | .82  |      |      |
|                         | Ortaokul            | 78  | 3.53      | .95  |      |      |
| Yılmama                 | Okur-yazar değil    | 182 | 3.49      | .97  | .22  | .883 |
|                         | Okur-yazar          | 50  | 3.47      | .97  |      |      |
|                         | İlkokul             | 150 | 3.56      | .94  |      |      |
|                         | Ortaokul            | 78  | 3.47      | 1.10 |      |      |
| Sürdürme Çabası         | Okur-yazar değil    | 182 | 3.41      | 1.03 | 1.99 | .115 |
|                         | Okur-yazar          | 50  | 3.08      | .95  |      |      |
|                         | İlkokul             | 150 | 3.44      | .93  |      |      |
|                         | Ortaokul            | 78  | 3.28      | 1.06 |      |      |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Okur-yazar değil    | 182 | 3.46      | .67  | .80  | .493 |
|                         | Okur-yazar          | 50  | 3.30      | .68  |      |      |
|                         | İlkokul             | 150 | 3.47      | .69  |      |      |
|                         | Ortaokul            | 78  | 3.43      | .85  |      |      |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Okur-yazar değil    | 182 | 3.49      | .85  | .34  | .793 |
|                         | Okur-yazar          | 50  | 3.52      | .81  |      |      |
|                         | İlkokul             | 150 | 3.58      | .81  |      |      |
|                         | Ortaokul            | 78  | 3.50      | .84  |      |      |

Tablo 14 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin genel özyeterlik puanları [ $F_{(3,459)} = .80$ ;  $p > .05$ ] ve genel özyeterliğin alt boyutları olan başlama [ $F_{(3,459)} = .62$ ;  $p > .05$ ], yılmama [ $F_{(3,459)} = .22$ ;  $p > .05$ ] ve sürdürme çabası puanlarının [ $F_{(3,459)} = .199$ ;  $p > .05$ ] anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 14 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanlarının [ $F_{(3,459)} = .34; p > .05$ ] anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.4.5. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

**Tablo 15.** Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Baba Öğrenim Düzeyi | n   | $\bar{X}$ | SS   | F    | p    |
|-------------------------|---------------------|-----|-----------|------|------|------|
| Başlama                 | A-Okur-yazar        | 85  | 3.43      | .81  | .64  | .588 |
|                         | B-İlkokul           | 194 | 3.42      | .81  |      |      |
|                         | C-Ortaokul          | 99  | 3.55      | .77  |      |      |
|                         | D-Lise              | 82  | 3.44      | .81  |      |      |
| Yılmama                 | A-Okur-yazar        | 85  | 3.36      | 1.00 | 1.01 | .388 |
|                         | B-İlkokul           | 194 | 3.53      | .93  |      |      |
|                         | C-Ortaokul          | 99  | 3.60      | 1.03 |      |      |
|                         | D-Lise              | 82  | 3.49      | 1.01 |      |      |
| Sürdürme Çabası         | A-Okur-yazar        | 85  | 3.42      | 1.07 | 1.46 | .225 |
|                         | B-İlkokul           | 194 | 3.37      | .95  |      |      |
|                         | C-Ortaokul          | 99  | 3.46      | 1.01 |      |      |
|                         | D-Lise              | 82  | 3.17      | 1.01 |      |      |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | A-Okur-yazar        | 85  | 3.40      | .74  | .99  | .396 |
|                         | B-İlkokul           | 194 | 3.44      | .66  |      |      |
|                         | C-Ortaokul          | 99  | 3.54      | .72  |      |      |
|                         | D-Lise              | 82  | 3.37      | .77  |      |      |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | A-Okur-yazar        | 85  | 3.46      | .81  | .19  | .906 |
|                         | B-İlkokul           | 194 | 3.53      | .84  |      |      |
|                         | C-Ortaokul          | 99  | 3.54      | .80  |      |      |
|                         | D-Lise              | 82  | 3.55      | .88  |      |      |

Tablo 15 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin genel özyeterlik puanları [ $F_{(3,459)} = .99; p > .05$ ] ve genel özyeterliğin alt boyutları olan başlama [ $F_{(3,459)} = .64; p > .05$ ], yılmama [ $F_{(3,459)} = 1.01; p > .05$ ] ve sürdürme çabası puanlarının [ $F_{(3,459)} = 1.46; p > .05$ ] baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 15 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanlarının [ $F_{(3,459)} = .19; p > .05$ ] baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.4.6. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

**Tablo 16.** Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Ailenin Ekonomik Düzeyi | n   | $\bar{X}$ | SS   | F    | p           | Anlamlı Fark    |
|-------------------------|-------------------------|-----|-----------|------|------|-------------|-----------------|
| Başlama                 | Düşük                   | 49  | 3.41      | .74  | .07  | .930        |                 |
|                         | Orta                    | 385 | 3.45      | .80  |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 26  | 3.48      | .89  |      |             |                 |
| Yılmama                 | Düşük                   | 49  | 3.27      | .94  | 1.72 | .180        |                 |
|                         | Orta                    | 385 | 3.53      | .99  |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 26  | 3.64      | .92  |      |             |                 |
| Sürdürme Çabası         | Düşük                   | 49  | 3.26      | 1.07 | .29  | .748        |                 |
|                         | Orta                    | 385 | 3.37      | 1.01 |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 26  | 3.35      | .65  |      |             |                 |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Düşük                   | 49  | 3.32      | .66  | .89  | .413        |                 |
|                         | Orta                    | 385 | 3.45      | .72  |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 26  | 3.49      | .56  |      |             |                 |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | A-Düşük                 | 49  | 3.22      | 1.00 | 4.25 | <b>.015</b> | <b>B,C&gt;A</b> |
|                         | B-Orta                  | 385 | 3.55      | .81  |      |             |                 |
|                         | C-Yüksek                | 26  | 3.71      | .69  |      |             |                 |

Tablo 16’ya bakıldığında; Instagram kullanıcısı ergenlerin genel özyeterlik [ $F_{(2,459)} = .89; p > .05$ ] ve genel öz yeterliğin alt boyutları olan başlama [ $F_{(2,459)} = .07; p > .05$ ], yılmama [ $F_{(2,459)} = 1.72; p > .05$ ] ve sürdürme çabası puanlarının [ $F_{(2,459)} = .29; p > .05$ ] ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 16 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanlarının [ $F_{(2,459)} = 4.25; p < .05$ ] ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği

tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ailesinin ekonomik düzeyi orta ve yüksek olan Instagram kullanıcıları ergenlerin beden algısı puanı, ailesinin ekonomik düzeyi düşük olan Instagram kullanıcıları ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.4.7. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları

Instagram kullanıcıları ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının Facebook kullanıcıları olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

**Tablo 17.** Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Özyeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Facebook Kullanıcısı | n   | $\bar{X}$ | SS   | T     | p           |
|-------------------------|----------------------|-----|-----------|------|-------|-------------|
| Başlama                 | Evet                 | 239 | 3.37      | .85  | -2.28 | <b>.023</b> |
|                         | Hayır                | 221 | 3.54      | .74  |       |             |
| Yılmama                 | Evet                 | 239 | 3.47      | .97  | -.93  | .354        |
|                         | Hayır                | 221 | 3.55      | .99  |       |             |
| Sürdürme Çabası         | Evet                 | 239 | 3.45      | .96  | 2.07  | <b>.039</b> |
|                         | Hayır                | 221 | 3.26      | 1.02 |       |             |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Evet                 | 239 | 3.43      | .69  | -.32  | .753        |
|                         | Hayır                | 221 | 3.45      | .73  |       |             |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Evet                 | 239 | 3.62      | .82  | 2.51  | <b>.013</b> |
|                         | Hayır                | 221 | 3.42      | .83  |       |             |

Tablo 17 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları ergenlerin başlama puanlarının ( $t_{(458)} = -2.28; p < .05$ ) Facebook kullanıcıları olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Facebook kullanmayan Instagram kullanıcıları ergenlerin başlama puanı ( $\bar{X} = 3.54$ ), Facebook kullanan Instagram kullanıcıları ergenlerin başlama puanlarına ( $\bar{X} = 3.37$ ) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yine tablo 17’de görüleceği üzere, Instagram kullanıcıları ergenlerin sürdürme çabası puanlarının ( $t_{(458)} = 2.07; p < .05$ ) Facebook kullanıcıları olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Facebook kullanan Instagram kullanıcıları ergenlerin sürdürme çabası puanı ( $\bar{X} = 3.45$ ), Facebook kullanmayan Instagram

kullanıcısı ergenlerin sürdürme çabası puanlarına ( $\bar{X}=3.26$ )göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin yılmama alt boyut puanlarının ( $t_{(458)} = -.93$ ;  $p > .05$ ) ve genel özyeterlik puanlarının ( $t_{(458)} = -.32$ ;  $p > .05$ ) Facebook kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 17 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanlarının ( $t_{(458)} = 2.51$ ;  $p < .05$ ) Facebook kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Facebook kullanan Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanı ( $\bar{X} = 3.62$ ), Facebook kullanmayan Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı puanlarına ( $\bar{X} = 3.42$ ) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.4.8. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Ders Başarısı Algısı İle Genel Özyeterlikleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Instagram kullanıcısı ergenlerin ders başarısı algısı ile genel öz yeterlikleri ve beden algısı arasındaki ilişkiye ait Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

**Tablo 18.** *Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Ders Başarı Algısı ile Genel Özyeterlikleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler      | Ders Başarısı |
|------------------|---------------|
| BEDEN ALGISI     | .17**         |
| Başlama          | .23**         |
| Yılmama          | .13**         |
| Sürdürme         | .23**         |
| GENEL ÖZYETERLİK | .19**         |

Instagram kullanıcısı ergenlerin ders başarısı ile beden algısı ( $r=.17$ ;  $p < .01$ ), başlama ( $r=.23$   $p < .01$ ), yılmama ( $r=.13$ ;  $p < .01$ ), sürdürme ( $r=.23$ ;  $p < .01$ ) ve genel özyeterlik ( $r=.19$ ;  $p < .01$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 18). Ders başarısını yüksek düzeyde algılayan Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algısı ve genel özyeterlik algıları da yüksektir.

#### 4.5.Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Özyeterlik ve Beden Algıları Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılma Bulguları

##### 4.5.1. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Özyeterlik ve Beden Algıları Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

**Tablo 19.**Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | SS   | t     | p           |
|-------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|-------------|
| Başlama                 | Kadın    | 275 | 3.45      | .77  | -.90  | .371        |
|                         | Erkek    | 55  | 3.56      | .88  |       |             |
| Yılmama                 | Kadın    | 275 | 3.37      | 1.03 | -1.42 | .157        |
|                         | Erkek    | 55  | 3.58      | .87  |       |             |
| Sürdürme Çabası         | Kadın    | 275 | 3.32      | 1.02 | -2.16 | <b>.032</b> |
|                         | Erkek    | 55  | 3.64      | .88  |       |             |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Kadın    | 275 | 3.38      | .75  | -1.95 | .052        |
|                         | Erkek    | 55  | 3.59      | .65  |       |             |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Kadın    | 275 | 3.29      | .93  | -2.75 | <b>.006</b> |
|                         | Erkek    | 55  | 3.66      | .94  |       |             |

Tablo 19 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel özyeterlik toplam puanının ( $t_{(328)} = -1.95$ ;  $p > .05$ ) ve başlama ( $t_{(328)} = -.90$ ;  $p > .05$ ), yılmama ( $t_{(328)} = -1.42$ ;  $p > .05$ ) alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ergenlerin sürdürme çabası ( $t_{(328)} = -2.16$ ;  $p < .05$ ) alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Instagram kullanıcıları olmayan erkek ergenlerin sürdürme çabası ( $\bar{X} = 3.64$ ) puanı, kullanıcıları olmayan kadın ergenlerin sürdürme çabası ( $\bar{X} = 3.32$ ) puanına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 19 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin beden algısı puanlarının ( $t_{(328)} = -2.75$ ;  $p < .05$ ) cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.



