

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK**  
**DÜZEYLERİ İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI VE**  
**YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hasan YİĞİT**

**İstanbul**  
**Mart- 2022**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE**  
**SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI VE YEME TUTUMLARI**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hasan YİĞİT**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ**

**İstanbul**

**Mart- 2022**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ (Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS (Islak İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK  
Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

**Hasan YİĞİT**  
**İstanbul-2022**

## ÖN SÖZ

Araştırmamın her aşamasında desteğini benden esirgemeyen ve bana rehberlik eden çok değerli tez danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ' a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimin her anında yanımda olan, benim en büyük destekçim ve bu yola çıkmamda beni teşvik eden biricik eşim Nazlı YİĞİT' e ve eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan herkese çok teşekkür ederim.

Bu çalışmayı doğduğu günden beri hayatıma neşe ve anlam katan biricik oğlum Aziz Ali YİĞİT' e ithaf ediyorum.



**Hasan YİĞİT**  
**İstanbul, 2022**

## ÖZET

# ERGENLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hasan YİĞİT

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ

Mart-2022, 100 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Yapılan bu araştırma çalışması ilişkisel tarama metodu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılında, Kocaeli ili Gebze ilçesinde yer alan devlet okullarından uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş liselerden, gönüllü 455 katılımcıdan elde edilmiştir. Veriler Demografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Yeme Tutumları Testi (YTT-26) aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları kavramlarının cinsiyet faktörüne göre değişim gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi, okul türü ve ailenin ekonomik gelir seviyesine göre değişimini test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemek için korelasyon ve regresyon analizlerinden faydalanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları değişkenlerinin her birinin arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının yeme tutumlarını birlikte yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının birlikte yeme tutumlarını anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, yeme tutumları

## ABSTRACT

### EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION LEVELS, SOCIAL APPEARANCE CONCERNS AND EATING ATTITUDES OF ADOLESCENTS

Hasan YİĞİT

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Assistant Professor Doctor Enver ULAŞ

March-2022, 100 Page

The aim of this study is to reveal whether there is a relationship between adolescents' social media addiction levels and their social appearance anxiety and eating attitudes. This research study was carried out with the relational screening method. The data of the research were obtained from 455 volunteer participants from high schools selected by convenient sampling method from state schools in Gebze district of Kocaeli province in the 2020-2021 academic year. Data were collected through Demographic Information Form, Social Media Addiction Scale For Adolescents, Social Appearance Anxiety Scale and Eating Attitudes Test (YTT-26). The obtained data were analyzed using the SPSS 22.0 package program. In order to determine whether the concepts of social media addiction, social appearance anxiety and eating attitudes change according to the gender factor, the independent sample t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) to test the change according to the school type and economic income level of the family were conducted. In addition, correlation and regression analyzes were used to determine whether there is a relationship between social media addiction, social appearance anxiety and eating attitudes. Considering the findings obtained from the research, it was seen that there is a positive relationship between each of the variables of social media addiction, social appearance anxiety and eating attitudes. Multiple linear regression analysis was conducted to determine whether social media addiction and social appearance anxiety predicted eating attitudes together. In the analysis, it was determined that social media addiction and social appearance anxiety significantly predicted eating attitudes together.

**Keywords:** Social media addiction, social appearance anxiety, eating attitudes

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	5
1.3.Önem.....	6
1.4.Varsayımlar.....	7
1.5.Sınırlılıklar .....	7
1.6.Tanımlar.....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>9</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>9</b>
2.1 Ergenlik Dönemi.....	9
2.1.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel ve Biyolojik Gelişim.....	10
2.1.2. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim .....	11
2.1.3. Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim .....	11
2.1.4. Ergenlik Döneminde Psikososyal Gelişim .....	13
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	14
2.2.1. Sosyal Medya.....	14

2.2.1.1. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişim Süreci .....	15
2.2.1.2. Sosyal Medyanın Özellikleri .....	17
2.2.1.3. Sosyal Medya Kullanım Amaçları .....	18
2.2.2. Bağımlılık .....	20
2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	21
2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	24
2.3.1. Kaygı.....	24
2.3.2. Sosyal Kaygı.....	26
2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı .....	28
2.4. Yeme Tutumları.....	29
2.4.1. Yeme Bozuklukları.....	30
2.4.1.1. Anoreksiya Nevroza .....	32
2.4.1.2. Bulimia Nevroza.....	33
2.5. İlgili Araştırmalar .....	33
2.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	33
2.5.2. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	35
2.5.3. Yeme Tutumları İle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	35
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>37</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>37</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	37
3.2.Evren ve Örneklem .....	37
3.3. Veri Toplama Araçları .....	38
3.3.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	38
3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	39
3.3.3. Yeme Tutumları Testi (YTT-26).....	39
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	39

3.4. Verilerin Toplanması .....	39
3.5. Verilerin Analizi .....	40
3.5.1. Normallik Analizi .....	40
3.5.2. Güvenirlilik Analizi .....	41
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>42</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>42</b>
4.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular. ....	42
4.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular.....	43
4.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular .....	44
4.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular. ....	45
4.5. Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular. ....	46
4.6. Sosyal Görünüş Kaygısının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular .....	47
4.7. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular. ....	48
4.8. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular.....	48
4.9. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular .....	49
4.10. Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	51
4.11. “Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları Birlikte Yeme Tutumlarını Anlamlı Bir Şekilde Yordamakta Mıdır?” Alt Amacına Yönelik Bulgular.....	52

<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>54</b>
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER</b> .....	<b>54</b>
5.1. Sonuç ve Tartışma .....	54
5.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	54
5.1.2 Sosyal Medya Bağımlılığının Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışması .....	56
5.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	57
5.1.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	58
5.1.5 Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	60
5.1.6. Sosyal Görünüş Kaygısının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	61
5.1.7. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	61
5.1.8. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	62
5.1.9. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması.....	63
5.1.10. Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Sonuçları ve Tartışması.....	64
5.1.11. “Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları Birlikte Yeme Tutumlarını Anlamlı Bir Şekilde Yordamakta Mıdır?” Alt Amacına Yönelik Bulguların Sonuçlarının Tartışılması .....	66
5.2. Öneriler .....	67
5.2.1. Uygulayıcılara Öneriler .....	67
5.2.2. Araştırmacılara Öneriler .....	68

