

T.C.  
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

BENLİK SAYGISI, YALNIZLIK VE SOSYAL  
MEDYA KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGECAN BÜYÜK

151106119

Danışman Öğretim Üyesi:  
Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇELİK

İSTANBUL, 2017

T.C.  
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

BENLİK SAYGISI, YALNIZLIK VE SOSYAL  
MEDYA KULLANIMI ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGECAN BÜYÜK

151106119

Danışman Öğretim Üyesi:  
Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇELİK

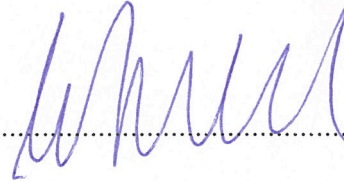
İSTANBUL, 2017

T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

21.08.2017 tarihinde tezinin savunmasını yapan 15 11 06 119 numaralı Özgecan BÜYÜK'e ait "Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.



Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇELİK  
(Danışman)



Yrd.Doç. Dr. Kuntay ARCAN  
(Üye)



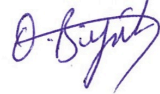
Yrd. Doç. Dr. Melis Seray ÖZDEN YILDIRIM  
(Üye)

## YEMİN METNİ

16.09.2017

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Benlik Saygısı , Yalnızlık ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın tarafımca yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin “Kaynakça”da gösterilenlerden oluştuğunu, “Kaynakça”da yer alan bu eserlerden metin içinde atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Öğrenci Numarası: 151106119  
Adı-Soyadı: Özgecan Büyük  
İmza



# Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Sosyal Medya Kullanımı

## Arasındaki İlişki

### Özet

Bu araştırmanın amacı, 20-40 yaş arası yetişkinlerde benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımlarının ilişkisini incelemektir.

Bu çalışmaya, 2017 yılında İstanbul'da yaşayan 106 (57 kadın, 49 erkek) katılımcıyla yürütülmüştür. Araştırmanın verileri 'Kişisel Bilgi Formu', 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' ve 'Ucla Yalnızlık Ölçeği' ile toplanmıştır. Veri toplama araçlarına ek olarak katılımcıların Instagram fotoğrafları incelenmiş ve gruplandırılmıştır. Veriler SPSS programıyla çözümlenmiştir. Sonuçların yorumlanmasında  $p < 0.5$  anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Araştırmada toplanılan veriler tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test çözümlenmiştir.

Araştırma sonucunda, benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımlarının ilişkili olmadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, en az iki kişi özçekim paylaşmayan katılımcıların paylaşan katılımcılara göre ana-baba ilgi puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yiyecek-içecek resmi paylaşan katılımcıların depresif duygulanım puanlarının paylaşmayan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yurt dışında çekilmiş manzara resmi paylaşan katılımcıların benlik saygısı puanlarının ve eleştiriye duyarlılık puanlarının paylaşmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yurt içinde çekilmiş manzara resmi paylaşmayan katılımcıların eleştiriye duyarlılık puanlarının paylaşan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Başkasına ait resim paylaşan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği puanlarının paylaşmayan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Başkasına ait resim paylaşmayan katılımcıların tartışmalara katılabilme becerisi puanlarının paylaşan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, eleştiriye duyarlılık alt testinden kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek puan aldığı ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelime:** Benlik Saygısı, Sosyal Medya, Yalnızlık, Instagram.

# **The Relation Between Self-Esteem, Loneliness and Social**

## **Media Use**

### **Abstract**

The purpose of this study is to examine self-esteem, loneliness and social media sharing relations.

106 (57 female, 49 male) participants participated in the research. The Rosenberg Self-Esteem Scale and The UCLA Loneliness Scale were used as data collection tools. In addition to data collection tools, Instagram photographs of participants were examined and grouped. Data obtained have been analysed statistically by using SPSS Programme. The level of significance was selected as  $p < 0.5$ . Anova analysis of oneway variance have been carried out on these data.

As a result of the research, participants who do not share at least two people of selfie have significantly higher parental interest scores than the participants who share at least two people of selfie. Participants who share food and drink photos have significantly higher depressive scores than participants who do not share food and drink photos. People who share abroad photos have significantly higher self-esteem and criticism scores than participants who do not share abroad photos. Participants who do not share domestic photos have significantly higher criticism scores than participants who share domestic photos. Participants who share someone's photos have significantly higher continuity of self concept score than participants who do not share someone's photos. Participants who do not share someone's photos have significantly higher discussion scores than participants who share someone's photos. Additionally, female participants have higher criticism scores than male participants. And male participants feel more lonely than female participants. Though, there is no statistically significant relationship between self-esteem, loneliness and social media sharing.

**Keywords:** Self-Esteem, Social Media, Loneliness, Instagram.

## ÖNSÖZ

Günümüzde sosyal medya, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Her gün sosyal paylaşım sitelerinde farklı sayılarda ve içeriklerde fotoğraf paylaşılmaktadır. Sosyal paylaşım sitelerinde yapılan paylaşımlara alınan yorumlar ve beğeniler günlük yaşantımızı, kendimizle ilgili düşüncelerimizi etkilemektedir. Buradan yola çıkarak araştırmada, benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu süreçte, çalışmamın tamamlanmasında pek çok kişinin katkısı olmuştur.

Öncelikle, araştırma konusunun belirlenmesinde ve yürütülmesinde desteğini esirgemeyen, araştırmamın tamamlanmasına büyük katkı sağlayan süpervizörüm Sayın Yrd. Doç. Dr. Akgül Esin UZUN OĞUZ'a teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte bana desteğini esirgemeyen, verilerimin analizinde ve araştırmamın sonuçlanmasında yardımcı olan tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇELİK'e teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatımın her anında bana sonsuz destek olan, umutsuzluğa kapıldığımda beni yüreklendiren ve moralimin bozuk olduğu her an beni mutlu etmek için uğraşan annem Sevim BÜYÜK ve babam Ali BÜYÜK'e maddi, manevi tüm desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Çaresizliğe kapıldığım anlarda bana moral, motivasyon ve destek sağlayan süpervizyon arkadaşlarım Tuğçe UYSAL, Benay UYSAL ve Cansu KOPARAN'a teşekkür ederim.

Ayrıca, çalışmamda emeği olan ve çalışmama gönüllü olarak katılan herkese teşekkür ederim.

Özgecan BÜYÜK

Eylül, 2017

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
SİMGELER LİSTESİ .....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Fotoğraf ve Sosyal Medya.....	2
1.2. Yalnızlık.....	3
1.2.1. Yalnızlık ve Sosyal Medya.....	5
1.3. Benlik Saygısı.....	8
1.3.1. Benlik Saygısı ve Sosyal Medya.....	13
1.3.2. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Kuramı.....	20
1.4. Problem.....	25
1.5. Alt Problemler.....	25
1.6. Araştırmanın Amacı.....	26
1.7. Araştırmanın Önemi ve Gereği.....	26
2. YÖNTEM.....	29
2.1. Evren ve Örneklem.....	29
2.2. Veri Toplama Araçları.....	30
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
2.2.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	31
2.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	32
2.3. Verilerin Toplanması.....	33
2.3. İşlem.....	34
3. BULGULAR.....	36



3.1.Sosyal Medyada Fotoğraf Paylaşımının Betimleyici İstatistikleri	36
3.2.Yalnızlık ve Sosyal Medya Paylaşımları İle İlgili Bulgular	38
3.3.Benlik Saygısı ve Sosyal Medya Paylaşımları İle İlgili Bulgular	40
3.4.Sosyal Medyada Paylaşılan Fotoğraf Alt Gruplarına Ait Bulgular	41
3.5.Cinsiyet ve Sosyal Medya Paylaşımlarına Ait Bulgular	45
4. TARTIŞMA	47
4.1. Kısıtlılıklar	49
4.2. Öneriler	52
5. KAYNAKLAR	54
6. EKLER	66
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	66
Ek 2: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	67
Ek 3: UCLA Yalnızlık Ölçeği	75
7. ÖZGEÇMİŞ	76

## SİMGELER LİSTESİ

$\bar{x}$ : Ortalama  
Ss: Standart Sapma  
n: Toplam Sayı  
p: Anlamlılık Düzeyi  
BF: Brown-Forsythe



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Fotoğraf Paylaşımına Göre Frekans Dağılımı.....	37
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların En Fazla Paylaştığı Fotoğraflara Göre Frekans Dağılımı.....	37
<b>Tablo 3.</b> Her Kategori İçin Bu Kategoride Fotoğraf Paylaşan ve Paylaşmayan Katılımcıların UCLA Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
<b>Tablo 4.</b> Sosyal Medyada Katılımcıların En Çok Paylaşım Yaptığı Fotoğraf Kategorilerine Göre UCLA Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 5.</b> Her Kategori İçin Bu Kategoride Fotoğraf Paylaşan ve Paylaşmayan Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	40
<b>Tablo 6.</b> Sosyal Medyada Katılımcıların En Çok Paylaşım Yaptığı Fotoğraf Kategorilerine Göre Rosenberg Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 7.</b> Sosyal Medyada Paylaşılan Fotoğrafların Geliştirilmiş Frekans Dağılımı.....	43
<b>Tablo 8.</b> Fotoğrafların Alt Kategorilerine Göre Anlamli Çıkan Bulguların Birleşik Tablosu.....	44
<b>Tablo 9.</b> Cinsiyete Göre Yalnızlık Puanları İçin ANOVA Sonuçları.....	45
<b>Tablo 10.</b> Cinsiyete Göre Eleştiriye Duyarlılık Puanları İçin ANOVA Sonuçları.....	45

# 1. BÖLÜM

## GİRİŞ

Sosyal medya; çift taraflı ve eş zamanlı bilgi paylaşımına olanak sağlayan medya sistemidir (Vural ve Bat, 2010). Günümüzde sosyal medya yoğun şekilde kullanılmakta, insanlar günlerinin uzun bir bölümünü Instagram, Facebook, Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerinde geçirmektedir (Mayfield, 2010). Sosyal paylaşım siteleri birçok insanı bir araya getirmekte ve insanların iletişim kurmasına olanak sağlamaktadır (Mayfield, 2010).

Benlik saygısı; kişilerin kendilerini ne kadar sevdiğini, kendilerini ne ölçüde kabul ettikleri ve kendilerine ne kadar saygı duyduklarıyla ilgilidir (Harter, 1990). Yalnızlık ise, kişilerin yetersiz sosyal ilişkilere sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır (Ayalon, 2016). İnsanlar yalnızlıklarını ve duygusal eksikliklerini giderebilmek için sosyal paylaşım sitelerinde daha fazla zaman geçirmektedir (Mayfield, 2010). Bu düşünceden yola çıkarak; benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda; benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımları arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusunun cevaplanması planlanmıştır.

Çalışmanın birinci kısmı olan ‘giriş’ bölümünde; yalnızlık, benlik saygısı, fotoğraf ve fotoğrafın tarihçesi, sosyal medya ve sosyal medya paylaşımlarının gelişimi anlatılmıştır. Ardından sosyal medya paylaşımları, benlik saygısı ve yalnızlık ile ilgili yapılmış bazı çalışmalardan örnekler verilmiştir. Daha sonra problem, alt problemler, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve gerekçesi verilmiştir. Çalışmanın ikinci kısmı olan ‘yöntem’ bölümünde, araştırma örnekleme, veri toplama araçları olan, kişisel bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği anlatılmıştır. Veri toplama araçlarının anlatılmasının ardından işlem bölümüne yer verilmiştir. Çalışmanın üçüncü kısmı olan ‘bulgular’ bölümünde, analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın son bölümü olan ‘tartışma’ bölümünde ise, araştırma bulguları, literatürde konuyla ilişkili

araştırmalar çerçevesinde tartışılmış ve gelecekte yapılabilecek araştırmalar için öneriler verilmiştir.

### **1.1. Fotoğraf ve Sosyal Medya**

Kişiler, içlerinde buldukları anları belgelemek, duygularını ifade etmek, var olan şeyleri yaygınlaştırmak için fotoğraf çekmek ve saklamaktadır (Wells, 2004). 19. yüzyılın sonlarında, herkesin fotoğraf çekmesine ve ektirmesine olanak sağlayan Kodak fotoğraf makinası George Eastman tarafından geliştirilmiştir (Clarke, 1997). Fotoğraf makinasının çıktığı ilk günden beri, kişilerin çektiği fotoğraflar evlerinde önemli bir değere sahiptir (Hollanda, 2004). Fotoğraflar insanların davranışlarını farklı şekillerde desteklemektedir ve bugüne kadar fotoğrafların anlamı, önemi bir çok kültürel araştırmanın konusu olmuştur (Wells, 2004). Fotoğraflar, kişilerin hayatlarında geçirdikleri zor zamanlarda bile onları mutlu eden hatıralar olarak yer almaktadır (Chalfen, 1987). Evlerde var olan fotoğraflar, kişisel bağları ve önemli olan anları korumak anlamına gelmektedir (Csikszentmihalyi ve Rochberg-Halton, 1981). Amerika’da fotoğraf çekmek, fotoğrafları bir araya getirmek ve çevrelerindeki kişilerle paylaşmak yaygın hale gelmiştir (Kim ve Zimmerman, 2006). 20. Yüzyıl’da ise en başarılı teknoloji ürünlerinden biri kameralardır (Van House, 2009). İnternetin de gelişimiyle, insanlar hem bilgisayardan hem de telefondan fotoğraf paylaşmayı daha fazla kullanılır hale gelmiştir (Van House, 2009).

İnternet hayatımıza 90’lı yıllarda girmiş ve 2000’li yıllarda internet kullanımı daha da gelişmiştir (Kim ve Zimmerman, 2006). İnternetin kullanılmaya başlandığı ilk yıllarda, sadece masaüstü bilgisayarlar mevcuttur ve internet bugüne göre oldukça yavaştır (Erkul ve Cekic, 2009). Bu yıllarda, İq bugünkü gibi bir internet aracılığı olmadan mesajlaşmaya olanak sağlamıştır (Erkul ve Cekic, 2009). Ayrıca, Wikipedia’nın gelişimiyle kişiler internet aracılığıyla bilgiye ulaşma ve bilgiyi paylaşma olanağına ulaşmıştır (Ugurlu ve Ozutku, 2014). İlerleyen zamanlarda fotoğraf çekimi ve paylaşımı evrimii ortamlara da yayılmıştır (Van House, 2009). Flickr.com gibi sosyal medya siteleri yaygınlaşmış ve kullanıcıların fotoğraf paylaşımlarına olanak sağlanmıştır (Van House, 2009). 21. Yüzyıl öncesinde, kişiler

fotoğraflarını sadece yakın çevresiyle paylaşırken, günümüzde kişiler fotoğraflarını çevrimiçi ortamlarda paylaşır hale gelmiştir (Milian, 2011). Instagram, 2010'da piyasaya sürülen, mobil cihazlar aracılığıyla kullanılan bir fotoğraf ve video paylaşım sitesidir ([www.instagram.com/press/](http://www.instagram.com/press/)). Günümüzde Instagram, 500 milyondan fazla aktif aylık kullanıcıya, 300 milyon günlük kullanıcıya ve 95 milyondan fazla fotoğraf ve video paylaşımına sahiptir ([www.instagram.com/press/](http://www.instagram.com/press/)). Fotoğraf paylaşan kişiler için fotoğraf paylaşmak hem ilişkilerinin devam etmesini sağlamakta hem de kişilerin yeni ilişkiler kurmasını kolaylaştırmaktadır (Oeldorf-Hirsch ve Sundar, 2010). Sosyal paylaşım sitelerinde olumsuz yorumlar yapan ve sosyal paylaşım sitelerini sadece başkalarını takip etmek amaçlı kullanan kişilerse güvenlikleri ve kimlikleri sebebiyle sosyal medyada fotoğraf paylaşmayı tercih etmemektedir (Strater ve Lipford, 2008). Yapılan bazı araştırmalara göre, kadınların erkeklerden daha fazla fotoğraf paylaştığı bulunmuştur (Madden, 2005; Stefanone ve Lackaff, 2009). Buna ek olarak bazı araştırmalarda, kişilerin ırklarının ve etnik kökenlerinin fotoğraf paylaşımlarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur (Correa ve Jeong, 2011).

Kişilerde yalnızlık ve boşluk hissi arttığında sosyal medyada geçirilen zaman, paylaşım miktarı da o kadar artmaktadır (Souter, 1999). İnsanlar gitgide artan takipçi sayılarıyla, paylaşımlarına yapılan yorumlarla, paylaşımlarının aldığı beğeni sayılarıyla kendilerini daha başarılı görmekte ve bu durum benlik saygılarını etkilemektedir (Gentile, Twenge, Freeman ve Campbell, 2012). Kişiler paylaşımlarını, takipçilerinin ne düşüneceklerini, paylaşımlarının beğenilip, beğenilmeyeceğini düşünerek yapmaktadır (Macmillan, 2006).

## **1.2. Yalnızlık**

Nesne İlişkileri Kuramına göre, kişilerin yetişkinlikte yaşadığı duygusal süreçler bebeklik döneminden gelmektedir (Sullivan, 1953). Kişilerin, bebekliklerinde anne ve babalarıyla kurdukları ilişkiler hayatlarının ilerleyen dönemlerindeki ilişkilerini etkilemektedir (Sullivan, 1953). Kişilerin bebeklik döneminde karşılanamayan istekleri ve arzuları yetişkinlik döneminde doldurulmaya çalışılan boşluklar haline gelmektedir (Sullivan, 1953). Bebeklik döneminde anneyle kurulmak istenen yakın

ilişkinin kurulamaması ve kişinin yakınlık ihtiyacının giderilmemesi yetişkinlikte hissettiği yoğun yalnızlık duygusuyla ortaya çıkmaktadır (Sullivan, 1953). Bununla beraber, kişiler hayatları boyunca içlerinde dolduramadıkları bir boşluk duygusu ve yalnızlık hissetmektedir (Sullivan, 1953). Ayrıca varoluşçu bakış açısına göre yalnızlık, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır (Fischer, McElwain ve DuBoise, 2000) ve her bireyde farklı şekilde hissedilmektedir (Killeen, 1998). Bundan dolayı da yalnızlık her bireyde farklı sonuçlar doğurmaktadır (Killeen, 1998). Yalnızlık sadece kişinin izole olması değildir (Perlman, Peplau ve Peplau, 1984). Aynı zamanda kişinin kendisini nasıl algıladığıyla da yakından ilgilidir (Perlman ve ark., 1984). İçeride insanlar küçük sosyal çevreyle daha iyi ve güvende hissedebilmektedir (Fischer ve Phillips, 1982). Bu nedenle kişiler için tatmin edici sosyal ilişki derecesi, kişilerin yalnızlık durumunu ölçmek için daha iyi bir ölçü aracıdır (Fischer ve Phillips, 1982). Yalnızlık ve sosyal etkileşim ters orantılı değişkenlerdir (Brough, 1994). Bu bakımdan yalnızlık; insanların toplumsal varlıklar olmasına rağmen diğer insanlarla iletişim kurmasındaki, birbirleriyle etkileşimde bulunmasındaki kısıtlamalar olarak tanımlanabilmekte ve kişilerin başkalarından uzak durmasına sebep olabilmektedir (Brough, 1994). Fakat bazı kişilerin az sosyal olması, küçük sosyal çevreye sahip olması yalnız oldukları anlamına gelmemektedir (Fischer ve Phillips, 1982). Bazı kişiler kendileriyle kalmayı sevebilmekte ve kendilerini yalnız hissetmemektedir (Fischer ve Phillips, 1982). Bunun aksine, bazı kişilerde sosyal ortamları tehditkar olarak görebilmekte ve bundan dolayı etkileşim kurmak istemeyebilmektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Yalnızlık, yaşlı bireylerde sosyal ve duygusal yalnızlık olarak ortaya çıkmaktadır (DiTomasso ve Spinner, 1997). Özellikle duygusal yalnızlık yaşlı bireylerde kendini daha çok hissettirmektedir (Solomon ve Greenberg, 2000). Yalnızlığı azaltmanın yollarından ilk akla gelen internettir (Kiel, 2005). Kişilerin internet ve sosyal medya kullanması kişilerin sosyal etkileşimlerini arttırmakta ve yalnızlıklarını azaltmaktadır (Kiel, 2005). Yaşlı bireylerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya siteleri aracılığıyla arkadaş bulması kişilerin yalnızlıklarını azaltmakta ve kişilere doyum sağlamaktadır (Martin ve Schumacher, 2003). Şar, Göktürk, Tura ve Kazaz (2012) yaptıkları araştırmada, yaşlı bireylerin yalnızlık hissetmesi ve internet kullanımı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmaya, internet kullanan 185 erkek ve 88 kadın,

internet kullanmayan 165 erkek ve 125 kadın olmak üzere toplam 569 yaşlı katılımcı katılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnız yaşayan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bu kişilerin daha fazla internet kullandığı saptanmıştır. Ayrıca, kişilerin interneti yalnızlıklarını azaltmak için etkin olarak kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca yalnız kişilerin yalnız olmayan kişilere göre sosyal medya sitelerini daha fazla kullandığı bulunmuştur (Morohan-Martin ve Schumacher, 2003). Bunun nedeni yalnız kişilerin daha fazla duygusal destek aramasıdır (Morohan-Martin ve Schumacher, 2003). Ryan ve Xenos'un (2011) yaptığı araştırmaya, Avustralya'da yaşayan 18-44 yaş aralığında 1635 sosyal medya kullanıcısı katılmıştır. Araştırma sonucunda, Facebook kullanıcılarının, Facebook kullanıcısı olmayanlara göre daha fazla yalnız kalma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Aktif sosyal medya kullanımı yalnızlık üzerinde olumlu etkiye sahipken, sosyal medyanın az kullanılmasının yalnızlık üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu ve Facebook'taki yalnız insanların yalnız olmayan insanlara göre duygularını, ruh hallerini, durum bilgilerini paylaşmak için daha fazla istek duyduğu saptanmıştır. Ayrıca, Facebook'ta sık durum güncellemesi yapılmasının yalnızlık duygusunu azalttığı tespit edilmiştir. Al-Saggaf ve Nielsen (2014) araştırmalarında yalnızlık ve sosyal medya arasındaki ilişkiye bakmıştır. Ayrıca, kişilerin sosyal paylaşım sitelerinde kendilerini diğer kullanıcılara tanıtmaları ve yalnızlık arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Araştırmaya, 616 kadın Facebook kullanıcısı katılmıştır. Katılımcıların 308'i yalnız, 308'i ilişki içerisindeydi. Katılımcılar ilişki durumlarına göre gruplandırılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlık ve kişilerin sosyal medyada kendilerini tanıtması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