Instagram kullanıcısı olmayan erkek ergenlerin beden algısı ( $\bar{X}=3.66$ ) puanı, Instagram kullanıcısı olmayan kadın ergenlerin beden algısı ( $\bar{X}=3.29$ ) puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.5.2. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Özyeterlik ve Beden Algıları Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

**Tablo 20.** *Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Yaş Gruplarına Göre ANOVA Testi Sonuçları*

| Alt Boyutlar            | Yaş Grupları   | n   | $\bar{X}$ | SS   | F   | p    |
|-------------------------|----------------|-----|-----------|------|-----|------|
| Başlama                 | 14-15 yaş      | 101 | 3.55      | .79  | .91 | .405 |
|                         | 16-17 yaş      | 168 | 3.46      | .79  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 61  | 3.38      | .82  |     |      |
| Yılmama                 | 14-15 yaş      | 101 | 3.51      | .93  | .73 | .482 |
|                         | 16-17 yaş      | 168 | 3.36      | 1.06 |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 61  | 3.36      | .99  |     |      |
| Sürdürme Çabası         | 14-15 yaş      | 101 | 3.44      | .94  | .30 | .738 |
|                         | 16-17 yaş      | 168 | 3.34      | 1.06 |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 61  | 3.36      | .98  |     |      |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | 14-15 yaş      | 101 | 3.50      | .73  | .89 | .410 |
|                         | 16-17 yaş      | 168 | 3.39      | .74  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 61  | 3.37      | .75  |     |      |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | 14-15 yaş      | 101 | 3.41      | .83  | .27 | .764 |
|                         | 16-17 yaş      | 168 | 3.32      | .99  |     |      |
|                         | 18 yaş ve üstü | 61  | 3.32      | .99  |     |      |

Tablo 20’de görüldüğü gibi; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel özyeterlik puanları [ $F_{(2,329)} = .89; p > .05$ ] ve genel öz yeterliğin alt boyutları olan başlama [ $F_{(2,329)} = .91; p > .05$ ], yılmama [ $F_{(2,329)} = .73; p > .05$ ] ve sürdürme çabası puanlarının [ $F_{(2,329)} = .30; p > .05$ ] yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda, Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı puanlarının da [ $F_{(2,329)} = .27; p > .05$ ] yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.5.3. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Özyeterlik ve Beden Algıları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre T Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

**Tablo 21.** *Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre t Testi Sonuçları*

| Alt Boyutlar            | Kardeş Sayısı   | n   | $\bar{X}$ | SS   | t     | p    |
|-------------------------|-----------------|-----|-----------|------|-------|------|
| Başlama                 | 3-4 kardeş      | 81  | 3.45      | .84  | -.30  | .761 |
|                         | 5 ve daha fazla | 249 | 3.48      | .78  |       |      |
| Yılmama                 | 3-4 kardeş      | 81  | 3.26      | .95  | -1.55 | .123 |
|                         | 5 ve daha fazla | 249 | 3.45      | 1.03 |       |      |
| Sürdürme Çabası         | 3-4 kardeş      | 81  | 3.46      | .98  | .85   | .395 |
|                         | 5 ve daha fazla | 249 | 3.35      | 1.01 |       |      |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | 3-4 kardeş      | 81  | 3.39      | .72  | -.43  | .671 |
|                         | 5 ve daha fazla | 249 | 3.43      | .75  |       |      |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | 3-4 kardeş      | 81  | 3.42      | .88  | .77   | .439 |
|                         | 5 ve daha fazla | 249 | 3.33      | .96  |       |      |

Tablo 21’de görüldüğü gibi; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel özyeterlik toplam puanlarının ( $t_{(328)} = -.43; p > .05$ ) ve genel öz yeterliğin alt boyutları olan başlama ( $t_{(328)} = -.30; p > .05$ ), yılmama ( $t_{(328)} = -1.55; p > .05$ ), sürdürme çabası ( $t_{(328)} = .85; p > .05$ ) puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 21 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı puanının da ( $t_{(328)} = .77; p > .05$ ), kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.5.4. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Özyeterlik ve Beden Algıları Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre T Testi Sonuçları

Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

**Tablo 22.** Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Anne Öğrenim Düzeyine Göre T Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Anne Öğrenim Düzeyi | N   | $\bar{X}$ | SS   | t     | p           |
|-------------------------|---------------------|-----|-----------|------|-------|-------------|
| Başlama                 | Okuryazar değil     | 203 | 3.43      | .80  | -1.28 | .203        |
|                         | İlköğretim          | 127 | 3.54      | .78  |       |             |
| Yılmama                 | Okuryazar değil     | 203 | 3.42      | .96  | .21   | .833        |
|                         | İlköğretim          | 127 | 3.39      | 1.08 |       |             |
| Sürdürme Çabası         | Okuryazar değil     | 203 | 3.28      | 1.00 | -2.17 | <b>.031</b> |
|                         | İlköğretim          | 127 | 3.53      | .99  |       |             |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Okuryazar değil     | 203 | 3.37      | .73  | -1.34 | .182        |
|                         | İlköğretim          | 127 | 3.49      | .76  |       |             |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Okuryazar değil     | 203 | 3.29      | .89  | -1.37 | .171        |
|                         | İlköğretim          | 127 | 3.44      | 1.01 |       |             |

Tablo 22’ye bakıldığında; Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel özyeterlik toplam puanlarının ( $t_{(328)} = -1.34$ ;  $p > .05$ ) ve genel özyeterliğin alt boyutlarından olan başlama ( $t_{(328)} = -1.28$ ;  $p > .05$ ), yılmama ( $t_{(328)} = .21$ ;  $p > .05$ ) puanlarının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 22 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel özyeterliğin alt boyutlarından olan sürdürme çabası ( $t_{(328)} = -2.17$ ;  $p < .05$ ) alt boyut puanlarının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Annesi ilköğretim düzeyinde öğrenim gören ergenlerin sürdürme çabası ( $\bar{X} = 3.53$ ) puanları, annesi okuryazar olmayan ergenlerin sürdürme çabası ( $\bar{X} = 3.28$ ) puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 22 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı ( $t_{(328)} = -1.37; p > .05$ ) puanlarının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.5.5. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Özyeterlik ve Beden Algıları Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 23'te verilmiştir.

**Tablo 23.** Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Baba Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar            | Baba Öğrenim Düzeyi | n   | $\bar{X}$ | SS   | F    | p    |
|-------------------------|---------------------|-----|-----------|------|------|------|
| Başlama                 | Okur-yazar          | 91  | 3.53      | .79  | .37  | .693 |
|                         | İlköğretim          | 152 | 3.44      | .81  |      |      |
|                         | Lise                | 87  | 3.47      | .77  |      |      |
| Yılmama                 | Okur-yazar          | 91  | 3.55      | .99  | 1.41 | .245 |
|                         | İlköğretim          | 152 | 3.33      | 1.03 |      |      |
|                         | Lise                | 87  | 3.38      | .99  |      |      |
| Sürdürme Çabası         | Okur-yazar          | 91  | 3.28      | 1.06 | .86  | .426 |
|                         | İlköğretim          | 152 | 3.38      | .98  |      |      |
|                         | Lise                | 87  | 3.47      | .99  |      |      |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Okur-yazar          | 91  | 3.45      | .76  | .33  | .717 |
|                         | İlköğretim          | 152 | 3.38      | .75  |      |      |
|                         | Lise                | 87  | 3.44      | .71  |      |      |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Okur-yazar          | 91  | 3.32      | .91  | .12  | .884 |
|                         | İlköğretim          | 152 | 3.38      | .92  |      |      |
|                         | Lise                | 87  | 3.33      | 1.02 |      |      |

Tablo 23'de görüldüğü gibi; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel özyeterlik puanları [ $F_{(2,329)} = .33; p > .05$ ] ve genel öz yeterliğin alt boyutları olan başlama [ $F_{(2,329)} = .37; p > .05$ ], yılmama [ $F_{(2,329)} = 1.41; p > .05$ ] ve sürdürme çabası puanları [ $F_{(2,329)} = .86; p > .05$ ] ile beden algısı puanlarının [ $F_{(2,329)} = .12; p > .05$ ] baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.5.6. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 24'de verilmiştir.

**Tablo 24.** *Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Ailenin Ekonomik Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları*

| Alt Boyutlar            | Ailenin Ekonomik Düzeyi | n   | $\bar{X}$ | SS   | F    | p           | Anlamlı Fark    |
|-------------------------|-------------------------|-----|-----------|------|------|-------------|-----------------|
| Başlama                 | Düşük                   | 47  | 3.24      | .79  | 3.67 | <b>.027</b> | <b>B&gt;A,C</b> |
|                         | Orta                    | 268 | 3.53      | .78  |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 15  | 3.20      | .84  |      |             |                 |
| Yılmama                 | Düşük                   | 47  | 3.43      | .96  | .76  | .466        |                 |
|                         | Orta                    | 268 | 3.42      | 1.00 |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 15  | 3.09      | 1.31 |      |             |                 |
| Sürdürme Çabası         | Düşük                   | 47  | 3.41      | .96  | .76  | .469        |                 |
|                         | Orta                    | 268 | 3.35      | 1.01 |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 15  | 3.68      | .98  |      |             |                 |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Düşük                   | 47  | 3.36      | .73  | .33  | .723        |                 |
|                         | Orta                    | 268 | 3.43      | .74  |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 15  | 3.32      | .77  |      |             |                 |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Düşük                   | 47  | 3.30      | 1.06 | .10  | .906        |                 |
|                         | Orta                    | 268 | 3.35      | .90  |      |             |                 |
|                         | Yüksek                  | 15  | 3.42      | 1.26 |      |             |                 |

Tablo 24 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel öz yeterliğin alt boyutlarından olan başlama puanlarının [ $F_{(2,329)} = 3.67; p < .05$ ] ailenin ekonomik düzeyine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre ailesinin ekonomik düzeyi orta düzeyde olan Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin başlama puanı, ailesinin ekonomik düzeyi düşük ve yüksek düzeyde olan Instagram kullanıcıları olmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 24 incelendiğinde; Instagram kullanıcıları olmayan ergenlerin genel özyeterlik puanları [ $F_{(2,329)} = .33; p > .05$ ] ve genel öz yeterliğin alt boyutları olan yılmama [ $F_{(2,329)} = .76; p > .05$ ], sürdürme çabası puanları [ $F_{(2,329)} = .76; p > .05$ ] ile ergenlerin beden

algısı puanlarının [ $F_{(2,329)} = .10; p > .05$ ] ailenin ekonomik göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

#### 4.5.7. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Özyeterlik ve Beden Algıları Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre T Testi Sonuçları

Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel öz yeterlik ve beden algısı puanlarının Facebook kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 25’de verilmiştir.

**Tablo 25.** *Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik ve Beden Algısı Puanlarının Facebook Kullanıcısı Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları*

| Alt Boyutlar            | Facebook Kullanıcısı | n   | $\bar{X}$ | SS   | t    | p           |
|-------------------------|----------------------|-----|-----------|------|------|-------------|
| Başlama                 | Evet                 | 32  | 3.70      | .73  | 1.76 | .079        |
|                         | Hayır                | 298 | 3.45      | .80  |      |             |
| Yılmama                 | Evet                 | 32  | 3.25      | 1.03 | -.92 | .357        |
|                         | Hayır                | 298 | 3.42      | 1.01 |      |             |
| Sürdürme Çabası         | Evet                 | 32  | 3.40      | 1.11 | .17  | .868        |
|                         | Hayır                | 298 | 3.37      | 1.00 |      |             |
| <b>GENEL ÖZYETERLİK</b> | Evet                 | 32  | 3.45      | .74  | .28  | .779        |
|                         | Hayır                | 298 | 3.41      | .74  |      |             |
| <b>BEDEN ALGISI</b>     | Evet                 | 32  | 3.68      | .94  | 2.10 | <b>.037</b> |
|                         | Hayır                | 298 | 3.31      | .94  |      |             |

Tablo 25 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin genel özyeterlik toplam puan ( $t_{(328)} = .28; p > .05$ ), başlama ( $t_{(328)} = 1.76; p > .05$ ), yılmama ( $t_{(328)} = -.92; p > .05$ ), sürdürme çabası ( $t_{(328)} = .17; p > .05$ ) puanlarının Facebook kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 25 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı ( $t_{(328)} = 2.10; p < .05$ ) puanlarının Facebook kullanıcısı olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Facebook kullanan Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı ( $\bar{X} = 3.68$ ) puanları, Facebook ve Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı ( $\bar{X} = 3.31$ ) puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

#### 4.5.8. Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Ders Başarısı Algısı İle Genel Özyeterlikleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin ders başarısı algısı ile genel öz yeterlik ve beden algısı puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

**Tablo 26.** *Instagram Kullanıcısı Olmayan Ergenlerin Ders Başarı Algısı ile Genel Özyeterlikleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler      | Ders Başarısı |
|------------------|---------------|
| BEDEN ALGISI     | .17**         |
| Başlama          | .29**         |
| Yılmama          | .27**         |
| Sürdürme         | .31**         |
| GENEL ÖZYETERLİK | .32**         |

Tablo 26 incelendiğinde; Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin ders başarısı ile beden algısı ( $r=.17$ ;  $p<.01$ ), başlama ( $r=.29$   $p<.01$ ), yılmama ( $r=.27$ ;  $p<.01$ ), sürdürme ( $r=.31$ ;  $p<.01$ ) ve genel özyeterlik ( $r=.32$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ders başarısını yüksek düzeyde algılayan Instagram kullanıcısı olmayan ergenlerin beden algısı ve genel özyeterlik inançları da yüksektir.

#### 4.6. Beden Algısı İle Genel Özyeterlik Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

##### 4.6.1. Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Beden Algıları İle Genel Özyeterlikleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Instagram kullanıcısı ergenlerin beden algıları ile genel özyeterlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 27’de verilmiştir.