5.2.3. Politika Yapıcılara Öneriler .....	68
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>70</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>81</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>87</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Evreleri ve Tanımları.....	12
Tablo 3.1. Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları .....	37
Tablo 3.2. Araştırmanın Normallik Analizi.....	40
Tablo 3.3. Araştırmanın Güvenirlik Analizi.....	41
Tablo 4.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre T- Testi Analiz Sonuçları.....	42
Tablo 4.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	43
Tablo 4.2.2 Sosyal Medya Bağımlılığının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	43
Tablo 4.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	44
Tablo 4.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	44
Tablo 4.4.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları.....	45
Tablo 4.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	46
Tablo 4.5.2. Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	46
Tablo 4.6.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	47
Tablo 4.6.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	47
Tablo 4.7.1 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Analiz Sonuçları.....	48

Tablo 4.8.1 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	49
Tablo 4.8.2 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	49
Tablo 4.9.1 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....	50
Tablo 4.9.2. Ergenlerinin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	50
Tablo 4.10.1 Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yeme Tutumları Arasındaki Korelasyonlar.....	51
Tablo 4.10.2 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Değişkenlerine Göre Çoklu Regresyon Analizi.....	52

## KISALTMALAR

Akt.: Aktaran

APA: American Psychiatric Association

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

HSGM: Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼

SGK¼: Sosyal G¼r¼n¼ş Kaygısı ¼lçeęi

SMB¼: Sosyal Medya Bağımlılık ¼lçeęi

TDK: T¼rk Dil Kurumu

TUIK: T¼rkiye İstatistik Kurumu

Vd.: ve diğerleri

YTT: Yeme Tutumları Testi

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

İletişim ve haberleşme insanlığın tarihten beri en önemli ihtiyaçlarından biri olmuştur. Teknolojik gelişmeler sayesinde iletişim ve haberleşme hızında çok ciddi artışlar kaydedilmiştir. Posta, telgraf, telefon gibi iletişim araçlarının ardından internet tabanlı iletişim ve haberleşme araçları hayatımıza girmiştir. İnternet ve internet tabanlı uygulamaların bilgisayardan farklı mobil cihazlar için de kullanılabilir hale gelmesiyle her yaş grubundan insanlar kullanıcı ve veri üreticisi haline gelmiştir (Şahin ve Yağcı, 2017: 523). İnternet tabanlı uygulamalardan biri olan sosyal medya araçları da bireylerin iletişime geçmedeki hızını artırmış; bireylere alışveriş yapma ve bilgiye ulaşma konularında kolaylıklar sağlayarak yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Çiftçi, 2018: 418).

Sosyal medya ve internet, bireyin yerellikten çıkıp küreselliğe ulaşmasında önemli bir rol oynamıştır. Yerelde kendi ilgi alanlarıyla ilgili sosyal çevre oluşturmakta zorlanan birey, küresel bazda kendine yeni sosyal ortamlar oluşturmaya başlamıştır. Bu sebeple sosyal medya iletişim kurma konusunda farklı bir yaklaşım sağlamıştır. Günlük hayatta iletişime geçme şansına sahip olamayacağımız siyasetçi, sporcu, ünlü ve benzeri insanlarla doğrudan iletişime geçme şansını insanlara sunmuştur (Tutgun Ünal, 2015: 85).

Sosyal medya, bireyin farklı doyumlar elde etmesine olanak sunması, kullanıcılarına farklı faydalar sağlaması bakımından yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Nitekim internet ve sosyal medya kullanımından sağlanan faydanın artışıyla birlikte, internet ve sosyal medya araçlarının kullanımı da artmaktadır. Günümüzde hem internet hem de internet tabanlı uygulamaların kullanımı dünyada ve ülkemizde giderek yaygınlaşmaktadır. İnternet kullanıcılarının büyük bir kısmı sosyal medya araçları kullanıcılarıdır (Taylan ve Işık, 2015: 859). İnternet World Stars (2020), yapmış olduğu araştırmada ülkemizde 69.107.183 internet kullanıcısının olduğunu ve bu sayının toplam nüfusumuzun %81.3'ünü oluşturduğunu ifade etmiştir. Aynı araştırmada; ülkemizde 57.260.000 Facebook

kullanıcısı olduğunu, ayrıca Avrupa kıtasında yaşayan insanların %88.2'sinin internet kullandığını belirtmiştir.

We Are Social'ın (2018) yaptığı araştırmada; dünya üzerindeki insanların %55'inin interneti, % 44'ünün de aktif şekilde sosyal medya araçlarını kullandığı belirtilmiştir. Yine aynı kurum tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya göre dünya üzerindeki insanların %58'i interneti, %45'i ise aktif şekilde sosyal medya araçlarını kullanmaya başlamıştır. Bu durum ülkemizde de benzer bir tablo halinde seyretmektedir. We Are Social (2018) tarafından ülkemizde yapılan araştırmada, ülkemizin toplam nüfusunun %67'si (54.33 Milyon) internet kullanıcısı iken 2019 yılında bu oran %72 (59.36 Milyon) olarak belirlenmiştir. 2018 yılında ülkemizde 51 milyon kişi sosyal medya araçlarını kullanırken, 2019 yılında ülkemizde 52 milyon kişi sosyal medya araçlarını aktif şekilde kullanmaya başlamıştır. Bu veriler internet ve sosyal medya kanallarının ülkemizde yoğun bir şekilde kullanıldığını göstermektedir. İnternet ve sosyal medyanın bu denli yoğun kullanımı “Acaba sosyal medyaya karşı bağımlılık mı geliştiriyoruz ?” sorusunu akıllara getirmektedir.