### **1.2.1 Yalnızlık ve Sosyal Medya**

Sosyal paylaşım siteleri saniyeler içerisinde bir çok kişiyle anında iletişim kurma, fotoğraf ve durum paylaşma imkanı sunmaktadır (Jones, Millermaier, Goya-Marthinez ve Schuler, 2008). Instagram direkt fotoğraf paylaşımına olanak sağladığı için diğer sosyal medya sitelerinden ayrılmaktadır (<http://www.instagram.com/press/>). Bu nedenle de Instagram, gençler arasında



Facebook ve Twitter'dan daha popülerdir (Pittman, 2015). Kişiler Instagram sayfalarında, kendi resimlerini ya da ideallerindeki kendilikleriyle ilgili fotoğrafları paylaşmaktadır (Hu, Manikonda ve Kambhampati, 2014). Kullanıcılar aldıkları beğeni sayılarını ve takipçilerini arttırmak için resimlerini daha çekici hale getirmek adına fotoğraflarını düzenlemektedir (Dumas, Smith, Davis ve Giuliatti, 2017). Buna ek olarak, Instagram'da kullanıcıları diğer kullanıcıların takip etmesi kişilerin paylaşımlarını etkilemekte ve popüler olma baskısını arttırmaktadır (Dumas ve ark., 2017). Ayrıca, kişilerin gün içerisindeki duygularına göre paylaştıkları resim sayısı ve içerikleri değişiklik gösterebilmekte (Pittman, 2015) ve buna bağlı olarak, kişiler yalnızlıklarını sosyal medya aracılığıyla azaltabilmekte, popülerliklerini arttırabilmektedir (Sheldon ve Bryant, 2016).

Kişilerin partnerlerinden ayrılmaları, çevreleriyle ve aileleriyle ilişkilerinin az olması onları sosyal izolasyona itmektedir (Cotten, Ford, Ford ve Hale, 2012). Yalnızlık eğilimi olan kişiler sosyal medya hesaplarını daha rahat kullanmakta ve bu sayede insanlarla iletişimlerini ve ilişkilerini arttırmaktadır (Al-Saggaf ve Nielsen, 2014). Instagram üzerinden kişilerin ilişki kurması ve iletişimlerini devam ettirmesi günlük hayatta kurdukları ilişkilere göre daha kolaydır (Pittman, 2015). Teknolojinin gelişmesiyle kişilerin bilgilerini paylaşması ve daha fazla iletişim kurar hale gelmesi sosyal izolasyonu azaltmakta ve kişilerin kendilerini daha az yalnız hissetmesini sağlamaktadır (Cotten ve ark., 2012). Ayrıca, sosyal medya kullanımı hayattan sağlanan doyum ve mutluluk hissini arttırmaktadır (Cotten ve ark., 2012). Fakat, kişiler sosyal medya sitelerinde iletişim kurmayı arttırdıkça, popülerlik ve paylaşımlara odaklandıkça gerçeklikten uzaklaşmaktadır (Cotten ve ark., 2012). Khosravi, Rezvani ve Wiewiora (2016), yetişkinlerin yaşadığı sosyal izolasyon ve teknoloji arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sosyal izolasyon ve yalnızlığın kişilerin sağlıklarını, kendilerini iyi hissetmelerini etkilediğini saptamıştır. Pittmann ve Reich (2016) ise yaptıkları araştırmada, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmaya 253 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.55'dir. Araştırma sonucunda, Instagram, Snapchat gibi yakınlık sunan sosyal paylaşım siteleri ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu fakat Twitter gibi sözel paylaşım siteleri ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Son yirmi yıldır internet insanların hayatlarını değiştirmektedir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Sosyal medya sayesinde insanlar kendilerini daha az yalnız hissetmektedir (Burke, Marlow ve Lento, 2010). Sosyal medya, kişilerin kolaylıkla arkadaşlarına ve tanıdıklarına ulaşabilmesini sağlamaktadır (Lewis ve West, 2009). Bu sayede kullanıcıların yeni insanlarla tanışmasına, arkadaş olmasına olanak sağlamaktadır (Bosch, 2009). Tartaglia (2016) yaptığı araştırmada, Facebook kullanımı, sosyal ilişkiler, kendini iyi hissetme ve beklentiler arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmaya, 19-30 yaş aralığındaki 376 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 23.45'dir. Araştırma sonucunda, sosyal ilişkiler, kendini iyi hissetme ve sosyal medya kullanımı arasında yakın bir ilişki olduğu ve düşük benlik saygısı olan kişilerin sosyal medya sitelerinde daha fazla zaman geçirdiği saptanmıştır.

Kişilerin dışa dönüklükleri ve duygusal durumları sosyal medyayı kullanım şekilleri üzerinde etkilidir (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Mukopadhyay ve Scherlis, 1998). Duygusal olan kişiler iletişim kurmakta ve iletişimi devam ettirmekte zorlanmaktadır (Stokes, 1985). Ayrıca duygusal seviyesi yüksek olan kişiler dışa dönük kişilere göre daha fazla sosyal stres yaşamaktadır (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2000). Utangaç insanlar ise sosyal medya sitelerinde zor iletişim kurmakta, iletişimlerini zor sürdürmekte ve resimlerini paylaşmakta zorlanmaktadır (Sheldon, 2013). Ayrıca, yalnız olan kişiler daha az yalnız olan kişilere göre daha az kişisel bilgi paylaşmaktadır (Shapiro, 1999). Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi'nin (2003) yaptığı araştırmada, sosyal medya kullanımı ve yalnızlık ilişkisine bakılmıştır. Araştırmaya, 16-58 yaş aralığındaki 44 kadın ve 41 erkek olmak üzere toplam 85 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 26.61'dir. Araştırma sonucunda Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi (2003), yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre kendilerini daha yalnız hissetmekte ve yalnızlıklarını azaltmak için sosyal paylaşım sitelerine daha fazla başvurmaktadır.

### 1.3. Benlik Saygısı

Harter'a (1990) göre, insanların hayatları boyunca benlik ve benlik saygısı bir çok yaşantıdan yoğun şekilde etkilenmekte ve sürecin ilerlemesiyle gelişmeye devam etmektedir. Ayrıca, benlik saygısı iki şekilde ele alınmaktadır. Birincisi; kişilerin bir alandaki başarısının oranıdır. Burada temel olan başarıdır. İkincisi ise, kişiler için önemli olan kişilerin kendilerini nasıl gördükleriyle ilgili olan algılarıdır.

Prososyal davranış; başkasına yarar sağlayacak davranıştır (Eisenberg, Fabes ve Spinrad, 2006). Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, başarılı oldukları alanlarda kendilerinden emin bir duruş sergilemektedir (Brown, Collins ve Schmidt, 1988). Bunun aksine, düşük benlik saygısına sahip kişiler genellikle kendi yapabileceklerinden şüphe etmektedir (Brown ve ark, 1988). Yapılan araştırmalarda, prososyal davranışların benlik saygısı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Carlo, 2014). Bu davranışlar, insanların kendilerini sosyal çevrelerine uyumlu hissetmeleri, kötü düşüncelerinden uzaklaşmaları ve sakinleşmeleriyle yakından ilgilidir (Haroz, Murray, Bolton, Betancourt ve Bass, 2013). Bundan dolayı, prososyal davranışlar kişilerin kendilerine olan bakış açılarını değiştirebilmekte ve benlik saygılarını yükseltebilmektedir (Grant ve Gino, 2010). Bazı araştırmalarda, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin benlik saygısı düşük ergenlere göre daha fazla gönüllü işlerde yer aldığı görülmektedir (Thoits ve Hewitt, 2001). Fu, Padilla-Walker ve Brown (2017) yaptıkları araştırmada, ergenlerde prososyal davranış ve benlik saygısının ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya 11-14 yaş aralığındaki 681 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin prososyal davranışlarda bulunması ve katılımcıların benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sosyal paylaşım siteleri, kullanıcıların kendilerini diğer kullanıcılarla karşılaştırmasına olanak sağlamaktadır ve kullanıcılar diğer kullanıcıların profillerini inceleyebilme şansına sahiptir (Pempek, Yermolayeva ve Calvert, 2009). Karşılaştırma davranışı, kıskançlık ve depresyon belirtilerini arttırmaktadır (Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015). Benlik saygısı düşük kişiler, sosyal paylaşım sitelerinde kendilerini kendilerinden daha üstün gördükleri kişilerle karşılaştırabilmektedir (Murray, Holmes, MacDonald ve Ellsworth, 1998). Bazı araştırmalar, kişilerin

kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarının olumsuz sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Lee, 2014). Kişilerin kendilerini, kendilerinden daha üstte gördükleri kişilerle karşılaştırması, kişilerin kendilerini daha kötü hissetmesine neden olmakta ve depresif semptomları arttırmaktadır (Lee, 2014). Liu, Zhoui Yang, Niu, Tian ve Fan (2017) yaptıkları araştırmada, sosyal karşılaştırma, düşük benlik saygısı ve depresif semptomların ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya, Çin’de yaşayan 17-24 yaş aralığındaki 1205 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 19.86’dir. Araştırmanın sonucunda, sosyal karşılaştırma, düşük benlik saygısı ve depresif semptomların arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Aladwani ve Almarzouq’un (2016) yaptığı araştırmaya göre, sosyal medya kullanıcıları paylaşımlarının beğenilmesiyle ve takip edilmesiyle yakından ilgilenmektedir. Bu nedenle, kişilerin aldıkları beğeni ve takip sayısı ne kadar çok artarsa kendilikleriyle ilgili düşünceleri de aynı boyutta etkilenmektedir. Aladwani ve Almarzouq (2016) araştırmalarında benlik saygısının da buna bağlı olarak etkilendiğini bulmuştur. Bunun yanında araştırmada, sosyal medya kullanımının kişilerin kendilerini ne ölçüde sevdiğini ve kendilerine ne ölçüde saygı duyduğunu etkilediği saptanmıştır. Benlik saygısı düşük kişiler ikili ilişkilerinde partnerlerinin kendileri hakkında olumlu düşüncelerden daha çok olumsuz düşünceleri olduğunu öngörmekte ve partnerlerinin kendileri hakkında sahip oldukları olumlu düşünceleri yok saymaktadırlar (Murray ve ark., 1998). Bunun yanında, düşük benlik saygısına sahip kişiler endişe duydukları zamanlarda, çevrelerindeki kişilerin kendilerine yaklaşmasını engelleyebilmektedir (Swan, Chang-Schneider ve Angulo, 2007). Sosyal paylaşım siteleri, kişilerin endişe duydukları zamanlarda kendilerini diğer kişilerden soyutlamalarını kolaylaştırmakta ve ilişkilerini daha rahat kontrol edebilmelerine olanak sağlamaktadır (Swan ve ark., 2007). Ayrıca, kullanıcıların takipçilerinin, aldıkları beğenilerinin ve günlük yaptıkları paylaşım sayılarının artmasının kişilerin benlik saygıları üzerinde etkin rol oynadığı saptanmıştır. Kişilerin paylaşımlarına aldıkları beğenilerin ve takipçi sayılarının artmasının, düşük benlik saygısı olan kişilerin kendileriyle ilgili daha olumlu düşüncelere sahip olmasını sağladığı ve kendilerini daha üstün görmelerine neden olduğu bulunmuştur (Aladwani ve Almarzouq, 2016).

Geçtiğimiz yirmi yılda, sosyal medya kullanımını incelemek üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır (De Cock, Vangeel, Klein, Minotte, Rosas ve Meerkerk, 2013). Özellikle sosyal medyanın yoğun ve olumsuz kullanımının problem oluşturduğunu ortaya koyan bir çok araştırma vardır (De Cock ve ark., 2013). Aladwani ve Almarzouq (2013) çalışmalarında, sosyal medyanın tamamlayıcılığı ve bağımlı sosyal medya kullanımı ilişkisini araştırmaktadır. Kişilere, Bağımlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Endişe Ölçeği verilmiştir. Araştırma bulgularına göre, kendilik saygısının sosyal medya kullanımı üzerinde belirgin olumsuz etkiye sahip olduğu, düşük benlik saygısı ve yüksek etkileşim endişesinin bir çok olumsuz duygu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Aladwani ve Almarzouq, 2013). Bu nedenle, benlik saygısı düşük ve etkileşim endişesi yüksek kişiler Facebook, Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerini olumsuz duygu veya davranışlarını aşabileceği bir araç olarak görmektedir (Leary, 1983).

2004 yılının şubat ayından beri, bir sosyal paylaşım sitesi olan Facebook, kişilerin iletişim kurmasına ve kurdukları iletişimin devamını sağlamalarına katkı sağlamaktadır (Facebook, 2011). İnsanlar sosyal paylaşım sitelerinde kendilerini daha rahat ifade edebilmektedir (Rosenwald, 2011). Özellikle düşük benlik saygısı olan kişiler için sosyal medya, iletişim kurmalarında yararlı olabilmektedir (Leary ve MacDonald, 2003). Düşük benlik saygısı olan kişiler için günlük hayatlarında kendi fikirlerini ortaya koymak, insanlarla iletişim kurmak ve sosyal ilişkilerini sürdürmek oldukça zorken, sosyal paylaşım sitelerinde kendilerini ifade etmek ve iletişim kurmak daha kolay olabilmektedir (Leary ve MacDonald, 2003). Kişilerin kendi bilgilerini paylaşması ve kendini ortaya koyması sonucunda alabileceği olumsuz tepkiler düşük benlik saygısı olan kişiler için riskli olabilmekte ve kişiler kendilerini huzursuz hissedebilmektedir (Wood ve Forest, 2010). Bu nedenle, bazı kişiler sosyal paylaşım sitelerinde yaptıkları yorumların, paylaşımların kimin tarafından yazıldığı ve paylaşıldığının bilinmemesi için kişisel bilgilerini vermekten kaçınabilmektedir (Edwards ve Brown, 2009). Ayrıca, sosyal medya kullanımının benlik saygısı ile ilişkisinde bireysel farklılıklar oldukça önemli rol oynamaktadır (Diener ve Diener, 1995). Düşük benlik saygısı olan kişilerin yüksek benlik saygısı olan kişilere göre daha kırılgan, depresif, güçsüz (Valkenburg ve Peter, 2013), endişeli, içe dönük ve utangaç (Anthony, Wood ve Holmes, 2007)

olduğu görülmektedir. Ayrıca, düşük benlik saygısı olan kişiler hayatlarında daha yalnızken, yüksek benlik saygısı olan kişiler hayatlarında daha istikrarlı ilişkiler kurabilmektedir (Anthony ve ark., 2007). Bu sebeple düşük benlik saygısı olan kişilerde reddedilmemek için yaptıkları paylaşımlarda kendilerini olduğundan daha iyi gösterme eğiliminde olmakta ve yüksek benlik saygısı olan kişilere göre daha az kendileri ile ilgili paylaşımlarda bulunmaktadır (Wood ve Forest, 2010). Forest ve Wood'un (2012) bu bilgileri göz önünde bulundurarak yaptığı araştırmaya, 17 erkek ve 58 kadın olmak üzere toplam 75 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.35'dir. Araştırmada benlik saygısı düşük kişilerin gerçekten sosyal medyayı rahatlıkla kullanıp kullanmadığına ve kullanıcıların kendilerini sosyal medya hesaplarında ifşa etmekten rahatsızlık duyup duymadıklarına bakılmıştır. Araştırmada, düşük benlik saygısı olan kullanıcıların Facebook'ta iletişim kurmayı yüz yüze iletişim kurmadan daha rahat bulduğu saptanmıştır. Fakat, düşük benlik saygısı olan kişiler sosyal medya hesaplarını kullanmada daha avantajlı gibi görünseler de araştırma sonucunda, farklı benlik saygısı düzeylerinin sosyal paylaşım sitelerinin kullanımını anlamlı derecede farklılaştırmadığı bulunmuştur.