**Tablo 27.** Instagram Kullanıcısı Ergenlerin Beden Algısı ile Genel Özyeterlikleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler        | 2     | 3     | 4     | 5     |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| 1-BEDEN ALGISI     | .12** | .34** | .23** | .31** |
| 2-Başlama          |       | .41** | .30** | .71** |
| 3-Yılmama          |       | 1     | .40** | .80** |
| 4-Sürdürme         |       |       | 1     | .77** |
| 5-GENEL ÖZYETERLİK |       |       |       | 1     |

Tablo 27 incelendiğinde; Beden algısı ile başlama ( $r=.12$ ;  $p<.01$ ), yılmama ( $r=.34$ ;  $p<.01$ ), sürdürme ( $r=.23$ ;  $p<.01$ ) ve genel özyeterlik ( $r=.31$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Beden algısı yüksek olan ergenlerin genel özyeterlik inançları da yüksek düzeydedir.

#### 4.6.2. Instagram Kullanım Durumuna Göre Ergenlerin Beden Algısının Genel Özyeterliği Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Instagram kullanım durumuna göre ergenlerin beden algısının genel özyeterliği yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

**Tablo 28.** Instagram Kullanım Durumuna Göre Ergenlerin Beden Algısının Genel Özyeterliği Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

| Model                         | Bağımsız Değişken                | B                     | SE   | $\beta$                               | t      | p             |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------|---------------------------------------|--------|---------------|
| 1                             | Sabit                            | 2.441                 | .099 |                                       | 24.662 | <b>.000</b>   |
|                               | Beden Algısı                     | .292                  | .027 | .356                                  | 10.644 | <b>.000</b>   |
|                               | Instagram Kullanımı <sup>1</sup> | -.028                 | .049 | -.019                                 | -.567  | .571          |
| R=.355                        |                                  | R <sup>2</sup> =.126  |      | ΔR <sup>2</sup> =.124                 |        |               |
| F <sub>(2, 787)</sub> =56.757 |                                  | p=.000                |      |                                       |        |               |
| 2                             | Sabit                            | 2.341                 | .138 |                                       | 17.003 | <b>.000</b>   |
|                               | Beden Algısı                     | .321                  | .040 | .393                                  | 8.123  | <b>.000</b>   |
|                               | Instagram Kullanımı <sup>1</sup> | .169                  | .194 | .116                                  | .872   | .384          |
|                               | BA X IK                          | -.057                 | .055 | -.147                                 | -1.048 | .295          |
| R=0.357                       |                                  | R <sup>2</sup> =0.127 |      | ΔR <sup>2</sup> =0.124                |        |               |
| F <sub>(3, 786)</sub> =38.209 |                                  | p=.000                |      | ΔR <sup>2</sup> Değişimi: <b>.000</b> |        | <b>p.,.05</b> |

<sup>1</sup>: Instagram kullanan=1 BA: Beden algısı IK: Instagram kullanımı

Tablo 28 incelendiğinde; araştırmanın bağımsız değişkenleri beden algısı ve Instagram kullanımının, bağımlı değişken genel özyeterlik üzerindeki etkisinin incelendiği birinci modelin uygun olduğu görülmektedir ( $F_{(2;787)}=56.76$ ;  $p<.05$ ). Beden algısı ve Instagram kullanımı, genel özyeterlik değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %12’sini



açıklamaktadır ( $\Delta R^2=.124$ ). Birinci modele göre, beden algısının genel özyeterlik üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisi vardır ( $\beta=.36$ ;  $t=10.64$ ;  $p<.05$ ). Instagram kullanımının genel özyeterlik üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Beden algısı olumlu olan ergenlerin genel özyeterlik algıları da yüksektir.

$$\text{Genel özyeterlik} = 2,44 + 0,36*\text{Beden algısı} - 0,02*\text{Instagram kullanımı}$$

Tablo 28 incelendiğinde; beden algısı ile genel özyeterlik arasındaki ilişkide Instagram kullanımının düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ikinci adımında düzenleyici değişkenin (beden algısı x Instagram kullanımı), genel özyeterlik üzerinde düzenleyicilik etkisinin olmadığı ( $\beta=-0.15$ ;  $t=-1.05$ ;  $p>.05$ ), açıklanan varyanstaki değişimin (%0) anlamlı olmadığı ( $p>.05$ ) tespit edilmiştir.

$$\text{Genel özyeterlik} = 2,34 + 0,39*\text{Beden algısı} + 0,12*\text{Instagram kullanımı} - 0,15*\text{BAXIK}$$

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmada Instagram kullanım durumuna göre ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançlarının farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amaçlanmıştır. Aynı zamanda Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançlarının; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik durum, Facebook kullanım durumları, ders başarı algısı gibi farklı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

#### 5.1. Beden Algısı Ölçeği ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistiklerin Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, genel öz yeterlik boyutlarından olan başlama ( $3.46 \pm 0.80$ ) ve yılmama ( $3.47 \pm 0.99$ ) alt boyut puanlarının ve genel öz yeterlik toplam puanının ( $3.43 \pm 0.72$ ) “iyi” düzeyde; sürdürme çabası ( $3.37 \pm 1.00$ ) alt boyut puanının “orta” düzeyde tespit edildiği görülmektedir (Tablo 9). Genel öz yeterlik ölçeğinin Türkçe güvenilirlik-geçerlik çalışması olan, Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan çalışmada; genel öz yeterlik inancı puanı (3.72) “iyi düzeyde” başlama alt boyutu puanı (3.68) “iyi düzeyde”, yılmama alt boyutu puanının (3.81) “iyi düzeyde” ve sürdürme çabası alt boyutu puanının (3.69) “iyi düzeyde” olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada genel öz yeterlik alt boyutlarından sürdürme çabası alt boyutu puanının Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan çalışmadaki sürdürme çabası alt boyutu puanından düşük olduğu diğer puanların ise benzer olduğu görülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde ergenlerin öz yeterlik inançlarına ilişkin algılarının yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada beden algısına ilişkin elde edilen puanlara bakıldığında, ergenlerin beden algısına ilişkin değerlendirmelerinin “oldukça beğeniyorum” ( $3.45 \pm 0.88$ ) düzeyinde olduğu görülmektedir (Tablo 9). Alanyazında yapılan çalışmaların bir bölümü bu sonucu desteklemekle birlikte, bir kısmının da desteklemediği görülmektedir. Örneğin, Anbar (2013) tarafından yapılan çalışmada beden algısının “oldukça beğeniyorum” düzeyinde

(3.71) olduğu; benzer olarak Uşkun ve Şabaplı (2013) tarafından yapılan çalışmada da beden algısının “oldukça beğeniyorum” düzeyinde (3.79) olduğu saptanmıştır. Buna paralel olarak Ünal’da (2014) yaptığı çalışmada beden algısına ilişkin yüksek bir ortalama tespit etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçla uyumlu olmayan bir bulgu Arslangiray (2013) tarafından yapılan çalışmadan elde edilmiştir. Buna göre katılımcıların beden algısına ilişkin değerlendirmeleri “pek beğenmiyorum” düzeyinde (2.60) olarak tespit edilmiştir. Beden algısına ilişkin elde edilen sonuçlar ergenlerin beden algılarına yönelik değerlendirmelerinin olumlu olduğunu göstermektedir.

## **5.2. Beden Algısı Ölçeği ve Genel Öz Yeterlik Ölçeği’nden Elde Edilen Puanların Instagram Kullanma Durumuna Göre Tartışılması**

Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin genel öz yeterlik inancı ve alt boyutlarına ait puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ) (Tablo 10).Bu konuyla ilgili alanyazında yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanılmadığından karşılaştırma yapılamamıştır.Ancak Huang (2015) tarafından yapılan medya kullanımı, çevreye ilişkin inançlar ve öz yeterliğin incelendiği çalışmada, bireylerin küresel ısınma hakkında bilgi edinmek için medyaya (TV, gazete ve internet) güvendiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çevresel inançların ve öz yeterliğin, medya kullanımı yoluyla dolaylı olarak etkilenip değiştiği belirtilmiştir.

Hu, Liu ve Gu (2018) tarafından sosyal medya kullanımının kültürel zekaya etkisinde öz yeterliğin nasıl bir rol oynadığının incelendiği çalışmada; başka bir ülkede ikamet eden göçmenlerin, o ülkenin vatandaşlarının sosyal medyada neler yaptıklarını gözlemlemesinin göçmenlere birer sosyal model sağladığını ve bu sayede göçmenlerin öz yeterliklerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yani sosyal medya bilgilendirici ve sosyalleştirici amaçla kullanıldığında göçmenlerin öz yeterlikleri ve kültürel zekaları artmıştır.

Göçmenler yabancı bir ortamda bulunmalarından dolayı birçok şey onlar için yenidir. Bu yeni durumun getirdiği stresle başa çıkıp bilgi edinmek ve uyum sağlamak kolayca erişilebilir olan sosyal medyayı kullanma eğilimini getirmektedir. Sosyal medya aracılığıyla

yabancı kültürler hakkında kültüre özgü becerilerin ve bilginin kazanılması, göçmenlerin rahatsızlıklarını hafifletir ve sağlıklı bir psikolojik duruma katkıda bulunur, böylece öz etkililiği şekillendirir (Safdar, Lay ve Struthers, 2003). Bu durum ergenlik dönemine giren kişiler için de geçerlidir. Ergenlikle birlikte çok yönlü değişim geçirmeye başlayan birey, bu durumdan kaynaklanan stresi azaltmak için bilgi edinmeye çalışmaktadır. Teknolojik gelişmelerden sonra bilgi edinme işlemi, sosyal medya ağlarından yapılmaya başlanmıştır. Hem ulaşımın kolay olması hem de çok fazla kişinin kullanması neticesinde bilgi akışının yoğun bir şekilde ilerlemesi sosyal medya ağlarının bilgi edinme amacıyla kullanılmasına sebep olmaktadır. Sosyal medya araçlarından biri olan Instagram, milyonlarca kullanıcısı olan çok popüler bir sosyal ağdır. Kullanıcıların diğerleriyle iletişime geçmesine, görseller yollamasına olanak tanıyan Instagram sayesinde ergenlerin yaşadıkları değişimler hakkında bilgi edinmeye çalıştıkları söylenebilir. Ancak çalışmanın sonucunda da görüldüğü üzere Instagram kullanımına göre ergenlerin genel öz yeterlikleri farklılaşmamıştır. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın sonucu; Huang (2015) ve Hu, Liu ve Gu'nun (2018) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile farklılık göstermektedir. Bunun sebebi olarak, ergenler ve göçmenlerin uyum sağlamaya çalıştıkları konuların farklı olmaları söylenebilir. Göçmenler kültürel ve sosyal özelliklere uyum sağlamaya çalışırken ergenler sadece sosyal değil birçok farklı yeniliğe uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu yüzden ergenlerin uyum sağlama çabaları ve bunun getirisi olan öz yeterlik gelişimleri sadece sosyal medya ağlarıyla sınırlandırılmayacak kadar kompleks bir kavram olabilir. Aynı şekilde küresel ısınma konusunda sosyal medya araçlarıyla bilgilenmek öz yeterliğin spesifik ve daha sınırlandırılmış bir yönü iken genel özyeterlik kavramı daha geniş kapsamlı bir kavramdır. Kısaca bahsetmek gerekirse genel öz yeterlik kavramının, öz yeterlik inancının genel bir değerlendirmesi olduğu söylenebilir (Aypay, 2010). Bundan dolayı ergenlerin genel öz yeterlik inançları, sosyal ağ sitelerinden biri olan Instagram'dan etkilenmemiş olabilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuca göre, ergenlerin beden algısı düzeyleri instagram kullanma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Instagram kullanan ergenlerin beden algısı puanlarının instagram kullanmayan ergenlerin beden algısı

puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu aşağıda yer alan 5.4. başlığında demografik bilgileri de içerecek şekilde ayrıntılı bir şekilde yorumlanmıştır.