Bağımlılık, Türk Dil Kurumuna (TDK) göre (2020) “bağımlı olma durumu, tabiiyet” olarak tanımlanır. Günümüzde bağımlılık denilince akla ilk olarak alkol, tütün ürünleri ve uyuşturucu maddeler gelmektedir. Maddenin kötüye kullanımına dair bağımlılıkların yanı sıra kumar bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, internet ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları da bağımlılık kategorisinde değerlendirilmektedir (Öztürk vd., 2019: 762).

Sosyal medya bağımlılığı ise “teknolojiyle ve sosyal medyayla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.” (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 2017). Amerikan Psikiyatri Birliğinin (APA, 2013) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-V], 2013), internet ve oyun bağımlılığı kesinleşmemiş bir bozukluk olarak kabul edilmekte olup sosyal medya bağımlılığı herhangi bir statüye sahip değildir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığına ait tanı ve tedavi kriterleri belirleme çalışmalarına mani olmaktadır (Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı şu an psikolojik bir rahatsızlık olarak tanımlanmasa da insanların bireysel ve sosyal hayatındaki işlevlerinin bozulmasına yol açmaktadır.

Bireyde uykusuzluk, yeme düzeninin bozulması, kilo kaybı gibi fizyolojik değişimlere neden olmakla birlikte; bireyin öfke, kaygı, yalnızlık ve dışlanmışlık gibi duygular hissetmesine ve ayrıca depresyon, anksiyete bozuklukları gibi psikolojik problemler yaşamasına neden olabilir. Ayrıca bireyin aile, iş, okul gibi sosyal ortamlardaki görevlerini yerine getirmede aksaklıklar yaşamasına, sosyal ilişkilerdeki işlevini yerine getirememesine sebep olur. Birey tüm bu fiziksel, psikolojik ve sosyal alandaki bozulmalar sonucunda yoğun bir şekilde öfke, umutsuzluk ve kaygı yaşar. (Şeker, 2018; Durar, 2018: 20-22; Karadağ ve Akçınar, 2019: 164).

Kaygı TDK' de (2020) “genellikle kötü bir şey olacaktı düşünceyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak tanımlanmaktadır. Kaygı ve kaygı bozuklukları kavramları psikoloji bilim dalında en çok ilgilenilen kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

DSM-V' e (2013: 113-127) göre kaygı bozuklukları: Ayrılık kaygısı bozuklukları, seçici konuşmazlık (selektifmutizm), özgül fobiler, panik bozukluk ve agorafobi, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), obsesif kompulsif bozukluklar (OKB), yaygın kaygı bozuklukları, tanımlanmamış kaygı bozuklukları ve sosyal kaygı bozuklukları şeklinde sınıflandırılmaktadır.

Sosyal kaygı; bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirileceğini, eleştirileceğini ya da küçük düşürüleceğini düşündüğü ortamlardan kaçınması durumudur (Freman, 2013: 10-15). Sosyal kaygı kavramı ilk olarak 1903 yılında Janet tarafından tanımlanmıştır. O dönemde sosyal kaygı; topluluk önünde piyano çalarken, konuşma yaparken ya da yazı yazarken başkaları tarafından izlenme korkusu olarak tanımlanmıştır (Erkan, 2002: 13).

Psikologlar ve psikiyatristler tarafından sosyal kaygı bozukluğu diğer yaşanan kaygı bozukluklarına göre daha önemsiz görülmekte, diğer kaygı bozuklukları ile kıyaslanmakta ve sınırları net bir şekilde belirlenememektedir (Liebowitz vd, 1985: 729-736).

Sosyal kaygı problemi olan bireyler, restoranlarda yemek yeme, yeni insanlarla tanışma, partilere gitmek gibi sosyalleşme durumlarında utanç yaşarlar. Ayrıca sosyal kaygı yaşayan bireyler, kamusal alanda saçma şeyler yapmaktan, topluluk içerisinde kızarmaktan korktukları için bazen evden dahi çıkmaktan korkmaktadırlar

(Marks ve Gelder, 1966: 218-221). Sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal hayata karışamamasının nedenlerinden bir tanesi de katılacakları sosyal ortamda nasıl görünecekleri ile ilgili yaşadıkları kaygı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşünün çevresi tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair yaşadığı kaygı ve gerilim durumudur. Kişiler yeni bir ortama girdiğinde, girdiği ortamdaki kişiler üzerinde güzel bir etki yaratmak isterler. Kişi katılım gösterdiği ortamda beklediği etkiyi yaratamadığına yönelik sinyaller almaya başladığında yaşadığı bu gerilim durumu da sosyal görünüş kaygısı ile açıklanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995'ten Akt. Yücesoy, 2019:4).

Bireyin yaşadığı gerilim sadece yakışıklılık, güzellik veya şişmanlık ya da zayıflıkla ilgili olmayıp ten rengi, ağız ve burun yapısı gibi öğeleri de içinde barındırır. Sosyal görünüş kaygısı genellikle bireyin beden imaj algısıyla ilgili bir durumdur. Beden imajı algıları ve sosyal görünüş kaygıları ise insanların yeme tutum ve davranışları üzerinden belirleyici bir role sahiptir (Doğan, 2010:151; Hart vd., 2008:49).

Yeme tutumları, bireyin yemek yeme ve beslenme ile ilgili fikirleri, duyguları ve davranışlarının bir bütünüdür. Bireylerin yeme tutumlarını, bedensel gereksinimlerini gidermenin yanı sıra sosyal ve psikolojik hazza ulaşmak, kültürel öğeler ile alışkanlıkları da etkilemektedir (Eren, 2012: 4-5). Yeme tutum ve alışkanlıkları, birçok davranış ve alışkanlığımızın şekillenmeye başladığı ergenlik döneminde gelişmeye başlamaktadır (Altun ve Kutlu, 2015:176).