Günümüzde insanlar sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, kendilerini ifade etmek ve kendilerini tanıtmak için aktif olarak sosyal medya kullanmaktadır (Gosling, Samuel, Gaddis ve Vazire, 2007). İnsanlar sosyal medya hesaplarında takip edildiklerinin, paylaşımlarının görüldüğünün bilincinde olarak paylaşımda bulunmakta ve sosyal medya kullanımı insanların kendilerini kontrol etmesini etkilemektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Sosyal medya kullanan ve kullanmayan insanlar karşılaştırıldığında; sosyal medya kullanan insanların sosyal medya kullanmayan insanlara göre davranışlarını daha az kontrol etme çabası içinde olduğu görülmektedir (Wilcox ve Stephan, 2012). Özellikle bu etki günümüzde sosyal medyayı en fazla kullanan ergenlerde ve genç yetişkinlerde daha rahat görülebilmektedir (Tangney ve ark., 2004). Kişiler sosyal medya aracılığı ile bir çok insanla iletişim kurabilmekte ve bir çok paylaşımda bulunabilmektedir (Valkenburg ve ark., 2006). Bu sayede de insanlar kabul edilme ve kendini ifade etme gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (Tangney ve ark., 2004). Yaşam doyumu yüksek olan insanlar sosyal medya sayesinde kendini daha iyi, daha keyifli hissederken duygusal anlamda kararsız kişiler hayatlarında

olumsuz deneyim yaşadıklarında daha iyi hissetmek ve duygularını onarmak için sosyal medyadan destek almaktadır ve bu noktada sosyal paylaşım sitelerinde kişiler özellikle kendilerini güzel buldukları ve iyi hissettikleri anları paylaşmaktadır (Tangney ve ark., 2004). Çünkü aldıkları olumlu yorum ve beğeniler ihtiyaçları olan desteği sağlamaktadır (Gonzales ve Hancock, 2011). Kille, Eibach, Wood ve Holmes (2017) yaptıkları araştırmada düşük benlik saygısı ve iltifat ilişkisine bakmıştır. Araştırmaya, 74 kadın, 37 erkek ve 2 cinsiyet belirtmemiş katılımcı olmak üzere toplam 113 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.04'dür. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ve iltifat arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Wilcox ve Stephan ise (2012) yaptığı araştırmada, sosyal paylaşım sitelerinde yapılan yorum ve beğenilerin benlikleri, benlik saygılarıyla ilişkisine bakmıştır. Araştırmaya, 100 Facebook kullanıcısı katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 32.30'dur. Araştırmada, sosyal medya aracılığı ile insanların kısa sürede tanımadıkları insanlarla bağ kurabildikleri ve bu şekilde de kişilerin olumlu özelliklerini ön plana çıkarabildikleri görülmüştür. Buna ek olarak, kişilerin olumlu özelliklerini ön plana çıkardıklarında reddedilme ihtimallerinin azalmasının, kişilerin kendilerini istedikleri gibi sunabilmesinin ve kişilerin bu sayede daha rahat hareket edebilmesinin benlik saygısını arttırdığı saptanmıştır.

Genç yetişkin bireylerin arkadaş çevreleri içinde sosyal medya kullanımı oldukça popülerdir (Coyne, Padilla-Walker ve Howard, 2013) ve bu nedenle genç yetişkin bireyler sosyal medyayı fazlaca kullanmaktadır (Statista, 2014). Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, insanlar başkalarıyla ilgili bilgilere daha kolay ulaşabilir hale gelmiştir (Festinger, 1954). Sosyal medya kullanıcıları bilgilerini, takip edildiklerini ve izlendiklerini göz önünde bulundurarak düzenlemektedir (Festinger, 1954). Bu nedenle kullanıcılar sosyal medya sitelerinde kendilerini olduklarından daha iyi gösterme eğilimindedir (Chou ve Edge, 2012). Örneğin; kişiler en güzel çıktıkları resimleri (Manago, Graham, Greenfield ve Salikhan, 2008) ve en mutlu oldukları anları paylaşmaktadır (Zhao, Grasmuck ve Martin, 2008). Kullanıcılarının profil resimlerini seçmelerinde de pozitif geri bildirim alma beklentisi etkili olmaktadır (Burrow ve Rainone, 2017). Kullanıcılar profil düzenlemesi yaparken kendi profillerini başkalarının profilleriyle kolaylıkla karşılaştırabilme imkanına sahiptir (Lee, 2014). Bu karşılaştırmaların sonucunun

olumsuz olması, kişilerin benlik algısını olumsuz etkilemekte ve kişilerin depresif hissetmesine neden olabilmektedir (Manago ve ark., 2008). Fakat, karşılaştırmaların sonucunun olumlu olmasıyla kişilerin benlik saygısı olumlu etkilenmekte ve kişiler kendilerine daha olumlu bakar hale gelmektedir (Festinger, 1954). Vries ve Kühne (2015), karşılaştırma teorisini göz önünde bulundurarak, kişilerin sosyal medyada kendilerini başkalarıyla karşılaştırmasının benlik saygısıyla ilişkisine bakmıştır. Araştırmaya, 18-25 yaş arasındaki 231 Facebook kullanıcısı katılmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması 22.3'dür. Araştırma sonucunda, kişilerin sosyal medyada karşılaştırma yapmasının kişilerin benlik saygısını etkilemediği saptanmıştır.

### **1.3.1. Benlik Saygısı ve Sosyal Medya**

Facebook, Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerinde insanlar başkalarını takip edebilmekte ve birbirlerinin neler yaptığını görebilmektedir (Mussweiler, Ruter ve Epstude, 2006). Sosyal paylaşım sitelerinde, kişilerin kendilerini diğer kullanıcılarla karşılaştırması benlik saygısı ile ilişkilidir (Buunk ve Gibbons, 2006). Kişilerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırması ve bu karşılaştırma sonucunda elde ettikleri bilgiler onların benlikleri ve benlik saygıları üzerinde etkili rol oynamaktadır (Festinger, 1954). Sosyal medya hesapları üzerinden insanların kendilerini başkalarıyla karşılaştırması sonucunda, kişilerin benlikleriyle ilgili düşüncelerinde olumlu veya olumsuz değişiklikler meydana gelebilmektedir (Festinger, 1954). Bunun sonucunda; kimi zaman kişiler benlikleriyle ve benlik saygılarıyla ilgili daha pozitif düşünebilmektedir (Buunk ve Gibbons, 2006). Fakat; bunun aksine bu karşılaştırmalar sonucunda insanlar daha mutsuz veya depresif de hissedebilmektedir (Buunk, Collins, Taylor, VanYperen ve Dakof, 1990). Düşük benlik saygısına sahip insanlar sosyal platformlarda kendilerini başkaları ile daha fazla kıyaslamakta ve kıyaslama sonucunda yüksek benlik saygısına sahip kişilere göre daha olumsuz etkilenmektedir (Buunk ve ark., 1990). Lee (2014) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal paylaşım sitelerinde kendileriyle diğer kullanıcıları karşılaştırmasının benlik saygısıyla ilişkisine bakmıştır. Araştırmaya 18-23 yaş aralığındaki 199 üniversite öğrencisi katılmıştır. Genç bireylerin gelişiminde



başkalarıyla kendilerini karşılaştırmaları önemli rol oynamaktadır. Kişiler sosyal medya aracılığıyla kendilerini arkadaşlarıyla rahatlıkla karşılaştırabilmektedir. Lee (2014) araştırma sonucunda, sosyal medyanın kullanım sıklığı ve karşılaştırma davranışı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Buna ek olarak, benlik saygısı düşük olan kullanıcıların, kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarında benlik saygısı yüksek kişilere göre daha olumsuz etkilendiğini saptamıştır. Ayrıca araştırmada, Facebook'u sık kullanan üniversite öğrencilerinin Facebook'u daha az kullanan üniversite öğrencilerine göre kendilerini daha fazla başkalarıyla karşılaştırdığı saptanmıştır.

Facebook gibi sosyal paylaşım siteleri bir çok stres faktörüne (Chen ve Lee, 2013), olumsuz psikolojik ve ilişkisel deneyime sebep olabilmektedir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Can sıkıcı içerikler, gerginleşme, özel hayatın gizliliğinin azalması, kişilerin davranışlarını kontrol etme isteğinin azalması, kendini başkasıyla karşılaştırılma ve yüz yüze ilişki kurmada oluşan zorluklar stres faktörlerinin başında gelmektedir (Chen ve Lee, 2013). Buna ek olarak, sosyal paylaşım siteleri yapılan paylaşımlar sonucu yorum yapma ve beğenme seçenekleri sunmaktadır (Ellison ve ark., 2007). Kullanıcılar paylaştıkları fotoğraf ya da yazılarda onaylanma ve beğenilme ihtiyacı hissetmektedir (Haferkamp ve Kramer, 2011). Buna bağlı olarak olumsuz geribildirim aldıklarınla kendilerini kötü hissetmekte ve motivasyonları düşmektedir (Haferkamp ve Kramer, 2011). Bunun sonucunda kişiler bilişsel anlamda yorulmakta ve kendilerini yoğun stres altında hissetmektedir (Haferkamp ve Kramer, 2011). Kullanıcılar sosyal platformlarda kendi tercihlerini, kendileriyle ilgili bilgileri paylaşmaktadır (Ellison ve ark., 2007). Bunun sonucunda da; kişiler sıkça başkasıyla kıyaslanma durumuna girmektedir (Ellison ve ark., 2007). Başkasıyla kıyaslanma, kişileri psikolojik anlamda olumsuz etkilemektedir (Ellison ve ark., 2007). Kişiler kendilerinden daha güzel, daha çekici ya da daha iyi şartlarda yaşayan kişilerin profillerini gördüğünde kendilerini kötü, gergin, endişeli hissetmektedir (Ellison ve ark., 2007). Ayrıca, kişiler sosyal medyada çok vakit harcadıklarında hayattan kopmakta ve hayat kaliteleri düşmektedir (Ellison ve ark., 2007). Fakat tüm bunların aksine, sosyal paylaşım siteleri bir çok farklı gruptan insanın bir araya gelmesine de olanak sağlamakta ve kişilerin benlik saygılarının yükselmesinde etkin rol oynayabilmektedir (McEwan, 2013).

Sosyal medya kullanıcıları için günlük yaşantılarında, özçekim çekmek ve özçekimlerini sosyal medyada paylaşmak popüler bir aktivite haline gelmektedir (Pittman ve Reich, 2016). Özellikle Instagram, genç insanlar arasında özçekim paylaşımının en sık yapıldığı sosyal medya platformudur (Hu ve Kambhampati, 2014; Jang, Han, Shih ve Lee, 2015). Kişilerin aldıkları pozitif yorumlar, benlik saygılarını yükseltmekte, kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamakta ve yalnızlıklarını azaltmaktadır (Bazarova, Choi, Schwanda Sosik, Cosley, ve Whitlock, 2015). Yüksek benlik saygısı olan kişiler kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarında kendilerini daha iyi ve yüksekte görmektedir. Fakat; kendilerini daha iyi görseler bile başkalarının düşüncelerini önemsemektedirler (Gentile ve ark., 2012). Kişiler sosyal paylaşım sitelerinde arkadaş sayılarının fazla olmasını istemektedir (Gentile ve ark., 2012). Çünkü bu beraberinde daha fazla beğeni, popülerlik getirmekte ve kişilerin benlik saygısını yükseltmektedir (Greitemeyer, Mügge ve Bollermann, 2014). Wang, Yang ve Haigh (2017) araştırmalarında, sosyal medyada görüntülenme ve benlik saygısı ilişkisine bakmıştır. Araştırmaya 275 kişi katılmıştır. Araştırmada, sosyal medya kullanıcılarının sosyal medya hesaplarında resim paylaşmalarının kişilerin benlik saygısı, popülerlik ve hayattan sağladıkları doyumla ilişkili olduğu bulunmuştur. İzlenme duygusunun benlik saygısını arttırdığı, başkalarının profillerini izleme davranışının benlik saygısını azalttığı saptanmıştır. Buna ek olarak araştırmada, popülerlik gereksinimi yüksek kişilerin popülerlik gereksinimi düşük kişilere göre sosyal medyada izlenme davranışından daha çok etkilendiği bulunmuştur. Wang ve arkadaşlarının yaptığı araştırmaya ek olarak, Joinson (2004) yaptığı araştırmada, kişilerin yüz yüze ve sosyal medya üzerinde kurdukları iletişimin benlik saygısıyla ilişkisine bakmıştır. Araştırmaya 209 kadın ve 56 erkek olmak üzere toplam 265 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 34.7'dir. Araştırma sonucunda, düşük benlik saygısına sahip kişilerin yüksek benlik saygısına sahip kişilere göre daha fazla internet üzerinden mesajlaşmayı tercih ettiği saptanmıştır. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin yüz yüze iletişim kurmakta zorlandığı tespit edilmiştir. Bu durum farklı internet kullanıcılarını ve internet kullanımı sonucunda farklı düzeylerde doyum sağlayan kişileri ortaya çıkarmaktadır. Sosyal medyanın dolaylı olarak ya da doğrudan insanların duygularını, hayattan beklentilerini ve yaşayış biçimlerini etkilediği bulunmuştur .

Sosyal paylaşım siteleri; kullanıcı kontrolünü ve katılımını sağlayan bir platformdur (Alexander, 2008) ve sosyal medya kullanımı, kişisel alanlarda da profesyonel alanlarda da oldukça yaygın şekilde kullanılmaktadır (Brooks, 2015). Kullanıcılar, Facebook, MySpace, MSN Spaces, YouTube, Twitter gibi sosyal medya sitelerinde kendi fotoğraf ve videolarını yayınlatabilmekte, fikirlerini paylaşabilmekte ve başka kullanıcılarla tanışabilmektedir (Kietzmann, Hermkens, McCarthy ve Silvestre, 2011). Brooks (2015) araştırmasında, sosyal medya kullanımının görev performansı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya, sosyal medya kullanıcısı olan 18-29 yaş aralığındaki 139 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, sosyal paylaşım sitelerinde kullanıcıların, kendi hayatlarından daha güzel buldukları yaşantıları gördüklerinde, bu durumun onlara olumsuz duygular hissettirdiği ve yaşantılarından memnuniyetsizlik duydukları bir hale getirdiği saptanmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı kişileri olumsuz etkilemektedir (LaRose, Kim ve Peng, 2010). Yetişkinlerde sosyal medya kullanımı hızlı şekilde artmakta (Brown, 2006) ve bireyler zamanlarının çoğunu sosyal medyada harcamaktadır (Ellison ve ark., 2011). Çoğunlukla, kullanıcılar sosyal medya kullanımına ara vermeden, her gün devam etmektedir (Ellison ve ark., 2007). Kişiler sosyal medyayı; keşif yapmak, başkalarını takip etmek, çalışmak ve partner bulmak için kullanabilmektedir (Ellison ve ark., 2007). Facebook; kullanıcıların yakın ilişki kurabilmesine ve yalnız hissetmemelerine destek sağlayabilmekte (Brown, 2006) ve kişiler sosyal medya hesaplarında sergiledikleri karakterleriyle romantik ilişki yaşayabilmektedir (Brown, 2006). Ayrıca, aktif şekilde Facebook kullanımı ile gerçek hayatta iletişim kurabilme becerisi bağlantılıdır (Jenkins-Guarnieri, Wright ve Hudiburgh, 2012) ve kişilerin karakteristik özellikleri sosyal çevrelerinden ve ilişkilerinden etkilenmektedir (Valkenburg ve Peter, 2008). Bu durum, kişilerin ilişkilerini, arkadaşlıklarını ve duygusal mekanizmalarını etkilemektedir (Bowlby, 1969). Sosyal medya kullanımında benlik saygısının etkisi büyüktür (Buote, Wood ve Pratt, 2009) ve dışa dönüklük sosyal medya kullanımıyla olumlu anlamda ilişkilidir (Steinfeld, Ellison ve Lampe, 2008). Yüksek benlik saygısı olan kişiler sosyal paylaşım sitelerinde daha popüler ve daha dışa dönüktür (Valkenburg ve Peter, 2008). Çünkü; kişiler yeni sosyal ilişkiler kurabilmekte, sosyal alanda benliklerini tutarlı

şekilde devam ettirebilmekte ve yeni iletişim şekillerini kullanabilmektedir (Ellison ve ark., 2007).. Bu yüzden, sosyal medya sosyal gelişim ve iletişim açısından önemli rol oynamaktadır (Ellison ve ark., 2007).

Günümüzde, sosyal medya bağımlılığı kişilerin hayatlarında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Moss, 2014). Kişiler günlük yaşantılarından kopuk bir hale gelebilmekte, kendilerini daha depresif hissedebilmektedir ve bu aşamada, benlik saygısı oldukça önemli bir role sahiptir. Çünkü, düşük benlik saygısı insanların sosyal medya bağımlılığını tetiklemektedir (De Cock ve ark., 2013). Sosyal medya bağımlılığının kendileriyle ilgili olumsuz düşünceleri olan kişilerde, kendileriyle ilgili olumlu düşünceleri olan kişilere göre daha fazla ortaya çıkma ihtimali vardır (Tartaglia, 2016). Bunun aksine, insanlar kendilerini daha az yalnız ve daha iyi hissetmek için yoğun şekilde sosyal medya kullanmaktadır (Griffths, 2013). Aşırı düzeyde sosyal medya kullanımında önemli olan bir diğer etkende endişedir (Leary, 1983). Kişiler, çevreleri tarafından kabul görememekten ve yalnız kalmaktan endişe duyabilmektedir (Caplan, 2007). Sosyal medya kullanımı iki sebepten dolayı artış gösterebilmektedir (Ledbetter, 2009). Birincisi; arkadaş çevresinin sosyal medya kullanımınıdır (Ledbetter, 2009). İkincisi ise; sosyal çevrenin az olmasıdır (Ledbetter, 2009). Bu sebeple de, kişiler yeni insanlarla tanışmaya, kabul edilmeye ihtiyaç duymaktadır (Holzner, 2009). Benlik saygısı düşük kişilerde sosyal medyayı yoğun şekilde kullanmaktadır (Burke ve ark., 2010). Çünkü, kişiler hayatlarında doyum sağlamak ve kabul görmek istemektedir (Manago ve ark., 2012). Aladwani ve Almarzouq (2016) yaptıkları araştırmada, bağımlı sosyal medya kullanımı ve benlik arasındaki ilişkiye bakmıştır. Çalışmalarına, Kuveyt'te yaşayan 219 kadın ve 188 erkek olmak üzere 407 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar yaş ortalaması, 20.04'dür. Araştırma sonucunda, yüksek benlik saygısı ve sosyal paylaşım sitelerinde yapılan yorumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kullanıcıların, sosyal paylaşım sitelerini aktif şekilde kullanmasının sosyal korkularını azalttığı bulunmuş ve bu durumun kişilerin sosyal medyaya olan bağlılıklarını arttırdığı saptanmıştır.

Milyonlarca insan sosyal paylaşım sitelerini kullanmaktadır (Madden ve Zickuhr, 2011). Sosyal medya kullanıcıları, diğer kullanıcıların düşüncelerini önemsemekte ve diğer kullanıcılar üzerinde pozitif bir kendilik algısı yaratmak için paylaşım

yapmaktadır (Zhao ve ark., 2008). Ayrıca, sosyal paylaşım sitelerinde kişiler kendilerine kişisel sayfalar oluşturabilmekte ve burada kişisel tercihlerini ön plana çıkarabilmektedir (Zhao ve ark., 2008). Kullanıcılar bilinçli şekilde kendilerini tercih ettikleri şekilde tanıtmaya yoluna gidip, kendi istedikleri bilgileri verebilmektedir (Zhao ve ark., 2008). Kişiler kendileriyle ilgili olumlu yorum aldığı anda kendilerini daha iyi hissetmekte ve bu durum benlik saygılarını yükseltebilmektedir (Shapiro, 1999). Öte yandan; sosyal paylaşım sitelerinde, kullanıcılar olumsuz yorumlar alabilmekte ve başkaları tarafından olumsuz şekilde eleştirilebilmektedir (Wellman ve Wortley, 1990). Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings ve Helgeson'un (2002) yaptığı araştırmada, insanların kişiliklerinin, beklentilerinin sosyal medyayı kullanma sıklığı ile ilişkili olduğu ve düşük benlik saygısı olan kişilerin yüksek benlik saygısı olan kişilere göre daha çok sosyal paylaşım sitelerinde kendilerini koruma eğiliminde olduğu ve sosyal paylaşım sitelerinde anonim paylaşımlar yapmaya daha fazla başvurduğu bulunmuştur. Ayrıca, kişilerin yüz yüze iletişim kurmak yerine sosyal medya üzerinden mesajlaşmayı tercih etmesinin bir diğer sebebininse; yüz yüze iletişim kurduklarında terslenmekten ve reddedilmekten duydukları endişe olduğu saptanmıştır.