### **5.3. Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Aşağıda Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin demografik değişkenlere göre genel öz yeterlik inancı puanları ve genel öz yeterlik inancı ölçeğinin alt boyutları olan başlama, sürdürme çabası ve yılmama puanlarının sonuçları incelenmiş ve alanyazın ışığında tartışılmıştır:

Instagram kullanan ergenlerin genel öz yeterlik ve alt boyut puanlarının; cinsiyet (Tablo 11), yaş (Tablo 12), kardeş sayısı (Tablo 13), anne öğrenim düzeyi (Tablo 14), baba öğrenim düzeyi (Tablo 15) ve ailenin ekonomik düzeyi (Tablo 16) gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ( $p>.05$ ). Kişilerin öz yeterliklerinin cinsiyete göre değişmediği sonucu birçok araştırmada da aynı şekilde bulunmuştur. Bu açıdan araştırmanın sonucunun çoğu araştırmanın sonucuyla (Bayrakçı, Tozkoparan ve Durmuş, 2014; Gerçek vd., 2006; Telef ve Karaca, 2011; Üstüner ve vd., 2009; Yıldırım ve İlhan, 2010) paralel olduğu söylenebilir. Kişilerin öz yeterliklerinin yaşa göre değişmediği sonucu; Gerçek ve vd. tarafından 2006 yılında yapılan çalışmanın sonucu ile Telef ve Karaca tarafından 2011 yılında yapılan çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Instagram kullanan ergenlerin genel öz yeterlik inancı ölçeğinin alt boyutları olan başlama ile sürdürme çabası puanlarının Facebook kullanma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Facebook kullanmayan Instagram kullanıcısı ergenlerin başlama alt boyutu puanları ( $\bar{X}=3.54$ ), Facebook kullanan Instagram kullanıcısı ergenlerin başlama alt boyutu puanlarından ( $\bar{X}=3.37$ ) daha yüksektir. Genel Özyeterlik Ölçeği'nin başlama alt boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde bu alt boyutun bir sorunla mücadelenin başlangıcını içerdiği görülmektedir. Facebook kullanımı, ergenlerin bir işe başlamalarını ertelemelerine ve bir işe başlayıp bitirebilme konusunda kendilerine

olan inançlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum da Facebook kullanan Instagram kullanıcısı ergenlerin başlama alt boyutu puanlarının daha düşük olmasının sebebi olabilir. Öte yandan Facebook kullanan Instagram kullanıcısı ergenlerin sürdürme alt boyutu puanlarının ( $\bar{X}=3.45$ ), Facebook kullanmayan Instagram kullanıcısı ergenlerin sürdürme alt boyutu puanlarından ( $\bar{X}=3.26$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin alt boyutlarından olan sürdürme çabasının maddeleri incelendiğinde bu maddelerin, kişinin bir işi başarma ve pes etmeme konusundaki ısrarını içerdiği görülmektedir. Yapılan bir iş için Facebook üzerinden alınan olumlu geri dönütlerin ve desteklemelerin kişinin sürdürme çabasını etkileyeceği söylenebilir. Bu yüzden Facebook kullanan Instagram kullanıcısı ergenlerin sürdürme çabası puanlarının, Facebook kullanmayan Instagram kullanıcısı ergenlerin sürdürme çabası puanlarından yüksek olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak genel öz yeterlik inancı puanının ve genel öz yeterlik inancı ölçeğinin alt boyutu olan yılmama alt boyutu puanının Facebook kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Elde edilen diğer bir sonuca göre, Instagram kullanan ergenlerin ders başarısı algısı ile genel öz yeterlik inancı puanı ile genel öz yeterlik inancı ölçeğinin tüm alt testlerinin puanları pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur ( $p<.01$ ). Instagram kullanan ergenlerden ders başarısını yüksek olarak algılayanların öz yeterlik inançları da daha yüksektir.

Instagram kullanmayan ergenlerin genel öz yeterlik inancı puanlarının; yaşa (Tablo 20), kardeş sayısına (Tablo 21), baba öğrenim düzeyine (Tablo 23) ve Facebook kullanıcısı olma durumuna (Tablo 25) göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Öz yeterlik inancının baba öğrenim düzeyine göre değişmediği sonucu Balyan (2009) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarıyla zıt düşmektedir. Balyan (2009) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre babası ilköğretim düzeyinde öğrenim görmüş ergenlerin öz yeterlik inançları babaları diğer öğrenim seviyesinde olan ergenlerin öz yeterlik inançlarına göre daha yüksektir. Aradaki farkın sebebi iki araştırmanın yapılmış olduğu örneklem grubunun kültürünün birbirinden farklı olması olabilir. Bu çalışma Ağrı İli Doğubayazıt İlçesi gibi Doğu Kültürü'nün daha hakim olduğu bir örneklem grubunda yapılırken Balyan (2009) tarafından yapılan çalışmanın örneklem grubu İzmir İli gibi Batı

Kültürünün daha hakim olduğu bir örneklem grubudur. Öz yeterlik düzeyinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu Gerçek vd. (2006) tarafından yapılan çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Instagram kullanmayan ergenlerin sürdürme alt boyutu puanlarının anne öğrenim düzeyine ve cinsiyete göre değişim gösterdiği görülmektedir. Instagram kullanmayan ergenlerden; annesinin eğitim seviyesi “ilköğretim” düzeyinde olanların sürdürme alt boyutu puanlarının ( $\bar{X}=3.53$ ), annesinin eğitim seviyesi “okuryazar değil” seviyesinde olanların sürdürme çabası alt boyutu puanlarından ( $\bar{X}=3.28$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmada anne öğrenim seviyesinin okuryazar değil ve ilköğretim düzeyinde olduğu görülmektedir. Buradan hareketle anne eğitim seviyesinin, ergenlerin bir işi sürdürme çabalarının ve bu konudaki ısrarlarının karşılığı olan sürdürme çabası alt boyutu puanlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Anne eğitim seviyesi yükseldikçe sürdürme alt boyutu puanı da yükselmektedir. Sürdürme alt boyutuna göre bir diğer değişimin cinsiyet değişkeninde olduğu görülmektedir. Buna göre Instagram kullanmayan erkek ergenlerin sürdürme çabası puanları Instagram kullanmayan kadın ergenlerden daha yüksek çıkmıştır.

Bu çalışmada cinsiyete göre genel öz yeterlik inancı sadece Instagram kullanmayan ergenlerde sürdürme çabası alt boyutunda anlamlı farklılık göstermiştir. Diğer alt boyutlarda ve genel özyeterlik toplam puanında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu sonuç bazı çalışma sonuçları ile tutarlı iken (Gerçek vd., 2006; Üstüner vd., 2009; Telef ve Karaca, 2011) bazılarıyla da (Akbaş ve Çelikkaleli, 2006; Morgil, Seçken ve Yücel, 2004). Morgil) uyuşmamaktadır. Gerçek vd. (2006), Üstüner vd. (2009) ve Telef ve Karaca (2011) özyeterliğin cinsiyete göre değişmediği sonucunu bulmuşlardır. Diğer araştırmalara bakıldığında ise Seçken ve Yücel (2004), erkeklerin öz yeterliklerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlarken; Akbaş ve Çelikkaleli (2006) kadınların öz yeterliklerinin erkeklere oranla yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır.

Ailenin algılanan ekonomik düzeyine göre Instagram kullanmayan ergenlerin genel öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarından olan başlama puanına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Ortaya çıkan sonuçlar Instagram kullanmayan ergenlerden ailesinin ekonomik düzeyini orta olarak algılayanların başlama puanı, ailesinin ekonomik düzeyini düşük ve yüksek olarak algılayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Alanyazında daha önce yapılmış olan genel öz yeterliğin ailenin algılanan ekonomik düzeyine göre değişip değişmediğine yönelik bir çalışmaya rastlanmadığından bu bulgu alanyazın eşliğinde değerlendirilememiştir.

Ders başarısı açısından bakıldığında, Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin ders başarı algısı ile genel öz yeterlik inancı puanı ve bütün alt boyutlar arasında pozitif yönlü bir ilişkiler olduğu görülmüştür. Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerden ders başarısını yüksek olarak algılayanların genel öz yeterlik inançları daha yüksektir. Instagram kullanan ergenlerden ders başarısını yüksek olarak algılayanların genel öz yeterlik inançları ve Instagram kullanmayan ergenlerden ders başarısını yüksek olarak algılayanların genel öz yeterlik inançları; ders başarısını yüksek olarak algılamayan ergenlere oranla daha yüksektir. Telef ve Karaca (2011) ile Azar (2010) tarafından yapılan çalışmalarda bu araştırmanın sonucuyla paralel bir sonuç elde edildiği bildirilirken; Gerçek vd. (2006) tarafından yürütülen çalışmada bu araştırmanın sonucundan farklı olarak ders başarısının öz yeterliğe herhangi bir etki etmediği sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre hem Instagram kullanan hem de Instagram kullanmayan ergenlerde yaş değişkenine göre genel öz yeterlik inancı ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık çıkmaması yönündeki bulgunun Yıldırım ve İlhan (2010) ve Uysal (2013) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ergenlik döneminin etkileri bireysel farklılıklara göre değişmektedir. Aynı sınıfta yer alan, aynı yaşa sahip ve aynı cinsiyetteki öğrencilerin yaşamış oldukları değişim birbirleriyle aynı olmayabilir. Bir öğrencinin 15 yaşında yaşadığı bilişsel bir değişimi başka bir öğrenci 17 yaşında yaşıyor olabilir. Bu yüzden kişinin bilişsel gelişimiyle ilişkili sayılabilecek öz yeterlik inancının ergenlerin yaşlarına göre farklılık göstermemesi bu durumla ilişkili olabilir.



#### **5.4. Instagram Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Beden Algısı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Instagram kullanan ergenlerin beden algısı puanı, Instagram kullanmayan ergenlerin puanından daha yüksek bulunmuştur. Instagram kullanan ergenlerin beden algılarının daha olumlu olduğu söylenebilir. Alanyazında Instagram'ın beden algısı üzerindeki etkisini araştıran çok az çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan bir tanesi, Villalobos, Gomez ve Fausto (2015) tarafından Instagram'ın beden memnuniyetsizliği ile olan ilişkisini inceledikleri çalışmadır. Araştırmanın sonucuna göre Instagram kullanan kadınların beden memnuniyetsizlikleri Instagram kullanmayan kadınlara göre daha olumsuz bulunmuştur. Cohen (2016) kadınlarda Instagram kullanımı ile beden algısı memnuniyeti ve görünüş endişesi arasındaki ilişkinin incelediği çalışmasında, Instagram kullanma süresinin ve Instagram üzerinden ünlüleri ve akranları takip etmenin, kadınların görünüş yönelimlerini ve kilolu olma yönündeki endişelerini etkilediğini bulmuştur. Bu araştırmaya göre Instagram kullanan kadınların beden algılarının daha olumsuz olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir sonuç da, Brown ve Tiggemann (2016) Instagram üzerinden gösterilen ünlü kişilerin ya da çekici akranların, kadınların vücut algıları üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmadan elde edilmiştir. Buna göre çekici akranların ve ünlü kişilerin kadınların vücut algılarını olumsuz düzeyde etkiledikleri sonucuna varmışlardır. Ahadzadeh, Sahrif ve Ong (2017) Instagram kullanımının beden memnuniyeti üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında Instagram'ın beden memnuniyeti üzerinde olumsuz etkisi olduğunu bulmuşlardır. Güvenen (2017), sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygıları üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında ise, öğrencilerin sosyal medya ve kitle iletişim araçları ile zaman geçirmesinin beden algısını ve sosyal görünüş kaygısını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Yukarıda sonuçları verilen çok sayıda araştırmanın sonuçlarıyla bu araştırmanın sonucunun farklı olmasının birden çok nedeni olabilir. Bu nedenlerden birincisi olarak Instagram'ın hangi amaçla kullanıldığı gösterilebilir. Çünkü sosyal medya ağlarının bilgilendirici, rehberlik edici, öğretici bir pedagojik tarafı da bulunmaktadır (Koçak, 2017).

Özellikle sosyal medyanın bilgilenme ve bilgilendirme amacı devreye girdiğinde sosyal medyayı kullananlar ve kullanmayanlar arasından farklılıklar olması olasıdır (Hazar, 2010). Bu farklılıklardan biri olarak sosyal medyayı kullananların geleneksel medyada sunulan ideal kadın imajına karşı eleştirel bakabilmeleri sayılabilir. Sosyal medya ağlarında kadınlar fotoğraf hilelerine, filtrelere yer vermedikleri doğal fotoğraflarını cesurca paylaşarak geleneksel medyada yaratılan o ideal kadın imajını yıkmaya yönelik kitlesel bir hareket başlatmışlardır. Bu sayede kadınların üzerlerinde hissettikleri ideal beden algısı baskısı azalmış ve kendilerini oldukları gibi kabullenmeye başlayıp olumlu beden algısını edinmiş olabilirler (Karabacak ve Sezgin, 2016). İkinci bir neden olarak Instagram üzerinden takip edilen kişilerin ünlü olup olmaması da sayılabilir. Instagram'ın beden algısı üzerine etkisinin incelendiği diğer araştırmalarda (Cohen, 2016; Brown ve Tiggemann, 2016) dikkat çekici bir sonuç vardır ki o da Instagram'da ünlüleri takip eden kadınların beden memnuniyetsizliklerinin takip etmeyen kadınlara oranla daha yüksek olduğudur. Bu da Instagram'da takip edilen kişilerin beden algısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak yaşanan ülkenin ve kültürünün, kişilerin takip ettiği, önemseydiği konuları etkilediği faktörü de kişinin beden algısına etki ettiği söylenebilir. Nitekim Eşiyok Sönmez ve Özgen (2017) İngiltere ve Türkiye'deki medya kullanımı ile beden imajını karşılaştırdıkları çalışmalarında Türkiye'deki gençlerin sırasıyla en çok kültür ve sanat, spor, bilim ve teknoloji, sinema ve TV, magazin dergisi okuduklarını; İngiltere'deki gençlerin sırasıyla en çok moda, magazin, güzellik, spor, sağlık dergisi okuduklarını bulmuşlardır. Araştırmanın diğer sonuçları göstermektedir ki; her iki ülkede de geleneksel medyadan hissedilen baskı sosyal medyadan hissedilen baskıya oranla daha fazladır ancak İngiltere'deki öğrencilerin sosyal medyadan kaynaklanan baskı hissetmesi ve medyadaki ünlülerle bedenlerini karşılaştırmaları Türkiye'dekilere göre daha yüksektir. Ünelere göre kişilerin takip ettikleri konular ve bedenlerine yönelik olan ilgileri doğal olarak onların beden algılarını etkilemektedir. Çünkü kişiler bedenleriyle daha çok ilgilendikçe kişisel olarak bedene verilen önem artacak ve bunun doğal sonucu olarak da kişilerin beden algılarında farklılık oluşacaktır (Karagöz ve Karagün, 2015). Bir diğer neden olarak sosyal medya ağlarından kaynaklı kişilerin gerçek olmayan bir beden algısı oluşturmaları olabilir. Kişi sahip olmak istediği benliğe, bedene sosyal ağlar üzerinde