Ergenlik dönemi, bireyin beden algısının ve bu algıya bağlı olarak yemek yeme davranışlarının şekillendiği bir dönemdir. Bu dönemde, bireylerin bedenlerinde gerçekleşen hızlı büyüme ve fiziksel değişimin yanı sıra sosyal, duygusal ve bilişsel anlamda da hızlı bir değişim ve gelişim süreci meydana gelmektedir. Dış görünüşle kabul görme isteğinde ve dış görünüşe önem verme davranışında önemli bir artış gözlemlenmektedir. Bu durum, bireylerin yemek yeme alışkanlıklarını ve yemek yemeye karşı tutumlarını etkilemekte olup ortaya sağlıksız beslenme ve buna bağlı olarak bedensel sağlıkla ilgili birçok sorun çıkarmaktadır (Büyük ve Özdemir, 2018:3).

Yapılan literatür taramasında bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aktan, 2018; Gürültü,2016), sosyal medya kullanım amaçlarının belirlenmesi (Acun vd.,2017; Vural ve Bat, 2010), sosyal medya

bağımlılığı ile bireydeki psikolojik semptomlar (Zengül, 2019), sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete, depresyon arasındaki ilişkiyi (Şeker, 2018; Durar, 2018), sosyal görünüş kaygısının sosyo demografik özelliklere göre değişimini (Telli ve Ünal, 2016; Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019), sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme (Özkan, 2017), sosyal görünüş kaygısı ile kilofobi arasındaki ilişkiyi (Toprak ve Saraç, 2017) araştıran çalışmalara rastlanmış ancak ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi birlikte tespit etmeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışma hem bu üç değişkeni bir arada hem de ergenlik döneminde inceleyen ilk çalışma olma niteliğindedir. Bu sebeple yapılan bu çalışma ilk ve özgün bir çalışma olacaktır. Bu çalışmanın genel amacı, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Ayrıca araştırmamızda sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini tespit etmekte amaçlanmaktadır.

## **1.2. Amaç**

Ergenlik dönemindeki bireyler, günümüzde teknoloji ile gelişen bağımlılık unsurlarından biri olan sosyal medya bağımlılığı riskini en çok yaşayan gruptur (Gürültü, 2016:32). Ergenlik dönemi ayrıca bireylerin dış görünüşleri ile en çok meşgul olduğu dönemlerin başında gelmektedir. Kişilik ve karakterimizi meydana getiren birçok davranışsal ritüelin olduğu bu dönem, yeme alışkanlıklarımızın da olduğu bir dönemdir (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019:906; Altun ve Kutlu, 2015:176).

Ergenlik dönemdeki bireyin yaşadığı değişim ve gelişmeler araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Buradan yola çıkarak yapılan bu çalışmanın da temel amacı ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve yeme tutumları arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak olarak belirlenmiştir. Ayrıca belirlenen temel amaca bağlı kalarak, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ve yeme tutumlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

### 1.2.1. Alt Amaçlar

Bu çalışmanın genel amacı ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaca bağlı olarak ayrıca aşağıdaki sorulara cevap aranmak istenmektedir.

1. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları;
  - Cinsiyet,
  - Okul Türü,
  - Ekonomik gelir seviyesi durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları birlikte yeme tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### 1.3. Önem

Ergenlik dönemi bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel anlamda birçok değişim ve gelişim yaşadığı kritik bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu sebeptendir ki bireyin kişilik gelişiminde oldukça önemli bir evredir. Bu önemli dönemde meydana gelebilecek psikolojik problemler bireyin yetişkinlik döneminde daha büyük ve çözümü zor psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu sebeple aileler, öğretmenler ve ruh sağlığı uzmanları sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarındaki bozulmalar gibi kendini gösteren psikolojik altyapısı olan bu sorunlar arasındaki ilişkilerin nasıl ve ne seviyede olduğu, birbirlerini nasıl etkilediğini konusunda bu araştırmadan elde edilen veriler sayesinde farkındalık sahibi olabilirler.

Araştırma yoğun sosyal medya kullanımının ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarında meydana gelen bozulmalar gibi psikolojik problemlere ne derece etki ettiği, özellikle hangi grupta yer alan ergenlerin daha fazla risk altında olduğu konusunda farkındalık gelişmesi açısından ve araştırmadan elde edilen bilgiler ışığında sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarındaki bozulma durumları açısından riskli grupta yer alan ergenlere yönelik gerekli tedbirlerin alınması; aile, öğretmenler ve ruh sağlığı çalışanlarına gerekli

bilgilendirme çalışmalarının yapılması bakımından önemlidir. Ayrıca araştırma ergenlik dönemindeki bireylerde bu üç değişkeni birlikte araştırması bakımından psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik literatüründe bir ilk olması, uzmanlara gerekli verileri sağlaması açısından önemlidir.

#### 1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan katılımcıların ölçeklere içten ve samimi bir şekilde cevap verdiği varsayılmıştır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada ele alınan problemin değişkenlerine ve yöntemine ilişkin bazı sınırlılıklar ortaya çıkabilir. Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir.

- 1- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen bilgiler, öğrencilerin bu ölçeklere verdiği samimi cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- 2- Araştırmanın örneklemini Kocaeli/Gebze ilçesindeki fen lisesi, sosyal bilimler lisesi, Anadolu lisesi ve mesleki ve teknik Anadolu lisesi seviyesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.
- 3- Araştırma 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında elde edilen veriler ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Ergenlik:** Bireyin fiziksel görünümünün yanı sıra psikolojik yapılanmasında da büyük değişimlerin olduğu, ortalama olarak 12-18 yaş aralığını kapsayan, salgı bezlerinden salgılanan kızlarda östrojen erkeklerde testosteron hormonunun kana çok miktarda karıştığı bir dönemdir (Cüceloğlu, 2006:345). Bu çalışmanın evren/örneklemini oluşturan ergenler 14-17 yaş aralığında yer alan lise öğrencileridir.

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Bireyin bilişsel, duygusal, davranışsal süreçleriyle gelişerek, bireyin akademik, sosyal, mesleki ve günlük hayatındaki işlevselliğini bozan, bireyin duygu durumunda değişimlere yol açan ve çatışmalar yaşamasında aktif rol oynayan psikolojik bir sorundur (Tutgun Ünal, 2015: 93).