Sosyal medyada kişiler ben ve diğerleri ayrımı yapmaktadır (Toma ve Hancock, 2010). Ek olarak, sosyal medya sayesinde doyum sağlama seviyesi, düşük benlik saygısı olan kişilere ve yüksek benlik saygısı olan kişilere göre farklılık göstermektedir (Higgins, 1987). Düşük benlik saygısı olan kişiler sosyal paylaşım sitelerinde davranışlarını daha az kontrol eder hale gelmiştir (Gonzales ve Hancock, 2011). Ayrıca, düşük benlik saygısı olan kişiler; toplumsal alanlarda iletişim kurmakta başarısız ve utangaç kişilerdir (Bendig, 1962). Çünkü, yüz yüze iletişim kurmak onlar için daha zor ve endişe vericidir (Gonzales ve Hancock, 2011). Bu nedenle, benlik saygısı düşük kişiler sosyal paylaşım sitelerinde günlük yaşantılarında olduklarından daha farklı davranmakta ve kendilerini olduklarından daha farklı gösterme eğilimindedir (Pittman, 2015). Bunun sonucunda da, benlik saygısı düşük ve yalnızlık eğilimi olan kişiler, sosyal paylaşım sitelerinde gerçekte var olmayan sahte bir kendilik ortaya koyabilmektedir (Pittman, 2015). Yüksek benlik saygısı olan kişilerse; toplumsal alanlarda iletişim kurmakta çekinmeyen, kendini koruma ve olduğundan farklı gösterme eğilimi olmayan kişilerdir (Bendig,

1962). Kendine güvenen kişiler, kendilerini tanıtırken daha az stratejik tanıtımlara ve olduğundan farklı göstermeye gerek görmektedir (Bardi ve Brady, 2010). Çünkü, kendilerine güvenleri fazladır, gerçekte var olan benlikleri ve ideal benlikleri arasında çok fark yoktur (Bardi ve Brady, 2010). Kim ve Baek (2014), insanların sosyal paylaşım sitelerinde kendilerini istedikleri gibi tanıtımları ve bu tanıtım sonucunda sağladıkları doyumları ve bu doyumun benliklerine, benlik saygılarıyla ilişkisine bakmıştır. Araştırmaya, Kore’de yaşayan 19 yaşındaki 712 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, düşük benlik saygısı olan kişilerin kendilerini olduğundan daha iyi gösterme eğilimde olduğu ve sosyal paylaşım sitelerinde kendilerini olduğundan daha iyi gösterme eğilimleri sonucunda kabul görmelerinin ve beğenilmelerinin onlara daha fazla doyum sağladığı bulunmuştur.

Sosyal medya son zamanlarda insanların boş vakitlerini değerlendirdikleri en popüler aktivitedir (Kuss ve Griffiths, 2011) . Sosyal medya kullanıcıları sosyal medya sitelerini farklı çeşitlerdeki eğlence ve sosyal aktiviteler için kullanmaktadır (Andreassen, 2015). Kullanıcılar sitelerde konuşmalar yapabilmekte, resim paylaşabilmekte, oyun oynayabilmektedir (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014; Ryan, Chester, Reece, ve Xenos, 2014). Bazı insanlar hiç zorlanmadan ve problem yaşamadan sosyal medyayı kullanırken bazı insanlar sosyal medya olmadan yaşayamaz hale gelmiştir (Griffiths, 2005). Kişilerin sosyal medya hesaplarında çok zaman geçirmesi narsizmle ilişkilidir (Alarcon ve Sarabia, 2012). Narsizm, kişilerin kendilerine hayranlık duymalarına, kendilerini diğer kişilerden daha üstte göstermelerine ve kendilerinin daha özel olduklarını düşünmelerine neden olmaktadır (Ong, Ang, Ho, Lim, Gog, Lee ve ark., 2011) . Narsistik eğilimleri olan kişiler narsistik eğilimleri olmayan kişilere göre sosyal medyada daha fazla fotoğraf ve yazı paylaşma eğilimindedir (Ong ve ark., 2011). Andreassen ve arkadaşlarının (2017) araştırmalarını yaparken amaçları, sosyal medya kullanımı, narsizm ve benlik saygısının ilişkisine bakmaktır. Araştırmaya, 16-88 yaş aralığındaki 8234 erkek ve 15,298 kadın olmak üzere toplam 23,532 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 35.8’dir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı, narsizm ve sosyal medya kullanımının ilişkili olduğu saptanmıştır . Ayrıca, kişilerin paylaşımlarına aldıkları beğenilerin onları daha çok sosyal medyaya bağlı tuttuğu ve kadınların erkeklere göre sosyal medyayı daha bağımlı şekilde kullandığı bulunmuştur. Andreassen

ve arkadaşlarının (2017) araştırmasına benzer olarak, Leung (2013) yaptığı araştırma, sosyal medya ve narsizmin ilişkisine bakmaktadır. Aynı zamanda sosyal medya kullanımının nesiller arası kullanımını incelemektedir. Araştırmaya 18-69 yaş aralığındaki 596 sosyal medya kullanıcısı katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal medya kullanan kişilerin genellikle sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, eğlenmek, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak için sosyal medyayı kullandığı bulunmuştur. Araştırmada nesiller arası farka bakıldığında ise, sosyal medya kullanımının nesiller arasında farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Gentile, Twenge, Freeman ve Campbell 'in (2012) araştırmasına, San Diego'da yaşayan 27 erkek ve 45 kadın olmak üzere toplamda 72 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar, 18-22 yaşları arasındadır. Katılımcılarda, Myspace profillerine odaklanan ve Facebook profillerine odaklanan iki grup arasında narsistik kişilik envanteri sonuçlarının farklı olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, Facebook profillerine odaklanan kişilerin Myspace profillerine odaklanan kişilere göre narsistik kişilik envanteri puanlarının daha yüksek çıktığı ve sosyal medya sitelerinde vakit geçirmenin kişilerin kendileriyle ilgili düşüncelerini olumlu etkilediği saptanmaktadır. Buna bağlı olarak, kullanıcıların kendileriyle ilgili kötü fotoğraf, bilgi paylaşmadığı ve hayatlarının olumsuz yanlarını sosyal platformlara taşımadığı bulunmuştur. Ayrıca, kullanıcıların mutsuz anlarını, başlarına gelen kötü şeyleri, çirkin oldukları anları göstermemeyi tercih etmediği çünkü, beğenilmek, onaylanmak ve kabul görmek istediği saptanmıştır. Ayrıca, Facebook'ta alınan geri bildirimlerin kişilerin gelişiminde ve kendilerini ortaya koymalarında etkin rolü olduğu, sosyal medyada çok zaman geçirmenin de benlik saygılarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

### **1.3.2. Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Kuramı**

Güvensiz bağlanma ve aşağılık duygusu kavramlarının kişilerin hayatlarının ilk yıllarında kurdukları ilişkilere benzer şekilde ilerlediği ve kişilerin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini bu ilişkilerin benzeri olarak kurduğu saptanmıştır (Bowlby, 1973). Bowlby'e (1973) göre, bağlanma stilleri, çocukların bakımını sağlayan aile

bireyleriyle oluşturdıkları ilişkilerinden ve içselleştirdikleri ebeveyn ilişkisinden gelmektedir. İçselleştirilen ilişkiler yetişkinlikte güvenli ya da güvensiz bağlanma olarak ortaya çıkabilmektedir (Bowlby, 1973). Yalnızlık, güvensiz bağlanmayla ilişkilidir ve bağlanma stillerine göre anlaşılabilir (Mikulincer ve Shaver, 2014). Yapılan çalışmalar, bağlanma stillerinin yalnızlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess, 2003). Güvensiz bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık hissi artmakta, güvenli bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık azalmaktadır (DiTommaso ve ark., 2003). Güvensiz bağlanma sonucunda yalnız hisseden kişiler, zayıf sosyal becerilere sahip olmaktadır (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982). Bu nedenle ilişki kurmak için adım atmamakta ve sosyal ilişki kurmak için yetersiz olduklarına inanmaktadırlar (Jones ve ark., 1982). Güvenli bağlanma seviyesi yüksek olan kişilerse daha yüksek sosyal beceri düzeyine sahiptir (DiTommaso ve ark., 2003).

Adler (1998), şımartılmış veya ihmal edilmiş çocukların hayatlarının ilerleyen dönemlerinde aşağılık duygusu hissettiklerini ve sosyal ilişkilerinde sorun yaşadıklarını vurgulamaktadır. Buna ek olarak, bakım veren kişinin hatalı davranışlarının kişilerin aşağılık duygusu geliştirmesine sebep olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle aşağılık duygusu, yalnızlığın belirtisi olarak görülebilmektedir (Adler, 1998). Aşağılık duygusu fazla olan kişiler çevrelerindeki kişileri tehdit edici görmekte ve kişilerle iletişim kurmak istememektedir (Adler, 1998). Akdoğan (2017) yaptığı çalışmada, güvensiz bağlanma ve aşağılık duygusunun yalnızlıkla ilişkisine bakmaktadır. Araştırmaya, 283 kadın ve 139 erkek olmak üzere toplam 422 katılımcı katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.98'dir. Araştırma sonucunda, güvensiz bağlanma, aşağılık duygusu ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkili olduğu saptanmıştır.

Bağlanma teorisi, çocuklarla bakım verenleri arasındaki ilişkinin duygusal gelişimindeki önemini ileri sürmektedir (Schimmenti, Passanisi, Gervasi, Manzella ve Fama, 2013). Çocuğun bakım veren kişiyle arasındaki ilişki, çocuğun duygusal gelişimi için ve duygusal dünyasını düzenleyebilmek için kullanacağı stratejilere bir şablon oluşturmaktadır (Schimmenti ve ark., 2013). Bağlanma kişilerin bebeklikte başlayan yakın ilişkisiyle başlamakta ve hayatı boyunca devam etmektedir (Brennan, Clark, ve Shaver, 1998). Kişisel farklılıklar kişilerin farklı



bağlanma stillerinden kaynaklanmaktadır (Brennan ve ark., 1998). Bağlanma modeline göre, yetişkin bağlanma stilleri dörde ayrılmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bunlar; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kaygılı bağlanma ve kayıtsız bağlanmadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanmada, kişiler kendilerine ve başkalarına karşı olumlu bakış açısına sahiptir, benlik saygıları yüksektir ve başkalarına karşı güven duyabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma olan kişiler karşılıklı yakınlık ve saygı ile ilişki kurmaktadır (Bodner ve Cohen-Fridel, 2010). Güvenli bağlanma kişilerin hayatlarının geri kalanında daha iyi bir hayat sürmesine olanak sağlamaktadır (Bodner ve Cohen-Fridel, 2010). Kayıtsız bağlanma olan kişilerin kendileriyle ilgili düşünceleri olumlu başkalarına karşı düşünceleri olumsuzdur (Pace, Cacioppo ve Schimmenti, 2012). Kayıtsız bağlanma olan kişilerin benlik saygıları yüksektir fakat sosyal ilişki kurmayı ve diğer kişilerin hayatlarındaki önemini reddetmektedirler (Pace ve ark., 2012). Saplantılı bağlanma olan kişiler kendilerine güvenmemekte aksine başkalarına güvenmektedir (Pace ve ark., 2012). Saplantılı bağlanma olan bireylerde başkalarına bağımlılık yüksektir (Pace ve ark., 2012). Kaygılı bağlanmada, kişilerin hem kendilerine hem de başkalarına güveni yoktur (Pace ve ark., 2012). Hem kendileriyle ilgili hem de başkalarıyla ilgili olumsuz düşünceleri vardır (Pace ve ark., 2012). İlişkilerinde utangaç ve güvensizdirler (Pace ve ark., 2012). Kaygılı bağlanmada, bebeğin bağlanma figürüyle çok yakın bir ilişkisi vardır fakat bunun yanında bağlanma figürünün varlığından ve ihtiyaçlarını karşılayacağından endişe duymaktadır (Brennan ve ark., 1998). Kaygılı bağlanmada; kişilerde başkalarına karşı olumsuz düşünce, bağımsız olma isteği, duygusal konularda mesafeli olma isteği bulunmaktadır (Brennan ve ark., 1998). Kaygılı bağlanma olan kişilerde bu durum hayatları boyunca devam etmekte, kişiler ileride partnerlerine karşı da aynı güvensizliği, kaygıyı hissetmektedir (Brennan ve ark., 1998). La Guardia, Ryan, Couchman ve Deci (2000) yaptığı araştırmada, kişilerin güvenli bağlanma yaşamasının kişilerin kendilerini iyi hissetmeleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Bunun aksine, diğer araştırmalarda, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma yaşayan kişilerin hayatlarının negatif yönde etkilendiği bulunmuştur (Ling, 2008).

İnsanların diğer insanlarla yakın ilişki kurmasının kişilerin mutlulukları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Diener ve Seligman, 2002). İlişki desteği kişiler için önemli bir kaynaktır (Li ve Fung, 2011). İlişkiler kişileri yetişkinlikte negatif kişisel ve bilişsel etkilerden korur ve kendilerini iyi hissetmelerini kolaylaştırmaktadır (Li ve Fung, 2011). Bağlanma kuramı, destek arama davranışının bağlanma davranış sistemi tarafından yönetildiğini ve sistemin ömrü boyunca etkin olduğunu göstermektedir (Bowlby, 1973). Bağlanma teorisinde, güvenli bağlanma iç yeterliliğin gelişmesini, kişinin kendisiyle ilgili olumlu düşünmesini ve hayatındaki diğer olayları etkilemektedir (Bowlby, 1982). Destekleyici bağlanma figürleri ile rahat bir etkileşim öyküsü içinde olan güvenli bağlanma yaşamış yetişkinler, desteğin kendileri için mevcut olduğunu ve aldıkları destekten memnun olduklarını düşünmeye eğilimlidir (Bowlby, 1982). Bunun aksine, güvensiz bağlanma yaşamış kişiler, aldıkları destekten daha az destek aldıklarını ya da daha az memnun olduklarını bildirmektedir (Collins ve Feeney, 2000). Kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma olan kişilerin sosyal desteğe karşı ön yargıları vardır ve güvensiz bağlanma yaşayan kişiler, eldeki desteğin farkına varamamakta, bundan memnuniyet duymamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007b).

Bağlanma kuramına göre; kişilerin pozitif bir kişilik geliştirebilmeleri için çevrelerindeki kişilerden destek gördüğü etkileşimler içinde olması kişilere güvenlik duygusu sağlamakta, ben ve diğerleriyle ilgili bir kaynak oluşturmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007b). Ayrıca, bağlanma teorisine göre farklı bağlanma türleri kişilerin yüz yüze ilişkilerini etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007a). Kişiler yüz yüze iletişim kurarken ve sosyal medya sitelerinde iletişim kurarken benzer davranışlar sergilemekte ve bağlanma türleri davranışlarını etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007a). Farklı bağlanma stilleri olan kişiler, sosyal çevrelerinde farklı davranmakta, farklı ilişkiler kurmakta ve sosyal çevrelerine farklı yaklaşmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007a). Güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili olan ergenlerin kendilerini çevrimdışı ortamlara kıyasla çevrimiçi ortamlarda daha rahat ifade ettiği fakat korkulu bağlanma stili olan ergenlerin çevrimiçi ve çevrimdışı ortamlarda kendini ifade etme durumunda bir fark olmadığını saptanmıştır (Buote ve ark., 2009). Kendileri hakkında pozitif düşünceleri olan kişiler diğer insanlar tarafından daha çok sevilme eğilimindedir

(Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995). Kişilerin kendileriyle ilgili sahip oldukları olumlu duygular öz yeterlilik, özgüven ve benlik saygısıyla ilişkilidir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bağlanma kuramı, erken dönem sosyal ilişkilerin farklı olması nedeniyle, güvenli bireylerin güvensiz bireylerden daha fazla benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir (Leary ve ark., 1995). Yapılan araştırmalar güvensiz bağlanma ve düşük benlik saygısının (Park, Crocker ve Mickelson, 2004) ve güvenli bağlanmayla yüksek benlik saygısının ilişkili olduğunu göstermektedir (Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997). Yetişkinlerin bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştıran yakın tarihli bir çalışmada; kaçınmacı bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili ve benlik saygısı arasında negatif yönde bir korelasyon bulunmuştur (He, Zhang, Yang, Li ve Zhang, 2010). Yeni doğan bebeklerin düzenleyici sistemlerinde, bağlanma davranışlarını devam ettirebilmeleri için bağlanma figürlerinin tehdit edici davranmaması ve bebeğin güvenliğini sabit bir şekilde devam ettirebilmesi gerekmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007a). Güvenli bağlanma, psikolojik gelişimi kolaylaştırmakta, kişisel gelişime kolaylık sağlamakta ve kişilerin kendi potansiyellerinin farkına varmasına olanak sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007b). Güvenli bağlanma olan kişiler ihtiyaç duydukları zaman rahatlıkla tepki verebilmektedir (Bretherton ve Munholland, 1999). Buote, Wood ve Pratt (2009) yaptıkları araştırmada, güvenli bağlanma stili olan kişilerin, kaygılı veya kaçınmacı bağlanma stili olan kişilere göre sosyal medya sitelerinde daha fazla arkadaş sahibi olduğunu ve daha fazla iletişim kurduğunu saptamıştır. Amichai-Hamburger'in (2005) yaptığı araştırmaya, 44 kadın ve 41 erkek olmak üzere toplam 85 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 16-58 arasındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 26.61'dir. Araştırmanın amacı; internet kullanımı, yalnızlık, dışa dönüklük ve nevrozlu olma arasındaki ilişkiye bakmaktır. Araştırma sonucunda, kaygılı bağlanma stilini sahip kişilerin sosyal medya sitelerinde daha az ilişki kurduğu ve sosyal medyaya bağımlı hale gelme ihtimallerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat, internet kullanımı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Son on yıldır, sosyal medya insanların sosyal iletişim kurabilmelerini sağlayan en önemli platformdur (Hart, Nailling, Bizer ve Collins, 2015). Birçok

insan sosyal medya hesaplarında her gün binlerce yorum, resim paylaşmaktadır (Hart ve ark., 2015). Hart, Nailling, Bizer ve Collins (2015) yaptıkları araştırmada, bağlanma türleri ve Facebook kullanımı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmaya, 117 kadın ve 150 erkek olmak üzere toplam 267 katılımcı katılmıştır. Katılımcılar, 19-73 yaş aralığındaki kişilerden seçilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 32.68'dir. Araştırma sonucunda, bağlanma endişesi olan kişilerin pozitif geri bildirimlere ve beğenilmeye daha fazla ihtiyaç duyduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin, arkadaşlarından ve tanımadıkları kişilerden olumlu geri dönüşler almasının onları mutlu ettiği ve kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağladığı bulunmuştur. Bunun yanında da kişilerin Facebook gibi paylaşım sitelerinde daha aktif olmalarına neden olduğu tespit edilmiştir. Bunun aksine, kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin geri bildirim almak istemediği ve sosyal ilişkilerin önemini reddettiği bulunmuştur. Araştırmada, içe dönük kişilerin Facebook kullanımının dışa dönük kişilere göre daha sınırlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın en önemli bulgusu, güvensiz bağlanma stiline sahip kişiler, sosyal medyada geri bildirim bırakmakta, fotoğraf paylaşmakta ve yorum yapmakta daha kaçınmacı davranış sergilemektedir. Fakat, dışa dönüklük, nevrozizm ve benlik saygısı ile Facebook kullanımının ilişkisine bakıldığında, aralarında doğrudan bir ilişki bulunmamıştır.

#### **1.4. Problem**

Bu araştırmada, benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımları arasında ilişki olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır.

#### **1.5. Alt Problemler**

A. Farklı çeşitlerde fotoğraf paylaşan kişilerin benlik saygıları farklılaşmakta mıdır?

B. Farklı çeşitlerde fotoğraf paylaşan kişilerin yalnızlıkları farklılaşmakta mıdır?

## **1.6. Araştırmanın Amacı**

Günümüzde sosyal medyanın kullanımının artması sebebiyle sosyal medya paylaşımları, benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisi araştırılmak istendi. Araştırma sonucunda; benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımları arasında nasıl bir ilişki olduğu sorusunun cevaplanması planlandı.