yarattığı eksiklikleri giderilmiş kusursuz görseller yoluyla sahipmiş gibi davranabilir (Uğurlu, 2015). Bunu yaparken sosyal medyanın kişilere sunduğu özgürlükten yararlanıp gerçekteki kendiliğini istediği gibi gizleyip sunabilir (Sepetci, 2017). Başka bir neden olarak ergenlerin sosyal medyayı kullanma sürelerinin onların beden algılarını etkileme düzeylerinde farklı seviyelerde bir etki yapabilme ihtimali gösterilebilir. Buna örnek olarak Ercan (2018) tarafından yapılan çalışma verilebilir. Ercan (2018) yaptığı çalışma sonucunda, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça sosyal medyada görülen fit, güzel, yakışıklı, çekici ve zayıf kişilerden etkilenme oranının arttığını tespit etmiştir.

Instagram kullanan ergenlerin beden algısı puanlarının; yaşa (Tablo 12), kardeş sayısına (Tablo 13), anne öğrenim düzeyine (Tablo 14) ve baba öğrenim düzeyine (Tablo 15) göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > .05$ ). Aynı durum Instagram kullanmayan ergenlerde de geçerlidir. Buna göre Instagram kullanmayan ergenlerin beden algısını puanlarının; yaşa (Tablo 20), kardeş sayısına (Tablo 21), anne öğrenim düzeyine (Tablo 22) ve baba öğrenim düzeyine (Tablo 23) göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > .05$ ). Buradan hareketle yukarıda belirtilen değişkenlerin ergenlerin beden algıları üzerinde bir farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

Bu çalışmada ergenlerin beden algısının anne eğitim düzeyine göre değişmediği yönünde elde edilen sonucun Arslangiray'ın (2013) çalışmasında ulaştığı sonuçla çelişmektedir. Arslangiray'ın (2013) çalışmasının sonucuna göre anne eğitim düzeyi yükseldikçe kişilerin beden algısı olumsuzlaşmaktadır. Arslangiray'ın araştırmasında annesinin eğitim düzeyi yüksek okul/üniversite düzeyinde olan kişilerin beden algısı en olumsuz olarak bulunmuştur. Bu farkın temel sebebi bu çalışmada anne eğitim düzeyinin skalasının çok dar olması olabilir. Çünkü çalışmadaki katılımcıların %42.5'inin annesi okur-yazar değil, % 12.5'inin annesi okur-yazar, % 31.8'inin annesi ilkokul, % 13.2'nin annesi ortaokul düzeyinde öğrenim görmüştür. Annelerin büyük bir kısmının eğitim durumu (%55) bir okul mezuniyeti düzeyinden ziyade okuryazar değil-okuryazar düzeyindedir. Bu yüzden anne eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırmada ele alınan örneklem grubu önemli bir farklılık sergilememektedir. Annelerin eğitim seviyesi arasındaki fark çok fazla olmadığı için onların beden algısına bakış açısındaki farkın da fazla

değişmediği söylenebilir. Katılımcıların anne eğitim düzeyi açısından ortaya koyduğu profil özellikle eğitim düzeyinin düşüklüğü açısından değerlendirildiğinde bölgesel ve kültürel önemli farklılıklar sergilediği bu nedenle alanyazındaki çalışma sonuçlarından farklılaştığı söylenebilir.

Instagram kullanan ergenlerin beden algısı puanlarının ailenin algılanan ekonomik düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Instagram kullanan ergenlerden ailesinin ekonomik düzeyini orta ve yüksek olarak algılayanların beden algısı puanı, ailesinin ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yüksek ekonomik düzeyin beden algısını olumlu etkilediği yönündeki sonucun birçok araştırma (Akabay, Alıncak ve Ay, 2017; Babacan Gümüş vd., 2011; Karagöz ve Karagün, 2015; Uğurlu ve Akın, 2008) sonucuyla desteklendiği görülmüştür.

Instagram kullanan ve kullanmayan ergenlerin beden algısı puanlarının cinsiyete ve ders başarısına göre değiştiği tespit edilmiştir. Her iki grupta da cinsiyeti kadın olan kişilerin ve ders başarısını düşük olarak algılayan kişilerin beden algısı puanları daha düşüktür. Beden algısının cinsiyete göre değişiklik gösterdiği ve bu değişikliğin kadınların aleyhine olduğu birçok çalışma sonucu vardır. Çalışmanın sonucuna göre kadınların beden algılarının erkeklerin beden algılarına oranla daha olumsuz olması birçok çalışmada bulunan sonuçlarla (Abakay, Alıncak ve Ay, 2017; Abbott ve Barber, 2010; Anbar, 2013; Çepikkurt ve Çoşkun, 2010; Çok, 1990; Esnola, Rodriguez ve Roni, 2010; Göksan, 2007; Hacıoğlu, 2017; Karagöz ve Karagün, 2015; Uşkun ve Şabaplı, 2013) paraleldir. Ders başarısının beden algısına yönelik olumlu etkisi Tarhan (1995) tarafından yapılan araştırma sonucuyla paralel değildir. Bu çalışmada ders başarısının beden imajına herhangi bir etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkın sebebi araştırmaların arasındaki sene farkı olabilir. 21. yüzyılda ders başarısı çok daha önemli görülüp birçok alana etki ediyor olabilir.

Araştırmada ayrıca Instagram kullanıcısı olsun ya da olmasın Facebook kullanan ergenlerin beden algısı puanı Facebook kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Facebook; ortak beğenileri, ilgileri, problemleri olan insanların grup kurmalarına olanak sağlamaktadır. Bu sayede kullanıcılar istedikleri konuda birlikte hareket

edip birbirlerini destekleyebilmektedirler. Bu açıdan bakıldığında beden algısı ile ilgili bilgi edinmek isteyen ya da olumsuz beden algısına sahip olan ergenler, Facebook üzerindeki gruplar aracılığıyla birbirleriyle iletişime geçebilirler. Bunun sonucunda olumsuz beden algılarını olumluya çevirebilecek şekilde bilgilenip çevrelerinden destek alabilirler. Bu durum Facebook kullanan ergenlerin beden algılarının Facebook kullanmayan ergenlerin beden algılarına oranla daha olumlu olmasına neden olabilir.

### **5.5. Beden Algısı ve Genel Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması**

Instagram kullanan ergenlerin beden algısı ile genel öz yeterlik puanları ( $r=.31$ ;  $p<.01$ ) ve genel özyeterliğin alt boyutları olan başlama ( $r=.12$ ;  $p<.01$ ), yılmama ( $r=.34$ ;  $p<.01$ ), sürdürme ( $r=.23$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 31).Buradan hareketle beden algısı yüksek olan Instagram kullancısı ergenlerin genel özyeterlik algılarının da yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Beden algısı ve Instagram kullanımı bağımsız değişkenlerinin, genel özyeterlik bağımlı değişkeni üzerindeki etkileri incelenmiş, beden algısının genel özyeterlik üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisi ( $\beta=.36$ ;  $t=10.64$ ;  $p<.05$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.Beden algısı ile genel özyeterlik arasındaki ilişkide Instagram kullanımının düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonucuna göreInstagram kullanımının düzenleyici rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $\beta=-.15$ ;  $t=-1.05$ ;  $p>.05$ ).

Bu çalışmada beden algısı ve genel özyeterlik arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, bu iki değişkenin birbirleriyle ilişkili olduklarını ( $r= .31$ ;  $p<.01$ ) görülmektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı çok azdır. Kılıç, Mammadov, Koçhan ve Aypay (2018) tarafından yapılan çalışmada beden algısı ve genel özyeterliğin arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişkenin gösterdiği korelasyon ( $r= .46$ ;  $p<.01$ ) olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucu ve Kılıç vd. (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonucu paralellik göstermektedir. Instagram kullanıcısı olsun ya da olmasın beden algısı yüksek olan ergenlerin öz yeterlik inancı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Kişinin nasıl görüldüğüyle ilişkili zihninde

oluşturduğu duygu, davranış, düşünce kalıpları şeklinde tanımlanabilecek olan beden algısı, kişinin kendisiyle ilgili çevreden edindiği geri dönütlerden etkilenmektedir. Aynı durum bir kişinin neleri yapabileceğine ilişkin inancı şeklinde tanımlanabilecek olan öz yeterlik kavramında da geçerlidir. Kişi gözlemlediği modellerden edindiği sonuçlar ve geri dönütler neticesinde bir şeyi yapıp yapamayacağına ilişkin inancını şekillendirmektedir. Beden algısı ve genel öz yeterlik kavramlarının her ikisinin de ortak faktörlerden etkilenmesi, bu iki kavramın birbirlerini yordamasının nedenini açıklayabilir.



## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Instagram, 5 Ekim 2010'da Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulan insanların ücretsiz bir şekilde; fotoğraf ve video paylaşımlarına imkan tanıyan, onların birbirleriyle mesajlaşmalar ve yorumlaşmalar yoluyla iletişim kurmasına olanak sağlayan, kurum ve kuruluşlar tarafından da sıkça kullanılan görsel odaklı bir sosyal medya uygulamasıdır. Uygulama birçok farklı yaş grubu tarafından kullanılmaktadır. Bu yaş gruplarından bir tanesini de ergenlik dönemindeki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Ergenlik dönemi, insan hayatının en kritik dönemlerinden biridir. Çünkü bu dönemde kişinin kimliği oluşmaktadır. Bu dönemi başarılı bir şekilde atlatan kişi sağlıklı bir kimlik oluşumu sağlamakta ve hayatının sonraki dönemlerinde karşılaştığı zorluklarla daha güçlü bir şekilde mücadele edebilmektedir. Kişinin bu şekilde sağlıklı bir kimlik kazanması için ergenlik döneminde kazanması gereken en önemli kazanımlar arasında olumlu beden algısı edinmek ve yüksek öz yeterlik inancına sahip olmak sayılabilir. Beden algısı; kişinin anne babasının tutumundan, çevresinden aldığı geri dönütlerden, içerisinde yaşadığı toplumun kültüründen, kişinin bedeninden ve bedenini öznel olarak nasıl yorumladığından, sosyal medyadan etkilenmektedir. Kişinin bir işi başarabileceğine yönelik inancı olarak tanımlanan öz yeterlik inancı kavramı da kişinin çevresinden ve sosyal medyadan gözlemlediği çevreden etkilenmektedir. Buradan hareketle araştırma kapsamında Instagram kullanımının ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre Instagram kullanımı ergenlerin öz yeterlik inançlarına etki etmezken, beden algılarına etki etmektedir. Instagram kullanan ergenlerin beden algıları Instagram kullanmayan ergenlerin beden algılarına göre daha olumludur. Araştırmanın sonuçlarına yönelik olarak aşağıda, ergenlerde öz yeterlik inancı ve beden algısı kavramlarının geliştirilmesi ve korunması için araştırmacılara, öğretmenlere ve bu alanlarda çalışmak isteyen psikolojik danışmanlara bazı öneriler sunulmuştur:

- Öğretmenler öz yeterlik inancının geliştirilmesi için öğrencilere bireysel olarak yaklaşmalıdır. Onların bireysel farklılıklarını iyi gözlemlemeli ve buna yönelik

ödevler vererek onların başarı duygusunu tatmalarını sağlamalıdır. Öğretmenler grupla eğitim vermek durumunda kaldıkları zaman ise öğrencilerin neyi başarabildiklerini bilip ona göre görev dağılımı yapıp onları iş birliği içerisinde hareket ettirerek bu durumu kazanımlara çevirebilirler.