**Sosyal Görünüş Kaygısı:** Bireylerin dış görünüşleri nedeniyle katılım gösterdiği ortamlardaki diğer insanlar tarafından yargılanacağı ve onlar üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağı düşüncesiyle ortaya çıkan gerilim durumudur (Doğan, 2010:151).

**Yeme Tutumları:** Bireylerin kilo kontrolü sağlamak, daha iyi bir görünüŖe sahip olmak veya sağlık problemleri gibi nedenlere bağlı olarak yiyeceklere ve yemek yeme davranıŖlara y6nelik geliŖtirdikleri tutumlardır (ErbaŖ, 2015:2).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yapılan araştırmanın kuramsal çerçevesine yer verilir

#### 2.1 Ergenlik Dönemi

İnsan hayatı devamlı olarak değişim gösteren dönemlerden oluşan bir süreçtir. Bu süreçlerden bir tanesi de ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi çocukluğun son, yetişkinliğin ise ilk evresi olarak karşımıza çıkmaktadır. TDK’ de (2021) ergenlik “Cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, buluğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik, ergenlik çağı” olarak tanımlanmaktadır. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HGSM:2021) ise ergenliği, cinsel ve psiko sosyal gelişim ile başlayan, bireyin özerkliğini kazandığı, toplumsal yaratıcılığının arttığı, fiziksel ve duygusal alanlarda hızlı değişimler yaşadığı bir süreç olarak tanımlanmıştır. Modern ergenlik psikolojisinin kurucusu olan G. Stanley Hall (1904) ergenliği, “fırtına ve stres dönemi” olarak tanımlamıştır.

Ergenlik çağı geçmişten günümüze üzerinde durulan bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk çağ filozoflarından Aristoteles, ergenliği, bireylerin bu yaş döneminde meydana gelen cinsin arzularındaki artış ve daha sonra bunu kontrol edebilme becerilerindeki gelişim olarak tanımlamaktadır. Aristoteles ergenlik dönemini ayrıca bireylerde akıl yürütme becerilerinin ve mantıksal seçimler yapabilmeye başladıkları sürecin başlangıcı olarak görmektedir. Orta çağ döneminde ise çocukluk ve gençlik dönemleri üzerinde pek durulmamıştır. Ortaçağda ergenlik ve çocukluk “minyatür yetişkinlik” dönemi olarak adlandırılmıştır (Karakelle, 2021). Aydınlanma çağı filozoflarından J. J. Rousseau ise ergenlik dönemini, bilinç ve ahlaki norm ya da değerlerin geliştiği bir dönem olarak kabul etmektedir. Bireyin bu dönemde sevme ve sevilme kavramları üzerinde de bir olgunlaşma yaşadığını savunur (Cloutier,1994:875).

Ergenlik dönemiyle ilgili ilk modern sistematik çalışmalar Stanley Hall tarafından yapılmaya başlanmıştır. Daha sonraki süreçte psikodinamik kuramın kurucusu S. Freud ergenlik dönemine psiko seksüel gelişim kuramında genital evre olarak yer vermiştir. Freud bu dönemi cinsel hazzın bir yetişkin gibi tatmin edilmeye çalışıldığı,

cinsel arzu ve dürtülerin belirgin şekilde artış gösterdiği bir dönem olarak tanımlamıştır. Freud ergenlik çağını, bireylerin aileyle özdeşleşmek yerine yaşlılarıyla özdeşleştiği ve karşı cinse yönelik ilginin artış gösterildiği bir dönem olarak tanımlamıştır. Bu dönemde bireyler kendi düşünce tarzları, inanç ve değer sistemleri ve fiziksel görünüşleri ile aşırı ilgili oldukları için narsist olma eğilimi gösterirler (Gençtan, 1997:104; Dinçel, 2006: 18).

Erik Erikson ise ergenlik çağını psiko sosyal gelişim kuramında “kimlik bunalımı” dönemi olarak tanımlamıştır. Ergenler bu dönemde kim oldukları ya da kim olmak istediklerine yönelik sorulara cevap ararlar. Ergenler sahip oldukları becerilerle, belirledikleri toplumsal rol ve modeller arasında bağlantı kurmaya çalışırlar. Bu dönemde bireyler ayrıca eskiden benimsedikleri fikirleri, değer yargılarını ve inanç sistemlerini tekrar gözden geçirirler ve özerk bir sistem geliştirmeye çalışırlar. Bu süreç bireyde bir kimlik kargaşası oluşmasına neden olur ve bu süreç olması gereken bir durumdur (Arslan ve Arı, 2008: 56). Bilişsel psikolojinin öncülerinden Jean Piaget ise ergenlik dönemini, cinsel olgunlaşmanın gerçekleştiği ve bu duruma bağlı olarak bedensel ve duygusal olarak ortaya çıkan durumların yarattığı dengesizlik hali olarak tanımlamaktadır (Piaget, 1999:85-90).

### **2.1.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel ve Biyolojik Gelişim**

Ergenlik dönemi hem biyolojik hem de psikolojik anlamda bir çok hızlı değişimin görüldüğü bir dönemdir. Ergenlik çağındaki fiziksel ve biyolojik değişimler kızlarda östrojen, erkeklerde testosteron adı verilen hormonların hızla salgılanıp kana karışmasıyla başlar. Bu dönem genellikle 12-18 yaş aralığına denk gelmektedir. Hızla salgılanan hormonların etkisiyle bireylerde ilk olarak birincil cinsiyet özellikleri gelişmeye başlar. Kızlarda ilk adet kanamasından sonra yumurtaların oluşması, rahim ve genital bölgede değişimler meydana gelen değişimler, birincil cinsiyet özelliklerinin geliştiği gösterir. Erkeklerde meydana gelen birincil cinsiyet gelişimi ise sperm üretiminin başlaması, testis ve peniste meydana gelen değişimler şeklindedir. Kızlarda göğüslerin büyümeye başlaması, erkeklerde sakallanma ve sesin kalınlaşması ise ikincil cinsel gelişim özellikleriyle ilgili durumlardır. Kızlarda yağ dokusunda, erkeklerde ise kas dokusunda artış gözlemlenmektedir. Her iki cinste de kıllanma oranlarında artış meydana gelmektedir. Hızlı boy ve kilo artışı, organların

hızlıca büyümesi de bu dönemde meydana gelen bedensel değişimleri göstermektedir (Cüceloğlu, 2006:345-346; Kulaksızoğlu,1998: 52-55).