## **1.7. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi**

Günümüzde; sosyal medya insanların hayatlarında etkin rol oynamakta ve hayatlarının merkezinde yer almaktadır (Jenkins-Guarnieri, Wright ve Hudiburgh, 2012). Sosyal medya kullanıcıları hayatlarının her anını kaydetmekte ve sosyal medya platformlarında paylaşmaktadır (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012). Kişiler özçekimlerini, başkasının çektiği kendi resimlerini ve çevresiyle resimlerini sıklıkla sosyal paylaşım sitelerinde paylaşmaktadır (Wang, Yang ve Haigh, 2017). Bu sebeple; insanların ruh halleri ve benlikleri etkin sosyal medya kullanımından etkilenmektedir (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012). Ergenlikte ve yetişkinlikte sosyal medyanın yoğun olarak kullanılması sebebiyle kişilerin ruhsal durumları ve benlikleri üzerinde etkili rol oynamaktadır (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012). Kişilerin hissettikleri yoğun yalnızlık duygusu sosyal medya kullanımını farklılaştırmaktadır (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012). Düşük benlik saygısı olan kişiler ve yalnızlık duygusu daha fazla olan kişiler daha sık sosyal medya kullanmaktadır (jenkins-Guarnieri ve ark., 2012). Benlik saygısı yüksek kişiler kolaylıkla yüz yüze ilişki kurabilmekte ve benlik saygısı yüksek kişilerde sosyal medya bağımlılığı daha az görülmektedir (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012).

Bu çalışmada araştırmacı, benlik saygısı, sosyal medya paylaşımları ve yalnızlık ilişkisine bakmaya paylaşılan farklı çeşitlerdeki özçekimlerden dolayı

karar vermiştir. Kişilerin paylaştıkları resimlere aldıkları yorumlar ve beğeniler kişileri olumlu motive etmekte ve daha fazla özçekim paylaşımına motivasyon sağlamaktadır (Ryan ve Xenos, 2011). Ayrıca, kişileri paylaştıkları fotoğraflara gelen olumlu yorumlar ve beğeniler kişilerin benlik saygısını ve yalnızlıklarını etkileyebilmektedir (Ryan ve Xenos, 2011). Kendisini yalnız hissedenden kişiler sosyal medya sitelerinde kişilerle iletişim kurabilmekte ve paylaştıkları resimlere yorum ve beğeni alabilmektedir (Ryan ve Xenos, 2011). Bu durum kişilerin kendilerini daha az yalnız hissetmesini sağlamakta ve bundan dolayı kişiler sosyal medyayı daha sık kullanmaktadır (Ryan ve Xenos, 2011). Yalnız ve benlik saygısı düşük kişiler sosyal medya sayesinde sahte bir kendilik oluşturabilmekte ve kendilerini olmadıkları biri gibi gösterme eğiliminde olabilmektedir (Pittman, 2015). Sahte kendilik sayesinde kişiler kendilerini aslında sahip olmadıkları bir dünya içerisinde bulmaktadır (Pittman, 2015). Kişiler kendilerini günlük hayatlarında olduklarından daha güzel, daha mutlu, daha farklı biri gibi gösterebilmektedir (Bardi ve Brady, 2010). Bu sayede, kişiler daha fazla insan tarafından beğenilmekte ve olumlu yorumlar alabilmektedir (Pittman, 2015). Bunun sonucunda, kişiler içlerinde buldukları yalnızlıktan çıkmakta ve benlik saygıları olduğundan daha yükseğe taşınmaktadır (Pittman, 2015). Bu da sahte kendiliği kuvvetlendirmektedir (Pittman, 2015). Ayrıca, kişilerin sosyal medyada özçekimlerini paylaşması narsizmin yeni yüzü olarak görülmektedir (Ryan ve Xenos, 2011). Narsizmde kişiler, kendileriyle ilgili gerçekçi olmayan düşüncelere sahiptir ve dikkatleri kendi üzerlerine çekme eğilimleri vardır (Sheldon ve Bryant, 2016). Bundan dolayı çevrelerinden beğeni görecekları ve iltifat duyacakları durumlar yaratmaya çalışmaktadırlar (Sheldon ve Bryant, 2016). Kişilerin sosyal medyada fotoğraf paylaşımı da benzer şekilde değerlendirilmektedir (Ryan ve Xenos, 2011). Kişiler paylaştıkları fotoğraflar beğenildiği ve olumlu yorum aldığı süre boyunca, kendilerini daha iyi hissetmekte, benlik saygıları yükselmekte, yalnızlıkları azalmakta ve alınan beğeniler ve olumlu yorumlar kendileriyle ilgili gerçekçi olmayan düşüncelerini pekiştirmekte ve dikkati üzerine çekme isteklerini pekiştirmektedir (Andreassen ve ark., 2017). Yapılan bazı araştırmalarda narsizm, benlik saygısı ve sosyal medya ilişkisine bakılmış ve benlik saygısı, narsizm ve sosyal medya arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Andreassen ve ark., 2017; Ong ve ark., 2011). Buradan yola çıkarak araştırmacı sosyal medya paylaşımları, yalnızlık ve benlik saygısı

ilişkinine bakmak istemiştir. Benlik saygısı, sosyal medya paylaşımları ve yalnızlık ilişkisine bakarken; kişilerin fotoğraf paylaşımlarına, daha çok ne fotoğrafı paylaştıklarına bakılması kişilerin benlik saygıları ve yalnızlıklarıyla ilişkili olabileceği için kişilerin Instagram fotoğraflarına bakılmıştır. Kişilerin paylaştığı fotoğraflar; kendi fotoğrafları, çevreleriyle fotoğrafları, doğa fotoğrafları ve sosyo-politik fotoğraflar olarak dört ana kategoriye ayrılmıştır. Katılımcıların paylaşımlarına kendi fotoğrafları kategorisi altında bakıldığında; kişilerin yalnız oldukları özçekimleri, başka biri tarafından çekilmiş yalnız oldukları fotoğrafları, arkalarının dönük olduğu ya da vücutlarının bir parçasını içeren fotoğrafları bu kategori altında toplanmıştır. Kişilerin çevreleriyle olan fotoğrafları; kişilerin başkalarıyla çektiği olduğu fotoğrafları, başkalarının da var olduğu özçekimlerini kapsamaktadır. Doğa fotoğrafları; kişilerin kendilerinin ya da bir başkasının var olmadığı sadece yurt içi veya yurt dışında yaptıkları mekânsal paylaşımları içermektedir. Kişilerin sosyo-politik fotoğraf paylaşımları ise, Türkiye'nin politik gündemine dair görüşlerini yansıttıkları paylaşımları içermektedir. Ayrıca, katılımcıların obje fotoğrafı paylaşıp paylaşmadığı, fotoğraflarında arka plan kullanıp kullanmadığı, fotoğraf paylaşırken etiket kullanıp kullanmadığına bakılmıştır. Ek olarak, tüm katılımcıların takip ettiği kişi sayısına ve takipçi sayısına bakılmış ve katılımcıların takip edildiği bir ay süresince paylaştıkları fotoğrafların toplamda aldığı beğeni sayısı incelenmiştir.

Sosyal medya son yıllarda popüler hale geldiği için literatürde sosyal medya ve sosyal medya paylaşımlarına ait çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Bu sebeple, bu araştırma literatüre yarar ve katkı sağlayacaktır. Sosyal medya paylaşımları, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakarken; 20-40 yaş aralığındaki Instagram kullanan kişiler araştırmaya dahil edilmiştir. Bu araştırmanın Instagram kullanıcılarıyla yapılacak olmasının sebebi; günümüzde Instagram'ın güncel, çok kullanılan uygulamalardan biri olması, fotoğraf ve içerik analizine uygun olmasıdır (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012).

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. Evren ve Örneklem

Sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakarken, 2017 yılında İstanbul'da yaşayan 20-40 yaş arasındaki 57 kadın ve 49 erkek katılımcı araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 26.08'dir (Ss=3.42). 106 katılımcının 57'si (%53.8) kadın, 49'u (%46.2) erkektir. Katılımcıların 99'u (%93.4) bekar, 7'si (%6.6) evlidir. Katılımcıların 100'nün (%94.3) çocuğu yok, 6'sının (%5.7) çocuğu vardır. Katılımcıların 98'i (%92.5) üniversite mezunu, 8'i (%7.5) lise mezunudur. Çalışmaya katılan 106 katılımcıdan 86'sı (%81.1) çalışmakta, 20'si (%18.9) çalışmamaktadır.

Katılımcılar kartopu örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve katılımcılara Instagram yolu ile ulaşılmıştır. Katılımcıların Instagram'da araştırmacıyla ortak en fazla bir arkadaşının olmasına dikkat edilmiştir. Ulaşılan kişilere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve Instagram profillerini takip etmek için izin alınmıştır. İzni alınan katılımcıların Instagram profilleri 30 gün boyunca takip edilmiştir. Kişilerin 30 gün boyunca paylaştıkları fotoğraflar 30 gün sonunda içeriklerine göre gruplandırılmıştır. Fotoğraflar dört ana gruba ayrılmıştır. Grupların ilki; kişilerin kendi resimlerinin olduğu grup, grupların ikincisi; kişilerin çevresindeki kişilerle paylaştıkları fotoğrafları içeren grup, grupların üçüncüsü; kişilerin çevreleriyle ve doğayla ilgili paylaştıkları fotoğrafları içeren grup, grupların dördüncüsü; kişilerin sosyo-politik konularla ilgili paylaştıkları fotoğrafları içeren grup olmuştur. Gruplardan ilki olan kendi resimleri kategorisinde fotoğraflar; kişilerin yalnız olduğu özçekimleri, başkasının çektiği arka planlı ve arka plansız kendi resimleri, kişilerin arkadan çekilmiş, yüzlerini içermeyen ya da sadece vücutlarının bir bölümünün görüldüğü fotoğrafları olmak üzere bir kaç gruba ayrılarak incelenmiştir.



Kategorilerden ikincisi; kişilerin arkadaşlarıyla, aileleriyle, erkek veya kız arkadaşlarıyla çektiikleri resimlerdir. Bu kategoride yer alan alt fotoğraf grupları; başka birinin çektiği içinde bir kaç kişiyi ve takip edilen kişiyi de barındıran fotoğraflar, takip edilen kişinin bulunduğu ve yanında en az bir kişinin daha olduğu özçekimleridir. Üçüncü kategori kişilerin kendilerinin bulunmadığı doğa, çevre fotoğraflarının yer aldığı paylaşımları ise, kişilerin yurt içinde ve yurt dışında çektiği mekânsal fotoğrafları, manzara fotoğraflarını, obje fotoğraflarını, yiyecek ve içecek fotoğraflarını ve sanatsal fotoğrafları barındırmaktadır. Katılımcıların 30 gün boyunca yaptığı tüm paylaşımlara bakılmış ve kişilerin profillerinde bu gruplardan hangisine ait fotoğraflar olduğu veya olmadığı tespit edilmiştir. Fotoğraflar için yapılacak içerik analizine ek olarak, katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA-Yalnızlık Ölçeği gönderilmiş ve doldurmaları istenmiştir (Form ve ölçekler Ek 1, Ek 2 ve Ek 3’de gösterilmiştir). Bu ölçekler kişilere çevrimiçi olarak gönderilmiş ve kişiler ölçekleri çevrimiçi olarak doldurmuştur. Veriler Spss programında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile çözümlenmiştir.

## **2.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği ve Instagram fotoğraf paylaşımlarından toplanmıştır.

### **2.2.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından ‘Kişisel Bilgi Formu’ hazırlanmıştır.

### 2.2.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 1963 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiştir (Rosenberg, 1963). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması ve Türkçeye uyarlanması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçek on iki alt test ve 63 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .75 ve geçerlik katsayısı .71 bulunmuştur.

Ölçekteki maddelerin yarısı olumlu düşünce yapısıyla kurulmuş cümlelerden, diğer yarısı ise olumsuz düşünce yapısıyla kurulmuş cümlelerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin cevaplarını ‘çok doğru’, ‘doğru’, ‘yanlış’ ve ‘çok yanlış’ sıklarından birini işaretleyerek vermesi beklenmektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nde 12 alt ölçek bulunmaktadır. Bunlar; benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güven duyma, eleştiriye duyarlık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilgi, babayla ilişki ve psişik izolasyon alt ölçekleridir. Benlik saygısı alt ölçeğine ait 10 madde, kendilik kavramının sürekliliği alt ölçeğine ait 5 madde, insanlara güven duyma alt ölçeğine ait 5 madde, eleştiriye duyarlık alt ölçeğine ait 3 madde, depresif duygulanım alt ölçeğine ait 6 madde, hayalperestlik alt ölçeğine ait 4 madde, psikosomatik belirtiler alt ölçeğine ait 10 madde, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçeğine ait 3 madde, tartışmalara katılabilme derecesi alt ölçeğine ait 2 madde, ana-baba ilgi alt ölçeğine ait 7 madde, babayla ilişki alt ölçeğine ait 6 madde ve psişik izolasyon alt ölçeğine ait 2 madde olmak üzere ölçekte toplam 63 madde bulunmaktadır. Maddelerin cevaplanması likert tipi ölçekte dört seçenek arasından yapılmaktadır. Benlik saygısı alt testinde, 0-1 puan alanlar yüksek, 2-4 puan alanlar orta, 5-6 puan alanlar ise düşük benlik saygısına sahip olarak kabul edilmektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

Toplanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği verilerine göre; benlik saygısı alt testi güvenirlik testi sonucu .54, kendilik kavramının sürekliliği alt testi güvenirlik testi sonucu .54, insanlara güven duyma alt testi güvenirlik sonucu -.02, eleştiriye duyarlık alt testi güvenirlik sonucu .42, depresif duygulanım alt testi sonucu .32,

hayalperestlik alt testi güvenilirlik testi sonucu .66, psikosomatik belirtiler alt testi güvenilirlik sonucu .76, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme alt ölçeği güvenilirlik testi sonucu .46, tartışmalara katılabilme derecesi alt ölçeği güvenilirlik testi sonucu .47, ana-baba ilgi alt testi güvenilirlik testi sonucu .63, babayla ilişki alt ölçeği güvenilirlik testi sonucu .36 ve psişik izolasyon alt ölçeği güvenilirlik testi sonucu .55 olarak bulunmuştur.

### 2.2.3. Ucla Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale) 1978 yılında Russell, Peplau ve Ferguson tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla yapılmıştır (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978). UCLA Yalnızlık Ölçeği olumsuz ifadeler içeren bir ölçek olmasına rağmen bu durumun sistematik bir yanlılık oluşturduğu düşünülerek Russel, Peplau ve Cotrana tarafından yeniden gözden geçirilmiş ve maddeler yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir form haline getirilmiştir.

1989 yılında ölçeğin Türkçe uyarlaması Demir tarafından yapılmıştır (Demir, 1989). Ölçeği oluşturan 20 maddenin 10'u ters, geriye kalan maddeler düz yönde kodlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin her maddesinde, kişilerin sosyal ilişkileriyle ilgili duygu, düşünceleri ve kişilerin ifadelerdeki durumları yaşama sıklıkları belirtilmektedir. Katılımcıların cevaplarını, likert tipi dörtlü derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde olumlu yöndeki maddeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), "Hiç Yaşamam" (4), "Nadiren Yaşarım" (3), "Bazen Yaşarım" (2), "Sık sık Yaşarım" (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuzluk içeren maddelerse (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) olumlu yöndeki maddelerin tam tersi olarak "Hiç Yaşamam" (1), "Nadiren Yaşarım" (2), "Bazen Yaşarım" (3), "Sık sık Yaşarım" (4) şeklinde puanlanmaktadır. Katılımcıların test sonucunda tüm maddelerden elde ettikleri toplam puan "Genel Yalnızlık Puanını" oluşturmaktadır. Katılımcıların ölçek sonucunda alabilecekleri en yüksek puan 80 ve en düşük puan 20'dir. Katılımcıların test sonucunda yüksek puan alması yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Russell, Peplau ve Ferguson'nun ölçeğın orjinali için yaptıkları geçerlilik çalışmasında, ölçeğın geçerlilik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Ülkemizde Demir 1989 yılında ölçeğın geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır (Demir,1989). 1989 yılında Demir'in yaptığı çalışmada, ölçeğın iç tutarlılığı ile ilgili analizler 72 kişinin katılımı üzerinden hesaplanmış ve cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur (Demir, 1986). Russell, Peplau ve Ferguson'nun ölçeğın orjinali için yaptıkları güvenilirlik çalışmasında, ölçeğın iç tutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Güvenirlik testinden iki ay sonra yapılan testin tekrarı yöntemiyle güvenilirlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

Toplanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği verilerine uygulanan güvenilirlik testinin sonucunda cronbach  $\alpha$  değeri .77 olarak bulundu.

### **2.3. Verilerin Toplanması**

Bu çalışmada veriler toplanırken araştırmacı, katılımcılara araştırmanın amacı, ölçekler, gönüllülük hakkında bilgi vermiş ve Instagram fotoğraflarını takip için izin almıştır. Sonrasında 30 gün boyunca kişilerin Instagram'da paylaştıkları resimler gruplandırılmış ve içerik analizi yapılmıştır. Ardından, katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği verilmiştir. Kişiler ölçekleri çevrimiçi olarak doldurmuştur. Benlik saygısı puanları ve yalnızlık puanları hesaplanırken kişilerin ölçeklere verdikleri cevaplar, cevap anahtarlarına göre hesaplanmıştır. Bunların sonucunda; kişilerin Instagram profillerinde 30 gün boyunca paylaştıkları resimlerin analizleri yapılmış ve yapılan içerik analiziyle Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği sonuçları bir araya getirilmiştir.

## 2.4. İşlem

Benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya paylaşımlarının ilişkisine bakarken 106 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu araştırmada uygulanan ölçeklerden elde edilen sonuçlar SPSS paket programıyla değerlendirilmiş ve  $p<0.05$  anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Veri analizinde, T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Levene's Testi sonucunda, veriler tek yönlü varyans analizi ile test edilmiştir. Varyansların eşit çıktığı durumlar için F Testi değeri, varyansların eşit olmadığı durumlar için Brown Forsyth Test değeri kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların paylaşımlarına bakıldığında toplamda; kişilerin yalnız olduğu özçekim sayısı 80, kişilerin arkadan çekilmiş, yüzlerini içermeyen ya da sadece vücutlarının bir bölümünün görüldüğü fotoğraf sayısı 33 ve kişilerin başkasının çektiği arka planlı ve arka plansız kendi fotoğrafları; arka planlı 93 ve arka plansız 24 olmak üzere toplam 117'dir. İkinci kategoride yer alan, başkasının çektiği fotoğraf ve bir kaç kişiyi içeren özçekim sayısı 17, en az bir kişinin daha olduğu özçekim sayısı 177'dir. Ayrıca, yurt dışı mekânsal ve manzara fotoğrafı 31, yurt içi mekânsal ve manzara fotoğrafı 88, yiyecek ve içecek fotoğrafı 24, sanatsal fotoğraf 20, sosyal mekanda çekilmiş obje fotoğrafı 13, evde çekilmiş obje fotoğrafı 20'dir. Dördüncü ve son grup olan güncel paylaşımlar kategorisinde ise toplam 19 Türkiye'nin gündemine göre politik fotoğraf paylaşımı yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların tüm paylaşımlarına bakıldığında, fotoğrafların 252'sine etiket konulmuş, 387'sine etiket konulmamıştır.