- Beden algısının olumlu gelişimi için öncelikle öğretmenler sağlıklı beslenme, spor alışkanlığı, medya okuryazarlığı, kendini kabul gibi konularda kendilerini eğitmeli ve ardından bu konularda öğrencilere eğitim vermelidirler.
- Beden algısının ve öz yeterlik inancının öğrencilere ve öğretmenlere aktarımı konusunda psikolojik danışmanlara da büyük görevler düşmektedir. Özellikle gelişen teknolojiler sonrasında ortaya çıkan sosyal medya ağları konusunda psikolojik danışmanlar disiplinler arası bilgiler toplayıp kendilerini güncellemeli ve beden algısı ile öz yeterlik konularının önemi konusunda öğretmen ve öğrenciler kadar velileri de bilgilendirmelidirler. Buna ek olarak psikolojik danışmanlar, yoğun bir düzeyde olumsuz beden algısına sahip olduğunu gözlemlediği öğrencilerine, sağlıklı bir beden algısı oluşturmaları konusunda rehberlik edebilir ve gerektiğinde ilgili alan uzmanlarına yönlendirmede bulunabilirler.
- Beden algısı ya da öz yeterlik inancı konusunda çalışmak isteyen araştırmacılar bu iki kavramın sosyal medya ağlarından ne düzeyde etkilendiklerini anlamak için başka yaş gruplarıyla çalışmalar yapabilirler. Ayrıca sosyal medyanın ergenlerin beden algıları ve öz yeterlik inançları üzerindeki etkisi hakkında alanyazında başka çalışma bulunmadığından araştırmacılar aynı konuları anne-baba mesleği, anne-baba eğitim durumu gibi değişkenlerin daha çeşitli olduğu örneklem gruplarında veya Doğu-Batı kültürlerindeki ergenlerin karşılaştırılması şeklinde de inceleyerek araştırma yapabilirler. Buna ek olarak araştırmacılar beden algısını dış görünüşe yönelik sosyo-kültürel tutumlar ile ilişkilendirerek; öz yeterlik inancı veya beden algısını ya da her iki konuyu birden özbenlik çelişkisi kavramı veya algılanan sosyal destek ile ilişkilendirerek inceleyebilirler.



## KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk eğitim Bilimleri Dergisi*, 9, 12-18.
- Abbott, B. D. ve Barber, B. L. (2010). Embodied image: Gender differences in functional and aesthetic body image among Australian adolescents. *Body Image*, 7(1), 22-31. doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.10.004
- Ahadzadeh, A. S., Sahrif P. S. ve Ong F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Computers in Human Behavior*, 68, 8-16. doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.011
- Ahioğlu Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akbaş, A. ve Çelikkaleli, Ö. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimi öz yeterlik inançlarının cinsiyet, öğrenim türü ve üniversitelerine göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2(1), 98-110.
- Aktaş, H. ve Tepe, M. (2015). Reklamlarda temsil edilen kadın bedeni türlerine üniversiteli gençlerin bakışı: Amasya Üniversitesi örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 1(2), 612-624.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi* Ege Üniversitesi:Yüksek lisans tezi.
- Alcı, B. (2007). *Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrencilerinin matematik başarıları ile algıladıkları problem çözme becerileri, özyeterlik algıları, bilişüstü özdüzenleme stratejileri ve ÖSS sayısal puanları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiler örüntüsü*. Yıldız Teknik Üniversitesi:Doktora tezi.
- Anbar, H. (2013). *Lise öğrencilerinde vücut algısı değişkeninin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi ve vücut algısı ölçeğinin geçerlik-güvenirlilik çalışması*.Ankara Üniversitesi: Lisanstezi.

- Andraessen, CS., Torsheim, T., Brunborg, GS. ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports 110*(2), 501-517.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Turkish Studies 11*(19), 63-80. [dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10001](https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.10001)
- Arslan, G. (2012). *Ortaöğretimde öğrenim gören ergenlerde görülen problem davranışların aile sorunları ve aile yapısı açısından incelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Arslan, H. S., İşigüzel, İ., Hacıyakupoğlu, G. ve Avcı A. (1996). Gözlük takan ergenlerde beden imajı doyumu ve depresyon: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam 9*(1), 4-7.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, - özyeterlilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education 6*(1), 8-22. [dx.doi.org/10.19126/suje.35977](https://doi.org/10.19126/suje.35977)
- Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri*. Ankara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Aslan, S. H. (2001). Beden imgesi ve yeme davranışı bozuklukları ile medya ilişkisi. *Düşünen Adam 14*(1), 41-47.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 13*(9), 326-329.
- Aslan, M. (2016). *Our work in progress: Instagram-sourced participatory storytelling installation*. İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Aşman Alikılıç, Ö. (2011). *Halkla İlişkiler 2.0 Sosyal Medyada Yeni Paydaşlar, Yeni Teknikler*. Ankara: Efil Yayıncılık
- Ayan, G. (2016). *Tüketim kültürü bağlamında kimlik inşasının sosyal medyada kullanımı: Instagram örneği*. Başkent Üniversitesi : Yüksek lisans tezi.

- Aydın, O. Ş. (2011). Teknoloji, Haber, Nesnelik- Yeni Medya Üzerine Tartışma Notları, İletişim ve Teknoloji Olanaklar, Uygulamalar, Sınırlar, Ed. Zeliha Hepkon, İstanbul: Kırmızıkeddi
- Aydoğan F. ve Akyüz A. (2010). *İkinci Medya Çağında İnternet*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Aylar, F. ve Aksin, A. (2011). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının öz-yeterlilik inanç düzeyleri ve problem çözme becerileri üzerine bir araştırma (Amasya örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12(3), 299-313.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim fakültesi Dergisi* 11(2), 113-131.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterlilik inançları. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 6(12), 235-252.
- Babacan Gümüş, A., Çevik, N., Hataf Hyusni, S., Biçen, Ş., Keskin, G. ve Tuna Malak, A. (2011). Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi* 5(1), 7-14.
- Balyan, M. (2009). *İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal beceri ve özyeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi: Doktora tezi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist* 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. *Annals of Child Development* 6, 1-60.
- Bandura, A. (1994). Self efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior* 4, 71-81.
- Bayrakçı T., Tozkoparan S. B. ve Durmuş A. (2014). Öğretmen adaylarının internet öz-yeterlilik inançları ve eğitim teknolojilerine yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Uluslar arası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi* 5(17), 27-44.

- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi* 3(22), 67-75.
- Bhardwaj, Mr. (2017). Yorum: Who is the founder of Instagram?. Erişim adresi (30 Eylül 2018): <https://www.quora.com/Who-is-the-founder-of-Instagram>
- Bideratan, G. (2017). *Instagram kullanan kadın girişimciler üzerine bir araştırma: Adana İlinde bir uygulama*. Çağ Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Brown, L. J., Malouff J. M. ve N. S. Schutte. (2013). Self efficacy theory. Erişim adresi (21 Temmuz 2018): <http://samples.jbpub.com/9781449689742/Chapter2.pdf>
- Brown, Z. ve Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43.
- Büyükkuşoğlu, S. (2017). *Influencers on Instagram Turkey: Performing the 'Iconic Mother' and The 'Iconic woman'*. Sabancı Üniversitesi: Yüksek lisans tezi
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (14. Baskı). Ankara: PEGEM Akademi
- Can, R., Türkyılmaz, M. ve Karadeniz, A. (2010). Ergenlik dönemi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 11(3), 1-21.
- Canatan K.(Editör) (2011).*Beden Sosyolojisi*, İstanbul: Açılım Kitap, sayfa no 371-393.
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2005). The relationship between dieting and body image, body ideal, self-perception and body mass index in Turkish Adolescents. *International Journal Of Eating Disorder* 37(2), 150-155. doi.org/10.1002/eat.20081
- Carbone, L. (2018). *Every New Instagram Feature Released In 2018*, [Çevrim-içi: <https://later.com/blog/instagram-feature-2018/>], Erişim tarihi: 30 Eylül 2018
- Chen, H. T. ve Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812.

- Cılızoğlu, G. Y. ve etinkaya, A. (2016). Sivil toplum örgütlerinin Instagram kullanımı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 27, 161-181.
- Ciddi, E. ve Teslim, S. (2013). *Lise ğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanma Amaçları zerine Sosyolojik Bir İnceleme: Gümüşhacıköy rneği*. Samsun: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu.
- Cohen, L. H. (2016). *The relationship between Instagram usage and young women's body image satisfaction and appearance concerns*. William James University: Doctoral dissertation.
- elen, N. (2008), *Ergenlik ve genç yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- epikkurt, F. ve oşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences* 1(2), 17-24.
- etin, F. ve Basım, H. N. (2010). İzlenim yönetimi taktiklerinde öz yeterlilik algısının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 35, 255-269.
- etin F. ve Basım H. N. (2017). *rgtte bireysel farklılıklar, Kişilik ve Değerler*. İstanbul: Beta
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence* 25(98), 409-413.
- Demir, H. (2012). Ergenlik dönemi kas-iskelet sistemi sorunları. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi* 16, 544-547.
- Demiralay, R. ve Karadeniz, ř. (2010). Bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımının, ilköğretim ğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı öz-yeterlik algılarına etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 10(2).
- Demierer, Y. (2010). *Beden Algısı Ve Ruh Sağlığı*, [evrim-içi: <http://www.acilservis.pro/beden-algisi-ve-ruh-sagligi>], Erişim tarihi: 15 Temmuz 2018
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adelosan Sağlığ II Sempozyumu*, 27-28 Mart 2008, İstanbul-Tkiye

- Dion, N. A. (2015). *The effect of Instagram on self-esteem and life satisfaction*. Salem State University: Honor dissertation.
- Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 14, 131-146.
- Durmuş B., Yurtkoru S., Ulusu Y. ve Kılıç B. (2010). *Facebook'tayız*. İstanbul: Beta Yayınları
- Eke, N. P. (2013). *Bedene müdahalenin bir yolu olarak moda ve medyada sunulan beden algısı*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Eker, F., Akkuş, D. ve Kapsız, Ö. (2013). Ergenler için madde bağımlılığından korunma öz-yeterlik ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 4(1), 7-12.
- Elkind, D. (1992). Erik Erikson: İnsan gelişiminin sekiz evresi (çeviren Ali Dönmez). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 12(1), 27-38.
- Er, Y. (2015). *Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Ercan D. M. (2018). *Geç ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*. Üsküdar Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Ergürel, D. (2011). *Instagram Nedir Ve Nasıl Kullanılır?*, [Çevrim-içi: <https://medyaglob.wordpress.com/2011/07/24/instagram-nedir-nasil-kullanilir/>], Erişim tarihi: 30 Eylül 2018
- Erkal İlhan, S. (2007). *Beden imajı kavramı*, [Çevrim-içi: [https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/4784/mod\\_resource/content/0/KONU%2018.pdf](https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/4784/mod_resource/content/0/KONU%2018.pdf)], Erişim tarihi: 15 Eylül 2017
- Erkal, S. ve Pek, E. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni* 7(30), 61-71.

- Ertekin, Y. H., Ertekin, H., Uludağ, A. ve Tekin, M. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi* 20(2), 72-76.
- Esnola, I., Rodrigues, A. ve Goni, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: gender and age differences. *Salud Mental* 33(1), 21-29.
- Eşiyok Sönmez, E. ve Özgen, Ö. (2017). Medya kullanımı ve beden imajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz İletişim Dergisi* 27, 78-95. doi.org/10.31123/akil.436747
- Facebook. *About Facebook*, [Çevrim-içi: [https://www.facebook.com/pg/facebook/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/facebook/about/?ref=page_internal)], Erişim tarihi: 28 Eylül 2018
- Fardouly, J.,& Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Science Direct*, 82-88.
- Gangadharbatla, H. (2008). Facebook me: Collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the igeneration's attitudes toward social networking sites. *Journal Of Interactive Advertising* 8(2), 5-15. doi.org/10.1080/15252019.2008.10722138
- Gerçek, C., Yılmaz, M., Köseoğlu, P. ve Soran, H. (2006). Biyoloji eğitimi öğretmen adaylarının öğretiminde öz-yeterlik inançları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 39(1), 57-73.
- Gomez, K., Villalobos, S. ve Fausto, M. (2015, Haziran). *Instagram's relationship to body dissatisfaction*. California State University: Research dissertation.
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu*. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği: Uzmanlık Tezi
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi* 11(1), 79-101.

- Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi*. Haliç Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2(2), 1-16.
- Hamurcu, P., Öner C., Telatar B. ve Yeşildağ Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), 122 – 128.
- Haris, N., Majid, R., Abdullah, N. ve Osman, R. (2014). The role of social media in supporting elderly quality daily life. User science and engineering (i-USER), *3rd International Conference On IEEE*, 2-5 Sep 2014, Shah Alam-Malaysia
- Havingshurt, R.J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David Mckay
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi* 32, 151-176.
- Helman, C. G. (2001). *Culture, Health and Illness*, [Çevrim-içi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=uz59BgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Helman+CG.+Gender+and+Reproduction+in+Culture,+Health+and+Illness&ots=6haKpycKhV&sig=muYab5see6YxOdfg83HSwdNFBMo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=body%20image&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=uz59BgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Helman+CG.+Gender+and+Reproduction+in+Culture,+Health+and+Illness&ots=6haKpycKhV&sig=muYab5see6YxOdfg83HSwdNFBMo&redir_esc=y#v=onepage&q=body%20image&f=false)], Erişim tarihi: 30 Eylül 2018
- Hocevar, K. P., Flanagin, A. J. ve Metzger, M. J. (2014, Ekim). Social media self-efficacy and information evaluation online. *Computers In Human Behavior*, 39, 254-262.
- Hu S., Liu H. ve Gu J. (2018). What role does self efficacy play in developing cultural intelligence from social media usage? *Electronic Commerce Research and Applications*, 28, 172-180. <https://doi.org/10.1016/j.elerap.2018.01.009>
- Huang (2015). Media use, enviromental beliefs, self-efficacy, and pro-enviromental behavior. *Journal of Business Research* 69, 2206-2222. DOI: 10.1016/j.jbusres.2015.12.031



- Instagram Blog (2012), *Instagram+Facebook*, [Çevrim-içi: <http://blog.instagram.com/post/20785013897/instagram-facebook>]. Erişim tarihi: 22 Ağustos 2017
- İskender, M. ve Akın, A. (2010, Mayıs). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers&Education*, 54(4), 1101-1106.
- İsmayilov, E. K. ve Sunal, G. (2012). Gözetlenen ve gözetleyen bir toplumda, beden ve mahremiyet ilişkisi: Facebook örneği. *Akdeniz İletişim Dergisi*, 21-41.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2016). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons* 53(1), 59-68.
- Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences* 10(4), 34-43.
- Kerkez, F. İ., Tukul, V. ve Akçınar, F. (2013). Okul öncesi dönemde beden imajı algısı ve beden memnuniyetsizliği. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 234-244.
- Khan Academy. (2017). *Özgüven, öz yeterlik ve kontrol odağı*, [Çevrim-içi: <http://www.khanacademy.org.tr/sosyal-bilimler-ve-sanat/sosyoloji/bireyler-ve-toplum/davranis,-kisi-ve-durum/oz-guven,-oz-yeterlilik%C2%A0-ve-kontrol-odagi/9373>], Erişim tarihi: 18 Temmuz 2018
- Khan Academy (2018). *Ergenlik döneminde fiziksel gelişim*, [Çevrim-içi: <http://www.khanacademy.org.tr/sosyal-bilimler-ve-sanat/psikoloji/davranis/%C4%B0nsanin-gelisimi/ergenlik-doneminde-fiziksel-gelisim/9216>], Erişim tarihi: 18 Temmuz 2018
- Kılıç, B., Kırılı, G. ve Ön Esen, F. (2017). Sosyal medya kullanımı benlik algısı ilişkisi (13 temmuz 2018): turistik tüketiciler üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 16(1), 70-85.
- Kılıç N., Mammadov M., Koçhan K. ve Aypay A. (2018). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlılık düzeyini yordama gücü.

*Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-13. Doi: 10.16986/HUJE.2018044245

- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Kırık, A. M. ve Domaç, A. (2014). Sosyal medya üzerinden televizyon reyting ölçümlerinin analizi: Twitter örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 5, 414-430.
- Koçak, E. (2017). *The relationship between personality traits and behaviors of instagram users vs. non-users*. Boğaziçi Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi* (13. Basım). Remzi Kitabevi: İstanbul
- Kumar, R. ve Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology* 32(3), 249-254.
- Kutlu, B. (2009). *Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden araştırmalarının korunmasında yemeye ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü*. Ege Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Kuzgun Y. (1998). *İlköğretimde rehberlik*. 4. Baskı, İstanbul.
- Lee, K. (2018). *The complete list of Instagram features for marketing experts*, [Çevrim-içi: <https://sproutsocial.com/insights/instagram-features/>], Erişim tarihi: 18 Temmuz 2018
- Lima Lopes, I. (2017). *Brezilya'da kozmetik endüstrisi sosyal medyada müşteri sadakatı oluşturan faktörler: Instagram'a dayalı bir çalışma*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Linachke, J. (2011). *Getting The Most From Instagram*, [Çevrim-içi: [https://books.google.com.tr/books?id=zI3Km4v6kqQC&pg=PT19&hl=tr&source=gb\\_s\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=zI3Km4v6kqQC&pg=PT19&hl=tr&source=gb_s_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)], Erişim tarihi: 30 Temmuz 2018

- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H. (2016). Does media literacy mitigate risk for reduced body satisfaction following exposure to thin-ideal media?. *Journal Of Youth and Adolescence*, 45(8): 1678-1695.
- McLeod, S. (2016). *Bandura Social Learning Theory*, [Çevrim-içi: [www.simplypsychology.org/bandura.html](http://www.simplypsychology.org/bandura.html)], Erişim tarihi: 22 Aralık 2017
- Morgil, İ., Seçken, N. ve Yücel, A. S. (2004). Kimya öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 6(1), 62-72.
- NTV (2018). *Facebook'un aylık aktif kullanıcı sayısı arttı*, [Çevrim-içi: <https://www.ntv.com.tr/ekonomi/facebookun-aylik-aktif-kullanici-sayisi-artti,-r22LEaxsEWWnA45ZXh4ZQ>], Erişim tarihi: 28 Eylül 2018
- Odabaş, S. (2008). “Güzelliğin on para etmez şu estetik cerrahlar olmasa:” Medyada beden politikalarının temsili. *Kültür ve İletişim* 11(1), 53-72.
- Oğuz, G. Y. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Seçuk İletişim* 4(1), 31-37.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(2),543-556.
- Olgun, B. (2014). *Sosyal medya ve tüketici davranışları*. İstanbul Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Oruçlular, Y. (2013). *Vücut algısının aracı rolü üzerinden özerk ilişkisel benlik özellikleri ve yeme tutumu ilişkisi*. Hacettepe Üniversitesi: Yüksek lisans tezi
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal Of Mood Disorders* 3(3), 107-113.
- Özgit, A. ve Çağıltay, K. (1996). *Türkiye’de İnternet: Dünü, Bugünü, Yarını*.Yayınlanmamış rapor.

- Özmen, D. (2004). *Sağlık inanç modeli yaklaşımı ile servikal kanserin erken tanısına ilişkin tutumlara yönelik ölçek çalışması*. Ege Üniversitesi: Doktora tezi.
- Özutku, F., Küçükyılmaz, M.M., Çopur, H., Sığın, İ., İltter, K. ve Arı, Y. (2014). *Sosyal Medyanın ABC'si*, İstanbul: Alfa.
- Psychology Notes Hq (2017). *Leon Festinger's Social Comparison Theory*. Erişim adresi (15 Temmuz 2018): <https://www.psychologynoteshq.com/leonfestinger-socialcomparisontheory/>
- Safadr S., Lay C. ve Struthers W. (2003). The process of acculturation and basic goals: testing a multidimensional individual difference acculturation model with Iranian immigrants in Canada. *Appl. Psychol.*, 52(4), 555-579
- Salomon, D. (2013). Moving on from Facebook: Using Instagram to connect with undergraduates and engage in teaching and learning. *College And Research Libraries News* 74(8), 408-412.
- Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women*. Texas A&M University: Doctoral dissertation.
- Sarwer, D. B. ve Polonsky, H. M. (2016). Body image and body contouring procedures. *Aesthetic Surgery Journal* 36(9), 1039-1047.
- Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Sepetci, N. (2017). *Sosyal medyada mahremiyet algısının çöküşü: Instagram örneği*. Marmara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Smith, K. (2018). *41 Instagram Statistics You Need To Know*. Erişim adresi (30 Eylül 2018): <https://www.brandwatch.com/blog/instagram-stats/>
- Statista (2018). *Number of monthly active Instagram users from January 2013 to June 2018 (in millions)*, [Çevrim-içi: <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>]. Erişim tarihi: 30 Eylül 2018

- Szymanski, M. L. & Cash, T.F. (1995). Body-image disturbances and self-discrepancy theory: Expansion of the body-image ideals questionnaire. *Journal Of Social and Clinical Psychology, 14*, 134-146.
- Tarhan, S. (1995). *Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi*. Hacettepe Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Tekin, C., Bozkir, C., Karakas, N. ve Gunes, G. (2016). The relation between the body perceptions and eating habits of the students in Inonu University. *J Turgut Ozal Med Cent 24*(1), 1-9.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 8*(16), 499-518.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi 32*, 169-187.
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2016). *Strong is the new skinny: A content analysis of #fitspiration images on Instagram*. Research article. doi.org/10.1177%2F1359105316639436
- Toprak, D., Mıstık, S. ve Doğan, N. (2004). Liseli adolesanlarda problem paylaşımı. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi 8*(4), 157-161.
- Tufan Yeniçikti, N. (2016). *Sosyal medya kullanım motivasyonları: Facebook ve Twitter kullanıcıları üzerine kullanımlar ve doyumlar araştırması*. Selçuk Üniversitesi: Doktora tezi.
- Uğurlu, N. ve Akın, H. (2008). Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 11*(4), 38-47.
- Uşkun, E. ve Şabaplı, A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin 12*(5), 519-528.

- Uysal, İ. (2013). Öğretmen adaylarının genel öz yeterlik inançlarının incelenmesi. *Eğitim ve öğretim araştırmaları Dergisi* 2(2), 217-226.
- Ünal, N. (2014). *Planlı ve plansız ortopedi ameliyatlarının hastaların benlik saygısı, beden algısı ve durumluk kaygıları üzerine etkisi*. Gazi Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. (2009). Ortaöğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17, 1-16.
- Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal Of Youth and Adolescence*, 45(1): 211-224.
- We Are Social (2018). *Digital in 2018 in Western Asia Part 1 - North-West*, [Çevrim-içi: <https://www.slideshare.net/wearesocial/digital-in-2018-in-western-asia-part-1-northwest-86865983>], Erişim tarihi: 13 Temmuz 2018
- Williemse, M. (2008). *Exploring the relationship between self-efficacy and aggression in a group of adolescents in the peri-urban town of Worcester*. University of Stellenbosch: Master dissertation.
- Yardımcı, F. ve Başbakkal, Z. (2010). Ortaokul öz-yeterlilik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 11, 321-326.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi* (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitap Evi
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları* (6. Baskı).Ankara: PEGEM Akademi
- Yeşilyaprak, B. (Editör) (2011). *Eğitim psikolojisi* (8. Baskı). Ankara: PEGEM Akademi
- Yıldırım, F. & İlhan, İ.Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yu, J. K. ve Cho, B. Y. (2005, Aralık). The effect of an internet community on knowledge, self-efficacy and self care behavior in workers with hypertension. *Journal Of Korean Academy of Nursing*, 35(7), 1258-1267.

Zimmerman, B. J. (2010). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology* 25(1), 82-91.

Zümrüt, S. (2016). *Sosyal medya reklamlarının tüketici davranışına etkisi – instagram kullanıcıları üzerine bir çalışma*. Nuh Hacı Yazgan Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.



## EKLER

### EK-1: Kişisel Bilgi Formu

**Sevgili öğrenciler,**

Bu anketler aracılığıyla sizlerden elde edilecek veriler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur ve verdiğiniz yanıtlar tamamıyla gizli kalacaktır. Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyup samimi yanıtlar veriniz. Her soruya TEK bir yanıt vermeye ve BOŞ yanıt bırakmamaya özen gösteriniz. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

- 1. Yaşınız:** 1. 14 ( ) 2. 15 ( ) 3. 16 ( ) 4. 17 ( ) 5. 18 ( ) 6. 19 ve üzeri ( )  
**2. Cinsiyetiniz:** 1. Kadın ( ) 2. Erkek ( )  
**3. Siz dahil kaç kardeşiniz?** 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ve üstü ( )  
**4. Anne ve babanızın eğitim durumu aşağıdakilerden hangisidir?**

|                           | Anne | Baba |
|---------------------------|------|------|
| 1. Okur-yazar değil       | ( )  | ( )  |
| 2. Okur-yazar             | ( )  | ( )  |
| 3. İlkokul mezunu         | ( )  | ( )  |
| 4. Ortaokul mezunu        | ( )  | ( )  |
| 5. Lise mezunu            | ( )  | ( )  |
| 6. Üniversite mezunu      | ( )  | ( )  |
| 7. Yüksek Lisans- Doktora | ( )  | ( )  |

- 5. Anne ve babanızın meslek durumu nedir?**

|                          | Anne | Baba |
|--------------------------|------|------|
| 1. Ev hanımı /Çalışmıyor | ( )  | ( )  |
| 2. Memur                 | ( )  | ( )  |
| 3. İşçi                  | ( )  | ( )  |
| 4. Çiftçi                | ( )  | ( )  |
| 5. Serbest meslek        | ( )  | ( )  |
| 6. Emekli                | ( )  | ( )  |

- 6. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendirirsiniz?**

1. Düşük ( ) 2. Orta ( ) 3. Yüksek ( )

- 7. Bu dönem derslerdeki başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?**

1. Çok başarısız ( ) 2. Başarısız ( ) 3. Orta ( ) 4. Başarılı ( ) 5. Çok başarılı ( )

- 8. Facebook kullanma durumu:** Kullanıyorum ( ) Kullanmıyorum ( )

- 9. Instagram kullanma durumu:** Kullanıyorum ( ) Kullanmıyorum ( )



### EK-2: Vücut Algısı Ölçeği

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. Yapmanız gereken bir vücut özelliğiniz hakkındaki görüşünüzü 'Hiç Beğenmiyorum', 'Pek Beğenmiyorum', 'Kararsızım', 'Oldukça Beğeniyorum', 'Çok Beğeniyorum' seçeneklerinden uygun olanına 'X' işareti koyarak belirtmenizdir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve içtenlikle cevaplamanız önemlidir.