### **2.1.2. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim**

Ergenlik döneminde değişim ve gelişim gösteren alanlardan bir tanesi de bilişsel gelişimdir. Bireylerin bilişsel gelişim süreçleriyle ilgili önemli çalışmaları olan Jean Piaget, ergenlik dönemindeki bireylerin yer aldığı grubu, bilişsel gelişim kuramında “soyut işlemler dönemi” olarak isimlendirmiştir. Bu dönemde, somut nesne ve kavramların yerini simgeler ve imalar almaya başlamaktadır. Bu dönemdeki bireyler artık mantıksal çözümler yapabilir, akılcı bir yöntemle problemlerini çözebilir hale gelmiştir. Bireylerin olasılıklı düşünme becerileri gelişir, durum ve olaylara yönelik varsayımlar ya da önermeler üzerinden bakış açıları geliştirilebilir. Ergenler bir olay ya da durumu farklı yönleriyle ele alabilir, olaylara farklı açıklamalar getirebilir. Bu dönemde bireylerde tümdengelimci, yaratıcı ve eleştirel düşünme tarzı gelişmeye başlar. İdeolojik fikirler gelişmeye başlamış, eski değer yargıları yeniden gözden geçirilmeye başlanmış olup kendi değer sistemi oluşturulup ahlaki gelişim tamamlanmaya çalışılır. (Piaget, 1999:85-90; Özdemir vd.,2012:586).

Ergenlik dönemindeki gençlerde benmerkezci düşünme eğilimi oldukça yüksektir. Ergenler dışardaki tüm gözlerin kendi üzerinde olduğunu, dünyanın merkezinde kendilerinin olduğunu, eşsiz ve benzersiz olduklarını düşünürler. Bu düşünce tarzı ergenlerin sürekli olarak dikkat çekme arzusuna sahip olmasına neden olur. Ergenler bazen kendilerinin zarar görmez olduğunu düşünebilirler. Kendisinin zarar görmez olduğunu düşünen ve dikkat çekmeyi seven bir ergen olayları abartabilir hatta kendi kahramanlık hikayelerini üretebilir (Geldard ve Geldard, 2013:7).

### **2.1.3. Ergenlik Döneminde Ahlaki Gelişim**

Ergenlik dönemi gelişim alanlarında bir tanesi de ahlaki gelişim süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Ahlak kavramını Freud psikanalitik kuramında, süper egonun bir işlevi olarak ele almıştır. Süper ego, idin hazzı dayanan istek ve arzularını baskılayan gücünü ana baba otoritesinden, toplumsal değer ve ahlak sisteminden alan bir yapıdır (Çam vd., 2012:1212).

Ahlak gelişimi üzerine sistemli çalışmalar Jean Piaget ve Lawrence Kohlberg tarafından yapılmış olup yapılan çalışmalar büyük ölçüde paralellik göstermektedir.

Piaget, bilişsel anlamda soyut işlemler dönemine geçmiş olan ergenlerin bu soyut düşünce tarzına bağlı olarak değer yargılarının ve ahlaki inanç sistemlerinin de gelişmeye ve değişmeye başladığını belirtmiştir. Piaget ahlaki gelişim kuramını iki ana kavram üzerine oturtmuştur. Bu kavramlar “sonuç” ve “niyet” olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç kavramı, ergenlik öncesi dönemdeki ahlaki gelişimi kapsayan, ortaya çıkan davranışın sonunda somut olarak uygulanan ödül ve cezaya göre davranışın şekillenmesi sürecidir. Bu evrede kurallar mutlaklardır. Ancak ergenlikle beraber gelen soyut, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisinde meydana gelen değişimlerle birlikte ahlaki yapı niyet kavramı üzerine evrilir. Değişen bilişsel yapıya bağlı olarak bireyler artık kuralların değişebileceğini düşünür ve davranışın kendisinden çok arkasındaki niyete odaklanır (Çam vd., 2012:1213; Koç, 2004:237).

Kohlberg’in ahlak gelişim kuramı Piaget’in kuramından etkilenmiştir. Kohlberg’in bilişsel ahlak gelişim teorisi, ahlaksal düşüncenin evrensel katmanlarının olgunlaşmasıyla ilgilidir. Genellikle kişiler arası çatışmalara ve çatışma çözme becerilene odaklanmaktadır. Her birey yaşadığı çatışmaya içinde bulunduğu evrensel ahlak katmanına uygun açıklamalar getirir ve problemi bu katmana uygun davranışlarla çözmeye çalışır. Kohlberg’in ahlaki gelişim kuramı üç düzey ve her düzeyde içinde ikişer katmandan oluşur. Bu durum Tablo 2 de gösterilmiştir. (Çiftçi, 2003: 53-61).

**Tablo 2.1. Kohlberg’in Ahlaki Gelişim Evreleri ve Tanımları**

Düzeyleler	Evreler	Tanım
I. Düzey/ Gelenek Öncesi Dönem	1.Evre: Evre İtaat ve Ceza	Bu dönemde çocuk cezadan kurtulmak için ya da ödül almak için davranış sergiler.
	2.Evre: Çıkara Dönük Hedef	
II. Düzey/ Geleneksel Dönem	3.Evre: Karşılıklı Beklentiler, Kişiler Arası Uyum	Bu dönemde genç içinde bulunduğu topluma uymayı öğrenir. Birey toplumun onayını kazanmaya çalışır. Kanuna ve düzenlere uyma eğilimi vardır.
	4. Evre: Toplumsal Sistem ve Vicdan	
III. Düzey/ Gelenek Sonrası Dönem	5. Evre: Toplum Sözleşmesi	Bireyde insan hakları kavramı gelişir. Vicdan algısı gelişir. Daha

	6. Evre: Evrensel Ahlak	yaşanabilir bir dünya için sorumluluk alma davranışları görülür.
--	-------------------------	--

Tablo 2.1 de tanım kısmında bulunan açıklamalar, bireyin yer aldığı ahlaki gelişim düzeyine göre sergilediği davranışlarının temel motivasyonlarını açıklamaktadır. Kohlberg gelişim dönemlerinin bireyden bireye farklılık göstermediğini ancak bireylerin dönemler arası geçiş yaptığı yaşların farklılık gösterdiğini belirtir. Genel olarak, gelenek öncesi dönem 4-10 yaş, geleneksel dönem 10-13 yaş, gelenek sonrası dönem ise 13 yaş ve üzeri grubunu kapsamaktadır. Kohlberg tüm gençlerin III. Evre olan gelenek sonrası döneme ulaşamadıklarını belirtmektedir (Geldard ve Geldard, 2013: 15).