Araştırmaya katılan 106 katılımcının Instagram hesaplarına bakıldığında; Katılımcılar arasında en yüksek takipçi sayısı 1872, en düşük takipçi sayısı 61'dir. Katılımcıların takipçi sayısı ortalaması ise 472,52'dir ( $Ss=320,13$ ). Katılımcıların takip ettiği kişi sayısına bakıldığında; katılımcılar arasında en yüksek takip edilen kişi sayısı 1196, en düşük takip edilen kişi sayısı 42'dir. Katılımcıların takip ettiği kişi sayısı ortalaması ise 450,96'dır ( $Ss=223,11$ ). Buna ek olarak, katılımcıların Instagram hesaplarının takip edildiği 1 ay süresince paylaşılan en yüksek fotoğraf sayısı 15, en düşük paylaşılan fotoğraf sayısı 4'tür. Katılımcıların 1 ay süresince paylaştığı fotoğraf sayısı ortalaması ise 6,08'dir ( $Ss=1,62$ ). Katılımcıların

paylaşımına aldığı toplam beğeni sayısına bakıldığında ise, alınan en yüksek beğeni sayısı 1586, en düşük beğeni sayısı 14'dür. Katılımcıların aldığı beğeni sayısı ortalaması 418,72'dir ( $S_s=261,73$ ).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu araştırmada, benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analizlerde, farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmeye yönelik hangi testlerin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's Testi yapılarak grup dağılımlarının (varyansların) eşit olup, olmama durumu test edilmiştir. Varyansların eşit olduğu durumlarda F Testi, varyansların eşit olmadığı durumlarda Brown Forsyth Testi sonucunda elde edilen analiz değerleri esas alınmıştır. Bu araştırmadan elde edilecek verilerin değerlendirilmesinde, 0,05 (% 5) hata payı ölçü alınmıştır.

#### 3.1. Sosyal Medyada Fotoğraf Paylaşımının Betimleyici İstatistikleri

Örnekleme oluşturan katılımcıların sosyal medyada fotoğraf paylaşımına göre frekans dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcıların 14'ü kendi resmini hiç paylaşmamış, 72'si 1 ve 3 aralığında kendi resmini paylaşmış, 20'si 4 ve üzerinde kendi resmini paylaşmıştır. Katılımcıların 25'i çevresiyle resmini hiç paylaşmamış, 66'sı 1 ile 3 arasında çevresiyle resmini paylaşmış ve 15'i 4 ve üzerinde çevresiyle resim paylaşmıştır. Katılımcıların 33'ü hiç doğa resmi paylaşmamış, 55'i 1-3 arasında doğa resmi paylaşmış ve 18'i 4 ve üzerinde doğa resmi paylaşmıştır. Katılımcıların 89'u hiç sosyo-politik resim paylaşmamış, 17'si 1 ile 3 arasında sosyo-politik resim paylaşmış, 4 ve üzerinde sosyo-politik resim paylaşan katılımcı olmamıştır.

**Tablo 1.** Fotoğraf Paylaşımına Göre Frekans Dağılımı (N=106)

	Hiç Paylaşmayan	1-3 Paylaşan	4 ve Üzeri Paylaşan	$\bar{x}$	Min	Max
	Frekans	Frekans	Frekans			
Kendi Resmi	14	72	20	2.25	0.0	6
Çevresiyle Resmi	25	66	15	1.87	0.0	12
Doğa Resmi	33	55	18	1.80	0.0	7
Sosyo-Politik Resim	89	17	-	.17	0.0	2

Katılımcılar en fazla paylaşım yaptığı fotoğraf kategorisine göre gruplara ayrılmıştır. Katılımcıların en fazla paylaşım yaptığı fotoğraflara göre frekans dağılımı Tablo 2’de verilmiştir. Katılımcıların 31’i kendi paylaşımları içerisinde en çok kendi resmini, 23’ü kendi paylaşımları içerisinde en çok çevresiyle ilgili resimlerini, 26’sı ise kendi paylaşımları içerisinde en çok doğa resmi paylaşmıştır. Gruplar arasında en çok sosyo-politik fotoğraf paylaşan katılımcı yoktur. Buna ek olarak, yapılan değerlendirmede 26 katılımcının en az iki kategoride eşit miktarda fotoğraf paylaştığı görülmüştür.

**Tablo 2.** Katılımcıların En Fazla Paylaştığı Fotoğraflara Göre Frekans Dağılımı (N=80)

	Frekans	Yüzdellik Değer
Kendi Resmi	31	29.2
Çevresiyle Resmi	23	21.7
Doğa Resmi	26	24.5
<b>Toplam</b>	<b>80</b>	<b>75.5</b>



### 3.2. Yalnızlık ve Sosyal Medya Paylaşımları İle İlgili Bulgular

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden toplanılan puanlar ve katılımcıların sosyal medyada paylaştıkları fotoğraflar T-testi ile karşılaştırılmıştır. Her kategori için bu kategoride fotoğraf paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların UCLA Yalnızlık Puanları Tablo 3'de verilmiştir. Sonuçlara bakıldığında, sosyal medyada kendi resmini paylaşan ve paylaşmayan katılımcılar ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(102)= 1,287, p> .05$ ]. Sosyal medyada çevresiyle resim paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında, sosyal medyada çevreleriyle resimlerini paylaşan ve paylaşmayan katılımcılar ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(26.748)= 1,623, p> .05$ ]. Sosyal medyada doğa resmi paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında, doğa resmi paylaşan ve paylaşmayan katılımcılar ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(96.362)= .724, p> .05$ ]. Sosyal medyada sosyo-politik resim paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında, sosyo-politik resim paylaşan ve paylaşmayan katılımcılar ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(101)= .470, p> .05$ ].

**Tablo 3.** Her Kategori İçin Bu Kategoride Fotoğraf Paylaşan ve Paylaşmayan Katılımcıların UCLA Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması (N=104)

UCLA		n	$\bar{x}$	Ss	t	P
Kendi Resmi	Paylaşan	91	36.87	7.17	1,287	.202
	Paylaşmayan	13	34.15	6.74		
Çevresiyle Resmi	Paylaşan	82	35.82	6.39	1,623	.116
	Paylaşmayan	22	39.18	9.14		

Doğa Resmi	Paylaşan	72	36.81	8.06	.724	.471
	Paylaşmayan	32	35.91	4.52		
Sosyo-Politik Resim	Paylaşan	16	35.19	6.16	.470	.480
	Paylaşmayan	87	36.49	6.87		

\*  $p \leq 0.05$

Katılımcıların sosyal medyada en çok paylaşım yaptığı fotoğraf kategorileri ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden toplanılan puanlar ANOVA ile karşılaştırılmıştır. Sosyal medyada katılımcıların en çok paylaşım yaptığı fotoğraf kategorilerine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo 4'de verilmiştir. En çok sosyo-politik fotoğraf kategorisinde fotoğraf paylaşan katılımcı yoktur. Bu nedenle, UCLA Yalnızlık puanları üç kategoride karşılaştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, en çok paylaşım yapılan fotoğraf kategorilerine göre UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılamamıştır [ $F(2, 75) = .364, p > .05$ ].

**Tablo 4.** Sosyal Medyada Katılımcıların En Çok Paylaşım Yaptığı Fotoğraf Kategorilerine Göre UCLA Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması (N=77)

UCLA	n	$\bar{x}$	Ss	F	P
Kendi Resmi	30	37.9	8.90	.364	.696
Çevresiyle Resmi	23	36.04	6.78		
Doğa Resmi	25	37.36	7.77		

\*  $p \leq 0.05$

### 3.3. Benlik Saygısı ve Sosyal Medya Paylaşımları İle İlgili Bulgular

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden toplanılan puanlar ve katılımcıların sosyal medyada paylaştıkları fotoğraflar T-testi ile karşılaştırılmıştır. Her kategori için bu kategoride fotoğraf paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Puanları Tablo 5'de verilmiştir. Sonuçlara bakıldığında, sosyal medyada kendi resmini paylaşan ve paylaşmayan katılımcılar ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(101) = .297, p > .05$ ]. Sosyal medyada çevresiyle resim paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında, sosyal medyada çevreleriyle resimlerini paylaşan ve paylaşmayan katılımcılar ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(23.932) = 1.542, p > .05$ ]. Sosyal medyada doğa resmi paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında, doğa resmi paylaşan ve paylaşmayan kişiler ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(101) = 1.037, p > .05$ ]. Sosyal medyada sosyo-politik resim paylaşan ve paylaşmayan katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında, sosyo-politik resim paylaşan ve paylaşmayan kişiler ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(101) = .125, p > .05$ ].

**Tablo 5.** Her Kategori İçin Bu Kategoride Fotoğraf Paylaşan ve Paylaşmayan Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması (N=103)

ROSENBERG		n	$\bar{x}$	Ss	t	P
Kendi Resmi	Paylaşan	90	.913	.695	.297	.767
	Paylaşmayan	13	.974	.664		
Çevresiyle Resmi	Paylaşan	82	.852	.587	1.542	.136
	Paylaşmayan	21	1.19	.963		

Doğa Resmi	Paylaşan	70	.969	.746	1.037	.302
	Paylaşmayan	33	.544	.544		
Sosyo-Politik Resim	Paylaşan	15	.900	.781	.125	.901
	Paylaşmayan	88	.924	.676		

\*  $p \leq 0.05$

Katılımcıların sosyal medyada en çok paylaşım yaptığı fotoğraf kategorileri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden toplanılan puanlar ANOVA ile karşılaştırılmıştır. Sosyal medyada katılımcıların en çok paylaşım yaptığı fotoğraf kategorilerine göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo 6'da verilmiştir. En çok sosyo-politik fotoğraf kategorisinde fotoğraf paylaşan katılımcı yoktur. Bu nedenle, Rosenberg Benlik Saygısı puanları üç kategoride karşılaştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, en çok paylaşım yapılan fotoğraf kategorileri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $F(2, 74) = .582, p > .05$ ].

**Tablo 6.** Sosyal Medyada Katılımcıların En Çok Paylaşım Yaptığı Fotoğraf Kategorilerine Göre Rosenberg Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması (N=77)

ROSENBERG	n	$\bar{x}$	Ss	F	P
Kendi Resmi	30	.86	.73	.582	.561
Çevresiyle Resmi	21	.92	.53		
Doğa Resmi	26	1.06	.81		

\* $p \leq 0.05$

### 3.4. Sosyal Medyada Paylaşılan Fotoğraf Alt Gruplarına Ait Bulgular

Örnekleme oluşturan katılımcıların sosyal medyada paylaştığı fotoğrafların geliştirilmiş frekans dağılımı Tablo 7'de verilmiştir. Katılımcıların 89'u hiç yiyecek-içecek resmi paylaşmamış, 17'si 1 ve 3 aralığında yiyecek-içecek resmi

paylaşmıştır. 4 ve üzerinde yiyecek-içecek resmi paylaşan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların 87'si yurt dışında hiç resim paylaşmamış, 16'sı 1 ile 3 arasında yurt dışı resmi paylaşmış ve 3'ü 4 ve üzerinde yurt dışı resim paylaşmıştır. Katılımcıların 68'i hiç yurt içi resim paylaşmamış, 33'ü 1-3 arasında yurt içi resim paylaşmış ve 5'i 4 ve üzerinde yurt içi resim paylaşmıştır. Katılımcıların 91'i hiç sanatsal resim paylaşmamış, 15'i 1 ile 3 arasında sanatsal resim paylaşmıştır. 4 ve üzerinde sanatsal resim paylaşan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların 89'u hiç sosyo-politik resim paylaşmamış, 17'si 1-3 arasında sosyo-politik resim paylaşmıştır. 4 ve üzerinde sosyo-politik resim paylaşan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların 96'sı hiç sosyal mekanda obje resmi paylaşmamış, 10'u 1 ile 3 arasında sosyal mekanda obje resmi paylaşmıştır. 4 ve üzerinde sosyal mekanda obje resmi paylaşan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların 89'u hiç evde obje resmi paylaşmamış, 17'si 1 ile 3 arasında evde obje resmi paylaşmıştır. 4 ve üzerinde evde obje resmi paylaşan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların 97'si hiç başkasının resmini paylaşmamış, 9'u 1-3 arasında başkasının resmini paylaşmıştır. 4 ve üzerinde başkasının resmini paylaşan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların 54'ü hiç yalnız olduğu özçekim paylaşmamış, 49'u 1 ile 3 arasında yalnız olduğu özçekim paylaşmış, 3'ü 4 ve üzerinde yalnız olduğu özçekim paylaşmıştır. Katılımcıların 30'u hiç başka biriyle çekilmiş özçekim paylaşmamış, 62'si 1-3 arasında başka biriyle çekilmiş özçekim paylaşmış, 14'ü 4 ve üzerinde başka biriyle çekilmiş özçekim paylaşmıştır. Katılımcıların 85'i hiç yüz içermeyen özçekim paylaşmamış, 21'i 1-3 arasında yüz içermeyen özçekim paylaşmıştır. 4 ve üzerinde yüz içermeyen özçekim paylaşan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların 39'u hiç başkasının çektiği resim paylaşmamış, 61'i 1 ile 3 arasında başkasının çektiği resim paylaşmış ve 6'sı 4 ve üzerinde başkasının çektiği resim paylaşmıştır.

**Tablo 7.** Sosyal Medyada Paylaşılan Fotoğrafların Geliştirilmiş Frekans Dağılımı

	Hiç Paylaşmayan Frekans	1-3 Paylaşan Frekans	4 ve Üzeri Paylaşan Frekans
Yiyecek-İçecek Resmi	89	17	-
Yurt Dışı Mekan Resmi	87	16	3
Yurt İçi Mekan Resmi	68	33	5
Sanatsal Resim	91	15	-
Sosyo-Politik Resim	89	17	-
Sosyal Mekan Obje Resmi	96	10	-
Evde Obje Resmi	89	17	-
Başkasının Resmi	97	9	-
Özçekim	54	49	3
Başkasıyla Özçekim	30	62	14
Yüz içermeyen Özçekim	85	21	-
Başkasının Çektiği Resmi	39	61	6

Fotoğraf alt kategorileri ve Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçekleri'nden alınan puanlar ANOVA ile karşılaştırılmıştır. En az iki kişi özçekim paylaşmayan katılımcıların ana-baba ilgi puanlarının en az iki kişi özçekim paylaşan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür [ $F(1, 101)=4.782, p<.05$ ]. Yiyecek-içecek resmi paylaşan katılımcıların depresif duygulanım puanlarının yiyecek-içecek resmi paylaşmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür [ $F(1, 103)=4.733, p<.05$ ]. Yurt dışı resim paylaşımı yapan katılımcıların benlik saygısı puanlarının yurt dışı resim paylaşımı yapmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur [ $F(1, 101)=15.551, p<.05$ ].

Yurt dışı resim paylaşımı yapan katılımcıların eleştiriye duyarlılık puanlarının yurt dışı resim paylaşımı yapmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur [F(1, 103)= 5.614, p< .05]. Yurt içi resim paylaşımı yapmayan katılımcıların eleştiriye duyarlılık puanlarının yurt içi resim paylaşımı yapan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur [F(1, 103)= 7.344, p< .05]. Başkasının resmini paylaşan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği puanlarının başkasının resmini paylaşmayan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur [F(1, 103)= 10.378, p< .05]. Başkasının resmini paylaşan katılımcıların tartışmalara katılabilme becerisi puanlarının başkasının resmini paylaşmayan katılımcılardan anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur [F(1, 102)= 4.27, p< .05].

**Tablo 8.** Fotoğrafların Alt Kategorilerine Göre Anlamlı Çıkan Bulguların Birleşik Tablosu

			n	$\bar{x}$	SS	F	P
Ana-Baba İlgi	En Az İki	Paylaşan	74	1.01	1.22	4.782	.31*
	Kişi Özçekim	Paylaşmayan	29	1.69	1.81		
	<b>Toplam</b>		103	1.20	1.44		
Depresif Duygulanım	Yiyecek-İçecek	Paylaşan	17	3.18	1.63	4.733	.032*
	Resmi	Paylaşmayan	88	2.36	1.37		
	<b>Toplam</b>		105	2.50	1.44		
Benlik Saygısı	Yurt Dışı	Paylaşan	19	1.45	1.05	15.551	.000*
	Resim	Paylaşmayan	84	.80	.52		
	<b>Toplam</b>		103	.92	.69		
Eleştiriye Duyarlılık	Yurt Dışı	Paylaşan	19	2.37	1.07	5.614	.020*
	Resim	Paylaşmayan	86	1.69	1.15		
	<b>Toplam</b>		105	1.81	1.16		
Eleştiriye Duyarlılık	Yurt İçi	Paylaşan	37	1.41	.90	7.344	.008*
	Resim	Paylaşmayan	68	2.03	1.23		
	<b>Toplam</b>		105	1.81	1.16		

Kendilik Kavramının Sürekliliği	Başkasının Paylaşan	9	4.67	1.73	10.378	.002*
	Resmi Paylaşmayan	96	3.43	1.03		
	<b>Toplam</b>	105	3.53	1.15		
Tartışmalara Katılabılme Becerisi	Başkasının Paylaşan	9	.67	.87	4.27	.041*
	Resmi Paylaşmayan	95	1.22	.76		
	<b>Toplam</b>	104	1.17	.78		

\*  $p \leq 0.05$

### 3.5. Cinsiyet ve Sosyal Medya Paylaşımlarına Ait Bulgular

Katılımcıların cinsiyeti ve aldıkları yalnızlık puanları ANOVA ile karşılaştırılmıştır [ $F(1,102)=4.729$ ,  $p<.05$ ]. Kadın katılımcıların yalnızlık puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür.

**Tablo 9.** Cinsiyete Göre Yalnızlık Puanları İçin ANOVA Sonuçları (N=104)

	n	$\bar{x}$	Ss	F	P	
Yalnızlık	Kadın	56	35.14	5.96	4.729	.03
	Erkek	48	38.15	8.08		

\*  $p \leq 0.05$

Katılımcıların cinsiyeti ve eleştiriye duyarlılık puanları ANOVA ile karşılaştırılmıştır [ $F(1,103)= 7.614$ ,  $p<.05$ ]. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre eleştiriye duyarlılık puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.



**Tablo 10.** Cinsiyete Göre Eleştiriye Duyarlılık Puanları İçin ANOVA Sonuçları (N=105)

	n	$\bar{x}$	Ss	F	P
Kadın	57	2.09	1.26	7.614	.01
Erkek	48	1.48	.95		

\*  $p \leq 0.05$



## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu çalışmada, kişilerin sosyal medyada fotoğraf paylaşımı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın amacı doğrultusunda literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

Litaratürde, sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve benlik saygısı ilişkisine bakan araştırmaların bulguları farklı sonuçlar vermektedir. Benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasındaki ilişkiye bakan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, bazı araştırmalarda benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Fu ve ark., 2017; Liu ve ark., 2017; Vries ve Kühne, 2015; Lee, 2014; Wang ve ark., 2017). Bu çalışmadaki, benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ile ilgili bulgular literatürle (Fu ve ark., 2017; Liu ve ark., 2017; Vries ve Kühne, 2015; Lee, 2014; Wang ve ark., 2017) tutarlılık göstermemektedir. Bu çalışmada, benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve yalnızlık ilişkisi bazı araştırmacılar tarafından araştırılmıştır (Akdoğan, 2017; Şar ve ark., 2012; Amichai-Hamburger, 2005; Cotten ve ark., 2012; Caplan, 2007). Yapılan araştırmalarda, sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Akdoğan, 2017; Şar ve ark., 2012; Amichai-Hamburger, 2005; Cotten ve ark., 2012; Caplan, 2007). Bu çalışma sonucunda, sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sonuçlar, sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve yalnızlık ilişkisini inceleyen araştırmalarla tutarlılık göstermemektedir (Al-Saggaf ve Nielsen, 2014; Pittmann ve Reich, 2016; Şar ve ark., 2012).