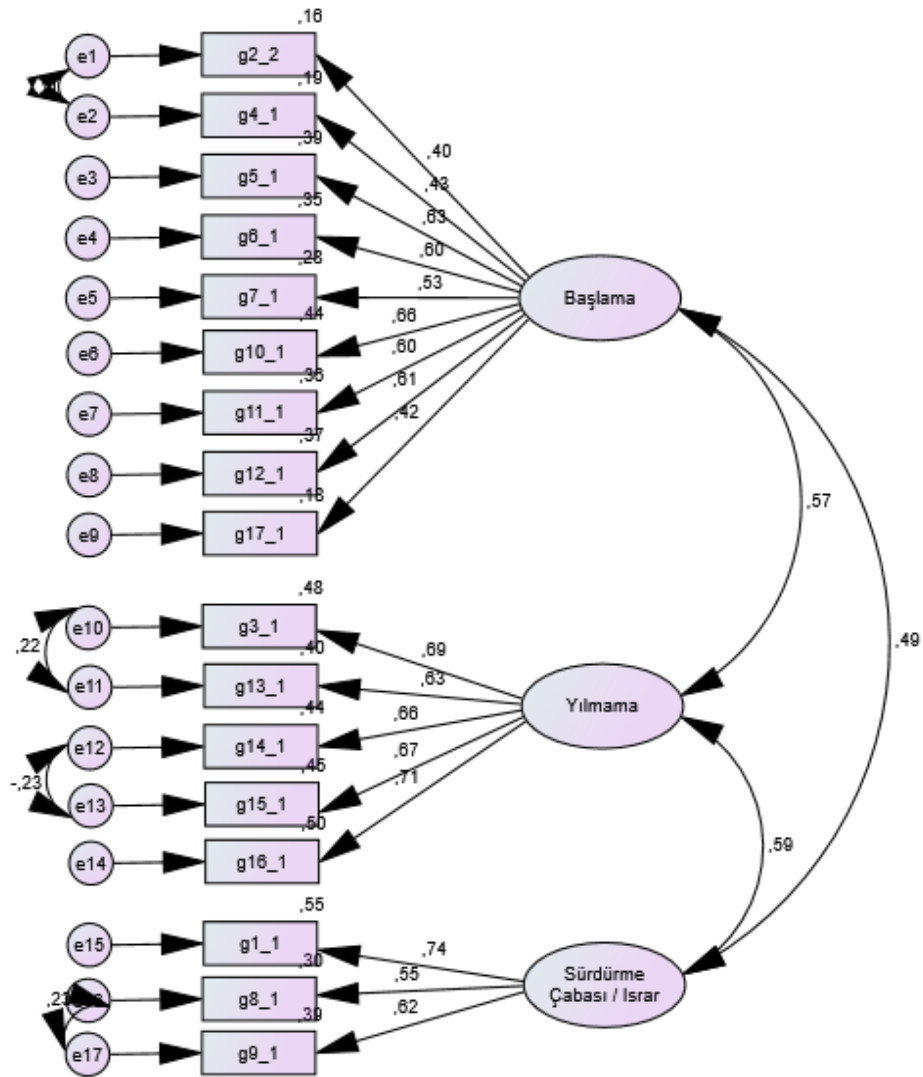
|                             | Hiç Beğenmiyorum | Pek Beğenmiyorum | Kararsızım | Oldukça Beğeniyorum | Çok Beğeniyorum |
|-----------------------------|------------------|------------------|------------|---------------------|-----------------|
| 1. Saçlarım                 |                  |                  |            |                     |                 |
| 2. Yüzümün rengi            |                  |                  |            |                     |                 |
| 3. İştahım                  |                  |                  |            |                     |                 |
| 4. Ellerim                  |                  |                  |            |                     |                 |
| 5. Vücudumdaki kıl dağılımı |                  |                  |            |                     |                 |
| 6. Burnum                   |                  |                  |            |                     |                 |
| 7. Fiziksel gücüm           |                  |                  |            |                     |                 |
| 8. İdrar – dışkı düzenim    |                  |                  |            |                     |                 |
| 9. Kas kuvvetim             |                  |                  |            |                     |                 |
| 10. Belim                   |                  |                  |            |                     |                 |
| 11. Enerji düzeyim          |                  |                  |            |                     |                 |
| 12. Sırtım                  |                  |                  |            |                     |                 |
| 13. Kulaklarım              |                  |                  |            |                     |                 |
| 14. Yaşım                   |                  |                  |            |                     |                 |
| 15. Çenem                   |                  |                  |            |                     |                 |
| 16. Vücut yapım             |                  |                  |            |                     |                 |
| 17. Profilim                |                  |                  |            |                     |                 |
| 18. Boyum                   |                  |                  |            |                     |                 |
| 19. Duyularımın keskinliği  |                  |                  |            |                     |                 |
| 20. Ağrıya dayanıklılığım   |                  |                  |            |                     |                 |
| 21. Omuzlarımın genişliği   |                  |                  |            |                     |                 |
| 22. Kollarım                |                  |                  |            |                     |                 |
| 23. Göğüslerim              |                  |                  |            |                     |                 |
| 24. Gözlerimin şekli        |                  |                  |            |                     |                 |
| 25. Sindirim sistemim       |                  |                  |            |                     |                 |
| 26. Kalçalarım              |                  |                  |            |                     |                 |
| 27. Bacaklarım              |                  |                  |            |                     |                 |
| 28. Dişlerimin şekli        |                  |                  |            |                     |                 |
| 29. Cinsel gücüm            |                  |                  |            |                     |                 |
| 30. Ayaklarım               |                  |                  |            |                     |                 |
| 31. Uyku düzenim            |                  |                  |            |                     |                 |
| 32. Sesim                   |                  |                  |            |                     |                 |
| 33. Sağlığım                |                  |                  |            |                     |                 |
| 34. Cinsel faaliyetlerim    |                  |                  |            |                     |                 |
| 35. Dizlerim                |                  |                  |            |                     |                 |
| 36. Vücudumun duruş şekli   |                  |                  |            |                     |                 |
| 37. Yüzümün şekli           |                  |                  |            |                     |                 |
| 38. Kilom                   |                  |                  |            |                     |                 |
| 39. Cinsel organlarım       |                  |                  |            |                     |                 |
| 40. Hastalığa direncim      |                  |                  |            |                     |                 |

### EK-3: Genel Öz Yeterlik Ölçeği

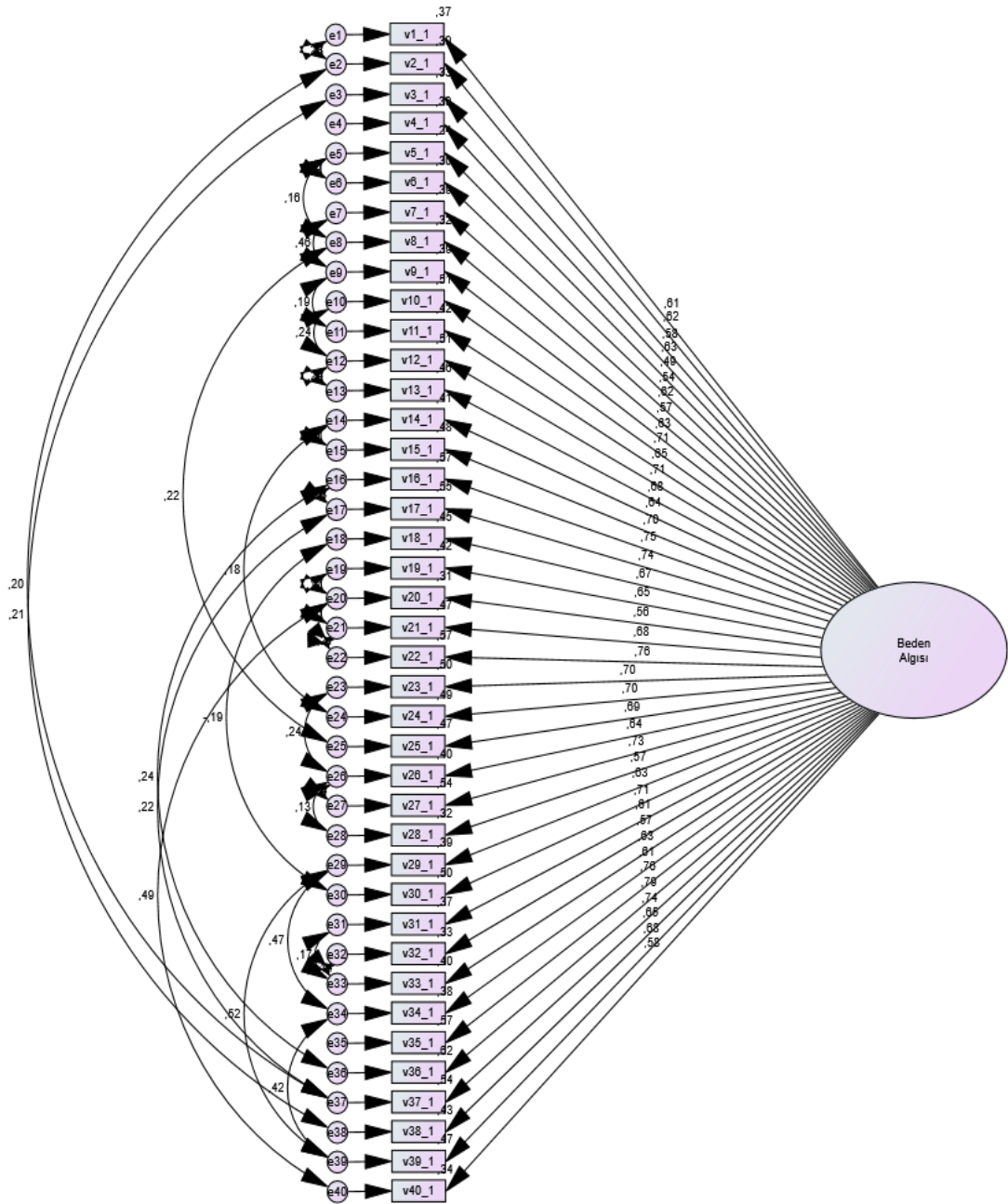
Aşağıda kişilerin kendileriyle ilgili duygu ve düşüncelerini anlatan bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyunuz ve o cümlenin sizi ne kadar tanımladığını belirten maddeyi işaretleyiniz.

|  | Hiç | Az | Orta | İyi | Çok İyi |
|--|-----|----|------|-----|---------|
| 1- Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.                             |     |    |      |     |         |
| 2- Sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamamdır.                                     |     |    |      |     |         |
| 3- Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarıya kadar uğraşırım.                            |     |    |      |     |         |
| 4- Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.                              |     |    |      |     |         |
| 5- Her şeyi yarım bırakırım.   |     |    |      |     |         |
| 6- Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.   |     |    |      |     |         |
| 7- Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.                          |     |    |      |     |         |
| 8- Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım. |     |    |      |     |         |
| 9- Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.                                     |     |    |      |     |         |
| 10- Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.                 |     |    |      |     |         |
| 11- Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.               |     |    |      |     |         |
| 12- Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.                           |     |    |      |     |         |
| 13- Başarısızlık benim azmimi arttırır   |     |    |      |     |         |
| 14- Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.  |     |    |      |     |         |
| 15- Kendine güvenen biriyim.   |     |    |      |     |         |
| 16- Kolayca pes ederim.  |     |    |      |     |         |
| 17- Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.                 |     |    |      |     |         |

EK-4: Genel Özyeterlik Ölçeği DFA Diyagramı



**EK-5: Beden Algısı Ölçeği DFA Diyagramı**





YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimler Enstitüsü

24.02/2019

Tez Başlığı / Konusu

Instagram kullanan Ergenlerde Beden Algısı ve Öz yeterliliğin İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 87 sayfalık kısmına ilişkin, 28.1.02/2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından ikticacate.intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 14 (Onaltı) dır.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimededen daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

24.02.2019  
Abdullah DALKIÇ  
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Abdullah DALKIÇ  
Öğrenci No : 1694000113  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Statüsü : Y. Lisans  Doktora

DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KAYA  
28.1.02/2019

ENSTİTÜ ONAYI  
UYGUNDUR

26.03/2019

Servet CAN  
Enstitü Sekreteri