#### **2.1.4. Ergenlik Döneminde Psikososyal Gelişim**

Ergenlik dönemi cinsiyete özgü hormonları yoğun şekilde salgılandığı bir dönemdir. Bu hormonların yoğun bir şekilde salgılanması, bireylerin duygusal iniş çıkışlara bağlı olarak dengesiz bir duygu durumuna sahip olmalarına neden olmaktadır (Gül ve Güneş, 2009: 84).

Ergenlik dönemi, bireylerin artık ailesinden ayrılmaya başladığı ve özerklik kazanma çabalarının hızlandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki bireyler ailesiyle sık sık tartışır, ilişkilerinin merkezine akran gruplarını alırlar. Bir akran grubuna dâhil olmak ya da bir grubun lideri olmak onlar açısından oldukça önemlidir. Giyinişleri, zevk ve hobileri akran gruplarıyla benzerlik gösterir. Ergenler açısından dâhil olduğu akran grubuyla benzer özelliklere sahip olmak oldukça önemlidir ama aşırı yaklaşmayı da özerkliğin ihlali olarak sayıp sınır koymayı da tercih ederler. Bu dönemde soyut düşünce tarzının gelişmesiyle birlikte ergen; felsefe, din, siyaset gibi olgular üzerine düşünmeye, tartışmaya ve görüşünü destekleyen gruplara dâhil olmaya yatkındır. Ergenlik çağında oluşmaya başlayan benmerkezci düşünce yapısına bağlı olarak oluşturulan kahramanlık hikâyeleri özellikle karşı cinsle kurulacak duygusal ilişkilerde, ergenin popülerliğinin artmasında ve sosyalleşmesinde oldukça önemli bir etken oynayabilmektedir. Ergen için cinsel olgunlaşmanın gelişmesiyle birlikte, karşı cinsle iletişim kurma ve duygusal birliktelik kavramı oldukça önemlidir (Derman, 2008: 20; Gül ve Güneş, 2009: 80-84; Özakkaş, 2018: 20-40).

Ergenlik dönemi bireylerin ne tam anlamıyla çocuk ne de tam anlamıyla yetişkin olarak görüldüğü ve hissettiği bir gelişim dönemidir. Bu dönemde bireyler, tam anlamıyla bireysel ve toplumsal sorumluluklarını kazanmamışlardır fakat bireysel ve sosyal rollerini fark etmeye başlamıştır (Cloutier,1994: 875). Ergenlik dönemi bireyin kimlik arayışında olduğu, ben kimim sorusunda cevap aradığı bir dönemdir. Ergenlik bedensel, toplumsal, bilişsel, duygusal, sosyal yönlerimizin olgunlaşma dönemidir. Bu dönemde yer alan bireylerin bir takım dönemsel görevleri başarması beklenir. Birey bu görevleri sağlıklı bir şekilde başarırsa bir diğer gelişim dönemine sağlıklı bir şekilde geçiş yapabilir. Bu görevler 1970 yılında Robert Havighurst tarafından aşağıdaki gibi belirtilmiştir (Gardiner ve Gander, 2015:529)

- Fiziksel özelliklerini kabul etmek
- Erkeksi ya da kadınsı bir toplumsal rolü gerçekleştirmek
- Kendi cinsinden ve karşı cinsten yaşlılarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak
- Ebeveynlerinden ya da diğer yetişkinlerden ayrılmak, özerklik kazanmak
- Bir mesleğe hazırlanmak
- Evliliğe hazırlanmak
- Toplumsal alanda sorumluluk kazanmak

Bu gelişim görevlerini yerine getirmek, mutlu ve başarılı bir hayat için başarılması gereken ön koşullardır. Bu gelişim görevlerini sağlıklı şekilde gerçekleştiren ergende özgüven gelişir, sağlıklı bir kendini kabul süreci ve toplum tarafından onaylanma süreci görülür. Eğer bu gelişim görevleri sağlıklı şekilde tamamlanmazsa, birey toplum tarafından gerekli kabul ve saygıyı göremez, diğer gelişim görevlerini sağlıklı şekilde tamamlayamaz (Çelik, 2007:5)

## **2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı**

### **2.2.1. Sosyal Medya**

Teknolojinin hızla gelişmesi insan hayatının bir çok alanını etkilediği gibi iletişim alanını da etkisi altına almıştır. Özellikle Wep 2.0 teknolojisinin gelişmesi iletişimi farklı bir noktaya taşımıştır (Hazar, 2011:154). Web 2.0, bir önceki teknoloji Web 1.0'ın tek taraflı iletişiminin yerine, kullanıcıların da aktif olduğu çift yönlü iletişimi

doğurdu. Bu teknoloji sayesinde insanlar internet tabanlı uygulamalar sayesinde birbirleri ile iletişime geçebilir, araştırmalar yapabilir, fikirlerini paylaşabilir, bir olay ve durumla ilgili yorum yapabilir, paylaşımında bulunabilir hale geldi. Güncel kullanımıyla sosyal medyanın ortaya çıkışı da Web 2.0 teknolojisinin gelişmesiyle başlamıştır (Web 2.0 Araçları Nedir?, 2021).