Bu çalışmada, katılımcıların Instagram paylaşımları, benlik saygısı puanları ve yalnızlık puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmamıştır. Fakat Instagram paylaşımlarına daha geniş bir çerçevede bakıldığında; en az iki kişi özçekim paylaşımı ve ana-baba ilgi puanları arasında, yiyecek-içecek resmi paylaşımı ve depresif duygulanım puanları arasında, yurt dışı resim paylaşımı ve benlik saygısı puanları arasında, yurt dışı resim paylaşımı ve eleştiriye duyarlılık puanları arasında, yurt içi resim paylaşımı ve eleştiriye duyarlılık puanları arasında, başkasının resminin paylaşımı ve kendilik kavramının sürekliliği puanları arasında ve başkasının resminin paylaşımı ve tartışmalara katılabilme becerisi puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucunda, en az iki kişi özçekim paylaşımının ana-baba ilgi puanlarını istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Litaratürdeki bazı araştırmalarda, kişilerin olumsuz deneyimlerini, kendilerini kötü hissettikleri anları ve olumsuz duygularını onarmak için sosyal paylaşım sitelerinde kendi resimlerini paylaşmayı tercih ettiği ve bu sayede kendilerini daha iyi hissettikleri bulunmuştur (Tangney ve ark., 2004; Gonzales ve Hancock, 2011). Bu açıdan araştırma sonuçları litaratürle uyumlu sonuç göstermektedir (Tangney ve ark., 2004; Gonzales ve Hancock, 2011). Bu çalışmanın sonucunda, yiyecek-içecek resmi paylaşımının depresif duygulanım puanlarını ve yurt içi resim paylaşımının eleştiriye duyarlılık puanlarını istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Litaratüre bakıldığında, sosyal paylaşım sitelerinin günden güne artmasıyla kişilerin sosyal paylaşım sitelerinde daha fazla paylaşım yaptığı ve paylaşımlarını popüler olma beklentisiyle yaptığı bulunmuştur (Coyne ve ark., 2013). Kişiler, gezdikleri yerleri, yedikleri yiyecekleri, mutlu oldukları anları daha fazla olumlu yorum almak ve takip edilmek için paylaşmaktadır (Mayfield, 2010). Bu açıdan bakıldığında, kişilerin yiyecek-içecek resmi ve yurt içi mekâ resmi paylaşmayı tercih etmesinin daha popüler bir hesap haline gelmeyi ve daha fazla takip edilmeyi kolaylaştırabileceği düşünülebilir. Fakat bu durum beraberinde, kişilerin kendi hesaplarını başka hesaplarla karşılaştırma durumunu ve alınabilecek olumsuz yorumları ortaya çıkarmaktadır (Murray ve ark., 1998). Litaratürdeki bazı araştırmalarda, kişilerin kendi hesaplarını daha popüler bir hesapla karşılaştırdığında depresif durumun arttığı ve alınan olumsuz yorumlar sonucunda olumsuz duyguların ortaya çıktığı ve eleştiriye duyarlılığın arttığı bulunmuştur (Lee, 2014; Festinger , 1954). Bu açıdan araştırma sonuçları litaratürle uyumlu sonuç göstermektedir (Coyne ve ark., 2013; Mayfield, 2010; Lee, 2014; Festinger, 1954). Bu çalışmanın

sonucunda, yurt dışında resim paylaşan katılımcıların benlik saygısı puanlarının yurt dışında resim paylaşmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Litaratürdeki bazı araştırmalarda, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin iyi hissettikleri yerlerde kendilerini ve yaptıkları şeyleri göstermekten çekinmediği bulunmuştur (Brown ve ark., 1988). Bu açıdan araştırma sonuçları litaratürle uyumlu sonuç göstermektedir (Brown ve ark., 1988). Ayrıca, araştırma sonucunda yurt dışında resim paylaşan katılımcıların eleştiriye duyarlılık puanlarının yurt dışında resim paylaşmayan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Litaratürdeki bazı araştırmalarda, kişilerin fotoğraf paylaşımları ve kendilerinden şüphe etmeleri, kötü düşüncelere kapılmaları, kendilerinden emin bir duruş sergilemeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Haroz ve ark., 2013). Bu açıdan araştırma sonuçları litaratürle uyumlu sonuç göstermektedir (Haroz ve ark., 2013). Bu çalışmanın sonucunda, başkasının resminin paylaşımının, kendilik kavramının sürekliliği ve tartışmalara katılabilme becerisini anlamlı derecede farklılaştırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Litaratürdeki bazı araştırmalarda, kişilerin kendi fotoğraflarını paylaşmamayı ya da başka birinin fotoğrafını paylaşmayı güvenlikleri sebebiyle tercih ettikleri ve bu sayede sosyal paylaşım sitelerini daha rahat kullandıkları ve yorum yapmaktan çekinmedikleri bulunmuştur (Strater ve Lipford, 2008; Edwards ve Brown, 2009). Bu açıdan araştırma sonuçları litaratürle uyumlu sonuç göstermektedir (Strater ve Lipford, 2008; Edwards ve Brown, 2009).

#### **4.1. Kısıtlılıklar**

Benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı ilişki bulan araştırmalara bakıldığında, araştırmacıların daha büyük örneklemelerle çalıştığı görülmektedir (Fu ve ark., 2017; Liu ve ark., 2017; Vries ve Kühne, 2015; Lee, 2014; Wang ve ark., 2017). Bu çalışmada, katılımcı sayısı 106'dır. Litaratürde benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı ilişki bulan araştırmaların (Fu ve ark., 2017; Liu ve ark., 2017; Vries ve Kühne, 2015; Lee, 2014;

Wang ve ark., 2017) katılımcı sayılarına bakıldığında araştırmacının araştırmasına katılan katılımcı sayısına göre daha yüksek katılımcı sayısına ulaşıldığı grlmektedir. Bundan dolayı, araştırmalarda daha büyük bir örneklemle çalışılmış olması durumunda daha fazla kişiye ulaşılacağı için ve daha fazla bilgiye ulaşılabileceği için daha homojen bir veri tabanı oluşturulacağı ve bunun araştırma sonucuna olumlu etkisi olabileceği dşnlmektedir. Bu çalışmada, katılımcıların Instagram paylaşımlarını incelenmiş ve Instagram üzerinden veri toplanmıştır. Litaratürdeki diğer araştırmalara bakıldığında, araştırmacılar verilerini daha çok Facebook ve Twitter hesapları üzerinden toplamıştır (Leary, 1983; Forest ve Wood, 2007; Kille ve ark., 2017; Vries ve Khne, 2015). Litaratürdeki araştırmalarda (Leary, 1983; Forest ve Wood, 2007; Kille ve ark., 2017; Vries ve Khne, 2015) katılımcılara ait verilerin Facebook ve Twitter hesaplarından toplanmış olması, bu çalışmada verilerin Instagram hesaplarından toplanmış olması benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına sebep olmuş olabilir. Bunlara ek olarak, litaratürdeki bazı araştırmalara katılan kişilerin yaş aralığı daha geniş bir aralıktadır (Andreassen ve ark., 2017). Bazı araştırmalarda ise, katılımcıların yaş aralığı daha dar bir aralıkla sınırlandırılmıştır (Fu ve ark., 2017; Liu ve ark., 2017; Vries ve Khne, 2015; Lee, 2014; Brooks, 2015). Bu çalışmada, 20-40 yaş arasındaki katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Fakat, 30-40 yaş aralığındaki katılımcı sayısının 20-30 yaş aralığındaki katılımcı sayısına oranla daha düşük olması, litaratürde benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı ilişki bulan araştırmaların bulgularından daha farklı sonuçlara ulaşılmasına sebep olmuş olabilir (Andreassen ve ark., 2017; Fu ve ark., 2017; Liu ve ark., 2017; Vries ve Khne, 2015; Lee, 2014; Brooks, 2015). Benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalarda daha geniş yaş aralığındaki katılımcılar toplanırsa sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve benlik saygısının genç yetişkinler ve yetişkinler arasında farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılabilir. Bu sayede, araştırmacılar hem daha homojen bir yaş aralığına ulaşmış olurken hem de benlik saygısı ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı yaşa göre farklılık gösterip göstermediği sonucuna ulaşılabilir. Sosyal medyada fotoğraf paylaşımı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulan araştırmaların (Fu ve ark., 2017; Liu ve ark., 2017; Vries ve Khne, 2015; Lee, 2014; Wang ve ark., 2017) aksine litaratürdeki bazı araştırmalar sosyal

medyada fotoğraf paylaşımı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır (Forest ve Wood, 2012; Vries ve Kühne, 2015). Bu çalışmanın bulguları literatürdeki bazı araştırmalarla (Forest ve Wood, 2012; Vries ve Kühne, 2015) tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık gösteren araştırmalara bakıldığında, araştırmaların katılımcı sayılarının (Forest ve Wood, 2017) ve yaş aralıklarının (Vries ve Kühne, 2015) benzer aralıklarda olduğu gözlemlenmiştir.

Yalnızlık ve sosyal medyada fotoğraf paylaşımı arasında anlamlı ilişki bulan araştırmalara bakıldığında, katılımcıların daha büyük örneklemelerden (Şar ve ark., 2012; Ryan ve Xenos, 2011; Al-Saggaf ve Nielsen, 2014; Tartaglia, 2016) toplandığı ve Facebook gibi farklı sosyal paylaşım siteleri üzerinden araştırmalarını (Ryan ve Xenos, 2011; Tartaglia, 2016) yürüttükleri saptanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, kişilerin yalnızlık düzeylerinin sosyal medyada fotoğraf paylaşımını farklılaştırmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Fakat, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre kendini daha fazla yalnız hissettiği saptanmıştır. Literatürdeki bazı araştırmalarda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre kendilerini daha yalnız hissettiği bulunmuştur (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003). Bu açıdan araştırma sonuçları literatürle uyumlu sonuç göstermemektedir. Ayrıca, veri toplama yöntemleri karşılaştırıldığında, bu çalışmada veriler 20-40 yaş aralığındaki katılımcılardan toplanırken, diğer araştırmacıların (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003) katılımcılarını 16-58 yaş aralığı gibi daha geniş yaş aralığındaki katılımcılardan topladığı ve araştırmacının örnekleme göre daha küçük bir örneklem kullandıkları görülmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların Instagram profillerinde paylaştıkları fotoğraflar incelenmiş ve tüm katılımcıların takipçi sayısı, takip ettikleri kişi sayısı ve aldıkları beğeni sayılarına bakılmıştır. Kişilerin benlik saygısı ölçeğinden ve yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar ve Instagram hesaplarından elde edilen veriler bir araya getirilmiştir. Bu çalışmaya, eski ilişki modelleri baz alınarak başlanmıştır (Fischer ve Phillips, 1982). Ayrıca, bu çalışmaya başlanmasında sosyal paylaşım sitelerinde kişilerin özçekimlerini, kendi resimlerini paylaşmasının narsistik eğilim, sahte kendilik, yalnızlıkla ilişkili ve patolojik olduğu düşüncesi etkili olmuştur (Andreassen ve ark., 2017). Bu çalışma sonucunda, kişilerin kendi resimlerini ve özçekimlerini paylaşmalarının patolojik bir durumdan

kaynaklanmadığı düşünölmüştür. Fotoğraf çekme ve çekilme uzun yıllardan beri kültürel araştırmaların konusu olmuştur (Wells, 2004). Kişiler içlerinde buldukları durumları belgelemek, duygularını ifade etmek için fotoğraflarını saklamaktadır (Wells, 2004). Fotoğraflar kişilerin evlerinde önemli bir değere sahiptir (Hollanda, 2004). Kişilerin zor zamanlarında fotoğraflar onları mutlu eden bir yere sahiptir (Chalfen, 1987). Kişilerin fotoğraflarının, aile albümlerinin olması, fotoğraflarını duvarlara asması, evine gelen kişilere göstermesi uzun yıllardır süregelen ve normal karşılanan bir durumdur (Wells, 2004). Teknolojinin gelişmesiyle kişiler fotoğraflarını telefonlarıyla çekmekte ve sosyal paylaşım sitelerinde paylaşmaktadır (Mayfield, 2010). Ayrıca kişiler Instagram hesaplarında bir çok kişiyi takip etmekte ve takip edilmektedir ([www.instagram.com/press/](http://www.instagram.com/press/)). Kişiler eskiden yüz yüze ilişki kurmayı tercih ederken artık ilişki kuruş şekillerinin değıştiğı ve kişilerin sosyal medya aracılığıyla iletişim kurmayı tercih ettiğı görölmektedir (Fischer ve Phillips, 1982). Tüm bunların ışığında, fotoğraf paylaşımının ve iletişim kurma yöntemlerinin evrimleştiğı, sosyal medyada fotoğraf paylaşımının narsizme ilişkili ve patolojik olmadığı, yıllardır devam eden kültürel bir süreç olduğu düşünölmektedir.

Benlik saygısı ölçeğı ve yalnızlık ölçeğine yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda, insanlara güven duyma alt ölçeğinin cronbach  $\alpha$  değeri düşük bulunduğı için araştırmaya dahil edilmemiştir.

## 4.2. Öneriler

Bu çalışma sonucunda gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Araştırmaya katılan kişilerin kendilerini tatmin eden sosyal ilişkileri olup olmadığına bakılabilir.
2. Katılımcıların sosyal medya sitelerinde paylaşım yaparken kimlerin görmesini hedefleyerek paylaşım yaptığının öğrenilmesi araştırmaya katkı sağlayabilir.

3. Sosyal paylaşım sitelerinde paylaşım yapan kişilerin motivasyon kaynakları öğrenilebilir.

4. Araştırmaya katılan kişilerin Instagram'ı kullanma amaçları araştırılabilir.

5. Katılımcıların algılanan sosyal destek düzeylerine bakılabilir.

6. Bu çalışmada katılımcıların 93'ü sosyal medya sitelerinde özçekimlerini paylaşıırken 13 kişi özçekimlerini paylaşmamaktadır. Özçekimlerini paylaşmayan kişi sayısı az olduğu için özçekim paylaşmayan grubu tam olarak temsil etmemektedir. Bu nedenle sonraki araştırmalarda özçekim paylaşmayan katılımcı sayısı arttırılabilir. Ek olarak, sosyal paylaşım sitelerinde özçekimlerini paylaşmayan kişilerin özçekimlerini paylaşmama sebepleri araştırılabilir.

7. Araştırmaya katılan kişilerin kendi güzellikleri ve yakışıklılıklarıyla ilgili değerlendirmeleri araştırmaya eklenebilir.

8. Bu çalışma kartopu örnekleme modeliyle toplanan 106 katılımcıyla yapılmış olup bundan sonraki araştırmalar daha büyük bir örnekleme yapılabilir.

9. Bu çalışmada, 30-40 yaş arası katılımcı sayısı 20-30 yaş aralığındaki katılımcı sayısına göre oldukça azdır. Yapılacak olan araştırmalarda, 30-40 yaş aralığındaki ve 20-30 yaş aralığındaki kişi sayısı daha dengeli hale getirilebilir. Bununla birlikte, yaş aralığı daha geniş tutulabilir ve bu sayede sosyal medya kullanımının genç yetişkinler ve yetişkinler arasında farklılaşıp farklılaşmadığına bakılabilir.



## KAYNAKLAR

- Adler, A. (1998). *What life could mean to you.* (C. Brett, Trans.). Center City MN: Hazelden (Original work published 1927).
- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment , and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences, 111*, 19-24.
- Al-Saggaf, Y. ve Nielsen, S. (2014). Self-disclosure on Facebook among female users and its relationship to feelings of loneliness. *Computers in Human Behavior, 36*, 460-468.
- Aladvani, E. M., & Almerzouq, M. (2016). Understanding compulsive social media use: The premise of complementing self-conceptions mismatch with technology. *Computers in Human Behavior, 60*, 575-581.
- Alarcón, R. D., & Sarabia, S. (2012). Debates on the narcissism conundrum. Trait, domain, dimension, type or disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease, 200*, 16–25.
- Alexander, B. (2008). Web 2.0 and emergent multi-literacies. *Theory into Practice, 47(2)*, 150–160.
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 31*, 18-31.
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 16*, 441–449.
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior, 19*, 71-80.
- Amichai-Hamburger, Y. (2005). Personality and the Internet. In Y. Amichai- Hamburger (Ed.), *The social net: Human behavior in cyberspace* (pp. 27–55). New York: Oxford University Press.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*, 175–184.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287-293.
- Anthony, D. B., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2007). Testing sociometer theory: Self-esteem and the importance of acceptance for social decision-making. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 425–432.
- Ayalon, L. (2016). Profiles of loneliness in the caregiving unit. *The Gerontologist, 56(2)*, 201–214.

- Bardi C., & Brady M. (2010). Why shy people use instant messaging: loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior*; 26:1722–1726.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category-model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bazarova, N. N., Choi, Y. H., Schwanda Sosik, V., Cosley, D., & Whitlock, J. (2015). Social sharing of emotions on Facebook: Channel differences, satisfaction, and replies. In *Proceedings of The 18<sup>th</sup> ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing* (pp. 154–164), February. ACM.
- Bendig, A. W. (1962). The Pittsburgh scales of social extraversion, introversion and emotionality. *The Journal of Psychology*, 53, 199-209.
- Bodner, E., & Cohen-Fridel, S. (2010). Relations between attachment styles, ageism and quality of life in late life. *International Psychogeriatrics*, 22(08), 1353–1361.
- Bosch, T. E. (2009). Using online social networking for teaching and learning: Facebook use at the University of Cape Town. *Communication: South African Journal for Communication Theory and Research*, 35(2), 185-200.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. *Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger* (Vol. 2).
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss. *Attachment (2nd ed.)*, Vol. 1. Basic Books; New York.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46–76.
- Bretherton, I., & Munholland, C. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. In J. Cassidy, & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 89–111). New York: Guilford Press.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.
- Brough, M. F. (1994). Alleviation of loneliness: Evaluation of an Adlerian based group therapy program. *Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 50(1), 40–51.
- Brown, J. (2006). Emerging adults in a media-saturated world. In J. Arnett, & J. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 279–299). New York, NY: American Psychological Association.
- Brown, J. D., Collins, R. L., & Schmidt, G. W. (1988). Self-esteem and direct versus indirect forms of self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 445e453. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.55.3.445>.
- Buote, V. M., Wood, E., & Pratt, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computer in Human Behavior*, 25, 560–567.

- Buunk, B. R., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238–1249.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who do not compare with others. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture*. New York: Cambridge University Press.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the 28th international conference on human factors in computing systems* (pp. 1901–1912). New York, NY: ACM Press.
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232-236.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 234–242.
- Carlo, G. (2014). The development and correlates of prosocial behavior. In M. Killen, & J. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (pp. 208-234). NY: Psychology Press.
- Chalfen, R., (1987). *Snapshots Versions of Life*. Popular Press. (1987).
- Chen, W., & Lee, K. H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 728–734. [http:// dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0272](http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0272).
- Chou, H. -T. G., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(2), 117–121. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>.
- Clarke, G., (1997). *The Photograph*. Oxford University Press, New York.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053.
- Correa, T., Jeong, S.H. (2011). Race and online content creation. *Information, Communication & Society* 14, 638–659.
- Cotten, S. R., Ford, J., Ford, S., & Hale, T. M. (2012). Internet use and depression among older adults. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 496e499.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137. <http://dx.doi.org/10.1177/2167696813479782>.
- Csikszentmihalyi, M., Rochberg-Halton, E., (1981). *The Meaning of Things – Domestic Symbols and the Self*. Cambridge University Press.

- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G.-J. (2013). Compulsive use of social networking sites in Belgium: prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(3), 166e171.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, *7*(23), 14-18.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 653–663. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81–84.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, *35*(2), 303–312.
- DiTommaso, E. & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, *22*, 417-427.
- Dumas, T. M., Smith, M. M., Davis, J. P., & Giulietti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, *71*, 1-10.
- Edwards, L., & Brown, I. (2009). Harboring data: Information security, law and the corporation. In A. Matwyshyn (Ed.), *Harboring data: Information security*. Stanford University Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg (Series Ed.) & W. Damon, & R. M. Lerner (Vol. Eds.) (6th ed., *Handbook of child psychology, Vol. 3: Social, emotional, and personality development* (6th ed., Vol. Ed., pp. 646e718). New York, NY: Wiley. Series.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12*, 1143–1168, <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *News Media & Society*, *13*, 873–892, <http://dx.doi.org/10.1177/1461444810385389>.
- Erkul, R. E., & Çekiç, A. Usability of Social Media in Public Services in Turkey, p.279.
- Facebook (2011). *Statistics*. Retrieved from <http://www.facebook.com/press/info.php?statistics>

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Hum. Relat.* 7 (2), 117–140.
- Fischer, C. S., & Phillips, S. L. (1982). Who is alone? Social characteristics of people with small networks. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 21–39). New York: Wiley.
- Fischer, C. T., McElwain, B., & DuBoise, J. T. (2000). Existential approaches to psychotherapy. In C. R. Snyder, & R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change* (pp. 243–257). New York: Wiley.
- Forest, A. L., & Wood, J. W. (2012). When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 3, 295-302.
- Fu, X., Padilla-Walker, L., & Brown, M. N. (2017). Longitudinal relations between adolescents' self-esteem and prosocial behavior toward strangers, friends and family. *Journal of Adolescence*, 57, 90-98.
- Gentile, B., Twenge, J. M., Freeman, E. C., & Campbell, W. K. (2012). The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation. *Computers in Human Behavior*, 28, 1929-1933.
- Gonzales, A. L., & J. T. Hancock (2011), "Mirror, Mirror on My Facebook Wall: Effects of Facebook Exposure on Self-Esteem," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14 (January/February), 79-83.
- Gosling, Samuel D., Sam Gaddis, and Simine Vazire (2007), "Personality Impressions Based on Facebook Profiles," Paper presented at the International Conference on Weblogs and Social Media, Boulder, CO, March 26-28.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955. <http://dx.doi.org/10.1037/a0017935>.
- Greitemeyer, T., Mügge, D. O., & Bollermann, I. (2014). Having responsive Facebook friends affects the satisfaction of psychological needs more than having many Facebook friends. *Basic Applications of Social Psychology*, 36, 252–258.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445.
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4, e118. doi: 10.4172/2155-6105.1000e118
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 309–314. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>.
- Haroz, E. E., Murray, L. K., Bolton, P., Betancourt, T., & Bass, J. K. (2013). Adolescent resilience in Northern Uganda: The role of social support and prosocial

- behavior in reducing mental health problems. *Journal of Research on Adolescence*, 23(1), 138-148. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00802.x>.
- Hart, J., Nailling E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40.
- Harter, S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 113–142.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- He, Y., Zhang, Y., Yang, H., Li, L., & Zhang, Y. (2010). Relationship between adult attachment, self-esteem and social support of college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*(2), 247–249.
- Higgins, E. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*; 94: 3–19.
- Holzner, S. (2009). *Facebook marketing: Leverage social media to grow your business*. Albany, NY: SUNY press.
- Hu, Y., Manikonda, L., Kambhampati, S. (2014). What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types. *In: Proceedings of ICWSM. AAAI*.
- Instagram. (2016, August). Stats. Retrieved from <http://www.instagram.com/press/>.
- Jang, J.Y., Han, K., Shih, P.C., Lee, D., 2015. Generation like: Comparative characteristics in Instagram. *ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI)*.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33, 294-301.
- Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk and preference for e-mail to face-to-face communication. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 4.
- Jones, S., Millermaier, S., Goya-Marthinez, M., & Schuler, J. (2008). Whose space is MySpace? A content analysis of MySpace profiles. *First Monday*, 13(9).
- Jones, W. H., Hobbs, A. S., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 682–689.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Khosravi, P., Rezvani, A., & Wiewiora, A. (2016). The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior*, 63, 594-603.
- Kiel, J. M. (2005). The digital divide: Internet and e-mail use by the elderly. *Medical Informatics and the Internet in Medicine*, 30(1): 19 – 23

- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54, 241–251.
- Kille, D. R., Eibach, R. P., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2017). Who can't take a compliment? The role of construal level and self-esteem in accepting positive feedback from close others. *Journal of Experimental Social Psychology*, 68, 40–49.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762–770.
- Kim, J., Zimmerman, J. (2006). Cherish: smart digital photo frames for sharing social narratives at home. In: CHI '06 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems, ACM, Montréal, pp. 953–958.
- Kim, Y., & Baek, Y. M. (2014). When is selective self-presentation effective? An investigation of the moderation effects of 'self-esteem' and 'social trust'. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 11.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., & Helgeson, V. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues* 58:49–74.
- Kraut, P., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 65–77.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052.
- LaRose, R., Kim, J. & Peng, W. (2010). Social networking: Addictive, compulsive, problematic, or just another media habit? In Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites*. New York, NY: Taylor & Francis.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66e75.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401– 418). New York, NY: Guilford Press.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518.
- Ledbetter, A. M. (2009). Measuring online communication attitude: Instrument development and validation. *Communication Monographs*, 76, 463-486.

- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior, 34*, 253-260.
- Leung, L. (2013). Generational differences in content generation in social media: The roles of the gratifications sought and of narcissism. *Computers in Human Behavior, 29*, 997-1006.
- Lewis, J., & West, A. (2009). 'Friending': London- based undergraduates' experience of Facebook. *New Media & Society, 11*(7), 1209-1229.
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology, 15*(3), 246.
- Ling, X. (2008). Relationship between normal university freshmen's adult attachment towards different subjects and subjective well-being. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 16*(1), 71.
- Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J., Niu, G. F., Tian, Y., & fAN, C. Y. (2017). Upward social comparison on social network sites and depressive symptoms: A moderated mediation model of self-esteem and optimism. *Personality and Individual Differences, 113*, 223-228.
- Macmillan, J. S. (2006), Eploring Models of Interactivity from Multiple Research Traditions Users Documents and Systems, Handbook of New Media: Social Shaping and Social Consequences of ICT's.
- Madden, M. (2005). Online Photo Services. Pew Internet and American Life Project <http://www.pewinternet.org/Commentary/2005/December/Online-Photo-Services.aspx>
- Madden, M., & Zickuhr, K. (2011, August 26). 65% of online adults use social networking sites. <<http://pewinternet.org/Reports/2011/Social-Networking-Sites.aspx>> Retrieved from Pew Internet web site.
- Manago, A. M., Taylor, T., Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology, 48*(2), 369-380.
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*(6), 446-458. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001>.
- Martin, J. M. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 19*, 659-671
- Mayfield, , A. (2010). What is Social Media, iCrossing, e-book, 6.  
[http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What\\_is\\_Social\\_Media\\_iCrossing\\_ebook.pdf](http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf)
- McEwan, B. (2013). Sharing, caring, and surveilling: An actor-partner interdependence model examination of Facebook relational maintenance strategies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*, 863-869.



- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(5), 1092.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007a). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007b). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, *18*(3), 139–156.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2014). An attachment perspective on loneliness. In R. J. Coplan, & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 34–50). UK: John Wiley & Sons.
- Milian, M. (2011). Online Photos: Are They New Digital Fingerprint? CNN April 8 <http://www.cnn.com/2011/TECH/social.media/04/08/photo.privacy/index.html>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, *19*, 659–671.
- Moss, R. (2014). *Social Media Addiction: Facebook and twitter beat smoking as the hardest thing to give up*. The Huffington Post UK Retrieved 2014/09/18/06:46:12, from [http://www.huffingtonpost.co.uk/2014/08/20/social-media-addictdigital-detox\\_n\\_5693987.html](http://www.huffingtonpost.co.uk/2014/08/20/social-media-addictdigital-detox_n_5693987.html).
- Murray, S. L., Holmes, J. G., MacDonald, G., & Ellsworth, P. C. (1998). Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(6), 1459–1480. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1459>.
- Mussweiler, T., Ruter, K., & Epstude, K. (2006). The why, who, and how of social comparison: A social-cognition perspective. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture*. New York: Cambridge University Press.
- Oeldorf-Hirsch, A., Sundar, S.S. (2010). Online photo sharing as mediated communication. In: Paper presented at the 60<sup>th</sup> Annual Conference of the International Communication Association (ICA), Singapore, June 22–26.
- Ong, E. Y. L., Ang, R. P., Ho, J. C. M., Lim, J. C. Y., Gog, D. H., Lee, C. S., et al. (2011). Narcissism, extraversion, and adolescents' self-presentation on Facebook. *Personality and Individual Differences*, *50*, 180–185.
- Pace, U., Cacioppo, M., & Schimmenti, A. (2012). The moderating role of father's care on the onset of binge eating symptoms among female late adolescents with insecure attachment. *Child Psychiatry and Human Development*, *43*(2), 282-292.
- Park, L. E., Crocker, J., & Mickelson, K. D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*(10), 1243–1254.

- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(3), 227–238.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Peplau, L. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau, & S. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13–46). U.S. Government Printing Office.
- Pittman, M. (2015). Creating, consuming, and Connecting: Examining the relationship between social media engagement and loneliness. *The Journal of Social Media in Society, 4*(1).
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words.
- Rosenberg, M. (1963). *Society and the adolescent self-image*, New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenwald, M. S. (2011, February). Can Facebook help overcome shyness? *The Washington Post*. Retrieved from [http://www.washingtonpost.com/local/can-facebook-help-overcome-shyness/2011/02/12/ABxotpQ\\_story.html](http://www.washingtonpost.com/local/can-facebook-help-overcome-shyness/2011/02/12/ABxotpQ_story.html)
- Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E. (1980), The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 472-480
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior, 27*, 1658–1664.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 3*, 133–148.
- Shapiro, J. S. (1999). Loneliness: Paradox or artifact? *The American Psychologist, 54*(9), 782- 783.
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior, 58*, 89e97.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2013). Insecure attachment attitudes in the onset of Problematic Internet Use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development* DOI: 10.1007/s10578-013-0428-0
- Solomon. S. & Greenberg, J. (2000). Transcending the self: A terror management perspective on successful aging. In A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and the older adult*, 37-63.
- Souter, D. (1999). The Role of Information and Communication Technologies in Democratic Development, Comford, Vol. 1, No. 5.

- Statista (2014). Leading social networks worldwide as of October 2014, ranked by number of active users (in millions). Retrieved October 21, 2014, from <http://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/2014>
- Stefanone, M.A., Lackaff, D. (2009). Reality television as a model for online behavior: Blogging, photo, and video sharing. *Journal of Computer-Mediated Communication* 14, 964–987.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434–445, <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 981–990.
- Strater, K., Lipford, H.R. (2008). Strategies and struggles with privacy in an online social networking community. In: BCS-HCI '08 Proceedings of the 22nd British HCI Group Annual Conference on People and Computers: Culture, Creativity, Interaction. British Computer Society, Liverpool, pp. 111–119.
- Sullivan, H. S. (1953), "Interpersonal Theory of Personality", New York: Norton Company Inc.
- Swann, W. B., Jr., Chang-Schneider, C., & Angulo, S. (2007). Self-verification in relationships as an adaptive process. In J. Wood, A. Tesser, & J. Holmes (Eds.), *Self and relationships* (pp. 49–72). New York: Psychology Press.
- Şar, A. H., Göktürk, G. Y., Tura, G., & Kazaz, N. (2012). Is the internet use an effective method to cope with elderly loneliness and decrease loneliness symptom. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 55, 1053-1059.
- Tangney, J. P., R. E. Baumeister, & Boone, A. L. (2004), "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success," *Journal of Personality*, 72 (2), 211-324.
- Tartaglia, S. (2016). Different modalities of using Facebook: The influence of actual social relations, wellbeing and attitude towards the medium. *Studia Psychologica*, 58, 1.
- Thoits, P., & Hewitt, L. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131. Retrieved from: <http://www.jstor.org/stable/3090173>.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146.
- Toma C., & Hancock J. (2010). Looks and lies: the role of physical attractiveness in online dating self-presentation and deception. *Communication Research*; 37:335–351.
- Ugurlu, H., & Ozutku, F. (2014). An evaluation on the use of social media in Turkey. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 147, 453-457.

- Valkenburg, P. M., Peter J., & Schouten A. P. (2006), "Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem," *Cyberpsychology and Behavior*, 9 (5), 584-90.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35, 208–231, <http://dx.doi.org/10.1177/0093650207313164>.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). Five challenges for the future of media-effects research. *International Journal of Communication*, 7, 197–215 (Retrieved from: <http://ijoc.org>).
- Van House, N. A. (2009). Collocated photo sharing, story-telling, and the performance of self. *International Journal of Human Computer Studies*, 67, 1073–1086.
- Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221.
- Vural, B. A., & Bat, M. (2010). Social media as a new communication environment: A research on Ege University Faculty of Communication. *Journal of Yasar University*, 20, 3348-3382.
- Wang, R., Yang, F., & Haigh, M. M. (2017). Let me take a selfie: Exploring the psychological effects of posting and viewing selfies and groupies on social media. *Telematics and Informatics*, 34, 274-283.
- Wellman, B. & Wortley, S. (1990). Different strokes for different folks: Community ties and social support. *American Journal of Sociology*, 96(3), 558-88.
- Wells, L. (Ed.), 2004. *Photography: A Critical Introduction*. Routledge.
- Wilcox, K., & Stephan, A. T. (2013). Are close friends the enemy? Online social networks, self-esteem, and self-control. *Journal of Consumer Research*, 40.
- Wood, J. V., & Forest, A. L. (2010). Seeking pleasure and avoiding pain in interpersonal relationships. In M. D. Alicke & C. Sedikides (Eds.), *The handbook of self-enhancement and self-protection* (pp. 258–278). New York, NY: Guilford Press.
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24, 1816–1836.

## EK 1

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda size ait sorular yer almaktadır. Yanıtlarınız sadece araştırma için kullanılacak ve gizli kalacaktır. Katılımınız iç teşekkür ederim.

Adı-Soyad:

Yaş:

Cinsiyet:  Kadın  Erkek

Medeni Durum:  Evli  Bekar

Çocuğunuz var mı?  Evet  Hayır

Eğitim Durumu:  İlköğretim  Ortaöğretim  Lise  Üniversite

Çalışma Durumu:  Çalışıyor  Çalışmıyor

## EK 2

### ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
7. Genel olarak kendimden memnunum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?

a.ÇOK DEĞİŞİR b.ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR c.ÇOK AZ DEĞİŞİR d.HİÇ DEĞİŞMEZ

12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz olur mu ?

a. Evet, sık sık olur b. Evet, bazen olur c. Evet, nadiren olur d. Hayır, hiç olmaz

13. Kendim hakkındaki görüşlerimin **çok çabuk** değiştiğini farkettim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiç birşeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

16.Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

**19.** Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz ?

- a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.  
b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.

**20.** İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler ?

- a. Başkalarına yardım etmeye  
b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

**21.** Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır ?

- a. Çok fazla hassas b. Oldukça hassas c. Az hassas d. Hassas değil

**22.** Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

**23.** Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz ?

- a. Çok fazla b. Oldukça c. Rahatsız olmam

**24.** Genelde ne kadar mutlusunuzdur ?

- a. Çok mutlu b. Mutlu c. Pek mutlu değil d. Çok mutsuz

**25.** Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

**26.** Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz ?

- a. Çok neşeli bir ruh hali içinde b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde  
c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde d. Oldukça neşesiz ruh halinde



27. Hayattan çok zevk alıyorum.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu ?

- a. Çok sık                      b. Sık                      c. Ara sıra                      d. Nadiren                      e. Hiçbir zaman

30. Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

31. Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

- a. DOĞRU                      b. YANLIŞ

33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız ?

- a. Çok sık                      b. Bazen                      c. Nadiren                      d. Hiçbir zaman

34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu?

- a. Sık sık                      b. Bazen                      c. Nadiren                      d. Hiçbir zaman

35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu ?

- a. Sık sık                      b. Bazen                      c. Nadiren                      d. Hiçbir zaman

36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık                      b. Bazen                      c. Nadiren                      d. Hiçbir zaman

37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu ?

- a. Sık sık                      b. Bazen                      c. Nadiren                      d. Hiçbir zaman

- 38.** Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu ?
- a. Sık sık            b. Bazen            c. Nadiren            d. Hiçbir zaman
- 39.** Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz ?
- a. Sık sık            b. Bazen            c. Nadiren            d. Hiçbir zaman
- 40.** Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu ?
- a. Sık sık            b. Bazen            c. Nadiren            d. Hiçbir zaman
- 41.** Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu ?
- a. Sık sık            b. Bazen            c. Nadiren            d. Hiçbir zaman
- 42.** Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz ?
- a. Sık sık            b. Bazen            c. Nadiren            d. Hiçbir zaman
- 43.** Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz ?
- a. Sık sık            b. Bazen            c. Nadiren            d. Hiçbir zaman
- 44.** Ulusal veya uluslar arası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz ?
- a. Çok incinirim ve rahatsız olurum.            b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.  
c. Beni pek fazla etkilemez.
- 45.** Ulusal veya uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.
- a. DOĞRU            b. YANLIŞ
- 46.** Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.
- a. DOĞRU            b. YANLIŞ

47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

- a. Pek çok      b. Oldukça      c. Çok az      d. Hiçbir zaman

48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur ?

- a. Sadece dinlerim      b. Arada bir görüş bildiririm  
c. Konuşmaya eşit oranda katılırım      d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

49. Siz 10 – 11 yaşlarınızdayken **anneniz** arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı      b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı      d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

50. Bu dönemde **babanız** arkadaşlarınızı tanır mıydı ?

- a. Hepsini tanırdı      b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı      d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

51. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU      b. YANLIŞ

55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler ?

- a. Çok ilgilenirler      b. Oldukça ilgilenirler      c. İlgilenmezler

**56.** Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi?  
a. Ben                      b. Ağabeyim                      c. Ablam                      d. Erkek kardeşim  
e. Kız kardeşim                      f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

**57.** Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı ?  
a. Hepsini tanırdı                      b. Çoğunu tanırdı  
c. Bazılarını tanırdı                      d. Hiçbirini tanımazdı

**58.** Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz ?  
a. Babamla çok daha fazla                      b. Babamla biraz daha fazla  
c. Her ikisi ile eşit oranda                      d. Annemle biraz daha fazla  
e. Annemle çok daha fazla

**59.** Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över ?  
a. Babam çok daha fazla                      b. Babam biraz daha fazla  
c. Her ikisi eşit oranda                      d. Annem biraz daha fazla  
e. Annem çok daha fazla

**60.** Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?  
a. Babam çok daha fazla                      b. Babam biraz daha fazla  
c. Her ikisi eşit oranda                      d. Annem biraz daha fazla  
e. Annem çok daha fazla

**61.** Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz ?  
a. Çok daha fazla olarak babamdan yana                      b. Biraz fazla olarak babamdan yana  
c. Eşit oranda her ikisinden yana                      d. Biraz fazla olarak annemden yana  
e. Çok daha fazla olarak annemden yana

**62.** Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir ?  
a. Evet                      b. Hayır

**63.** İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz ?

a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.

b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.



### EK 3

## UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

	Ben bu durumu HİÇ yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN yaşarım	Ben bu durumu BAZEN yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıma gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu kadar dışa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var fakat benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi söyleyebileceğim insanlar var.	1	2	3	4

## ÖZGEÇMİŞ

Özgecan Büyük 1990 yılında İstanbul'da doğdu. İlköğretimi Acıbadem İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimi Ata İlköğretim Okulu'nda ve liseyi İstek Özel Acıbadem Lisesi'nde okudu. 2010 yılında Yeditepe Üniversitesi'nde Psikoloji eğitimine başladı. Üniversite eğitimi süresince, Yakacık Çocuk Esirgeme Kurumu ve Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nde stajlarını tamamladı. 2015 yılında üniversitenin bitimiyle, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda tezli yüksek lisans eğitimine başladı. Yüksek lisans eğitimi süresinde, Ekol Psikolojik ve Pedagojik Danışmanlık Merkezi'nde stajını tamamladı. Halen ergen ve yetişkinlerle klinik çalışmalarına devam etmekte ve Modafen Koleji'nde Psikolog olarak çalışmaktadır.