Sosyal medya; insanların belirli bir yapı içerisinde kısıtlı veya açık profil oluşturarak bu sistem içerisinde yaptıkları paylaşımlarının izin verdikleri diğer kullanıcılar tarafından görülmesini, kaydedilmesine ya da diğer kullanıcıların kişisel listelerine eklemelerine izin veren web tabanlı uygulamalardır (Boyd ve Ellison, 2007: 211). Vural ve Bat' a (2010:3349) göre sosyal medya, insanların gündelik fikirlerini belirtebildiği, kendi ve başkasında ait fikirler üzerine tartışabildiği, fotoğraf, video gibi içerikler üretebilip yayımlayabildiği internet tabanlı uygulamalardır.

Safko ve Brake' ye (2009: 3-7) göre sosyal medya, insanların web tabanlı online uygulamalar aracılığı ile bir araya geldiği, fikirlerini beyan ettiği, belirli aktivitelere katılım sağladığı ve belirli davranışlar gösterdiği ortamlardır. Ayrıca insanlar bu ortamlarda video, ses, görüntü oluşturabilir, paylaşımında bulunabilirler. Dawley'e (2009: 111) göre sosyal medya ağ ve uygulamaları aşağıdakiler gibi tanımlanmıştır.

- Sosyal siteler: MySpace, Facebook, Twitter.
- Fotoğraf Paylaşım Siteleri: Flickr, PhotoBucket.
- Video Paylaşım: YouTube.
- Profesyonel Ağ Siteleri: LinkedIn, Ning.
- Bloglar: Blogger.com, Wordpress.
- Wikiler: Wetpaint, PBWiki.
- İçerik etiketleme: MERLOT, SLoog.
- Sanal Kelime: SL, Active Worlds, There, Whyville, Club Penguin, HiPiHi

### **2.2.1.1. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişim Süreci**

Sosyal medya ağ ve uygulamalarının tarihsel gelişimine bakıldığında, günümüzdeki kullanımıyla sosyal medyanın başlangıcı 1997 yılında kurulan Sixdegress ile başlar. Sixdegress, insanların kendine özel kullanıcı profili oluşturmaya başladığı bir

arkadaş edinme platformudur. Bu uygulama hızlı bir şekilde popülerleşti ancak bu popülerliğini koruyamadı ve 2000 yılında kapandı. Daha sonraki süreçte 1997 den 2001 e kadar bir çok internet tabanlı sosyal medya uygulaması ortaya çıkmıştır. Bunlar arasında AsyaAvenue, Blackplanet ve Migente kullanıcıların kişisel ve profesyonel profiller oluşturmasına olanak verdi (Boyd ve Ellison, 2008: 214-215).

2002 yılında ortaya çıkan Friendster bazılarında göre sosyal medya uygulamalarının gerçek manadaki ilk temsilcisidir. Bu uygulama kullanıcılarına arkadaş seçme ve arkadaşını ağına katma imkânı vermektedir. Bu uygulamada kullanıcılar kişisel profillerini oluşturabilmekte ve daha sonra onu güncelleyebilmektedir. Ayrıca uygulama aynı lokasyonda uygulamayı kullanan diğer insanlar hakkında da uyarıda bulunabilmekteydi (Hazar, 2011:155).

Son yılların en popüler ve en çok kullanıcısı olan sosyal medya uygulaması Facebook ise 2004 yılında Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulmuştur. Uygulamanın günümüzdeki kullanım maksadına ulaşması ve güncel şeklini alması ise 2005 yılından sonra olmuştur. Yine aynı dönemde ortaya çıkan Twitter ise kullanıcıların Twit adı verilen kısa mesajlarla iletişime geçtikleri bir sosyal medya platformudur (Hazar, 2011:155). 2005 yılında ortaya çıkan popüler bir sosyal medya uygulaması da YouTube'dir. Bu uygulama kullanıcılarına video yükleme, izleme ve paylaşma imkânı veren bir sosyal medya uygulamasıdır (Youtube, 2021). Son 10 yılın en popüler uygulamalarından biri olan Instagram ise 2010 yılında kurulmuş, kullanıcılarına resim ve video paylaşma, beğenme imkânı veren sosyal medya uygulamasıdır (Instagram, 2021).

Sosyal medya ağ ve uygulamaları şimdiki kullanım alanı ve anlamıyla yaklaşık 20 yıl gibi kısa bir zaman diliminde hayatımızda olmasına rağmen oldukça yaygın kullanıma sahiptir. We Are Social (2020) sosyal medya uygulamalarını kullanan kişi sayılarını tespit etmek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında en çok kullanıcı sayısı olan sosyal medya uygulamasının Facebook olduğunu belirtmiştir. Facebook dünya çapında 2.74 milyar, Youtube 2.29 milyar kullanıcıya sahiptir. Diğer popüler sosyal medya uygulamalarından Instagram'ı 1.22 milyar insan kullanırken, Twitteri ise 353 milyon insan tarafından aktif olarak kullanılmaktadır.

Sosyal medya ağ ve uygulamalarının 20 yıllık bir zaman diliminde bu kadar çok kullanıcıya ulaşması tesadüf değildir. Sosyal medya insanların bireysellikten ve

yerellikten uzaklaşıp evrensel bir kimlik kazanmasını sağlamıştır. Yani sosyal medya sayesinde bireyler kendilerine benzeyen insanlara daha çabuk ulaşabilmekte, daha kolay sosyal ortamlar oluşturabilmekte ve daha çok insanla temas kurabilmektedir. Bu temas her zaman kendine benzeyen insanlarla olmayıp bazen de bireyin günlük hayatta temas etme imkânının olmadığı siyasetçi, sanatçı, futbolcu gibi ünlü karakterle olabilmektedir (Tutgun Ünal, 2015: 85-86).

### **2.2.1.2. Sosyal Medyanın Özellikleri**

Sosyal medya ağ ve uygulamaları insanlara birbirleri ile hızlı bir şekilde iletişime geçme fırsatı vermiştir. Hazar'a (2011:156) göre sosyal medyanın en önemli özelliği, kullanıcıların kişisel profiller oluşturabilmesi ve kendilerinin karşı tarafla hızlı bir şekilde etkileşime girmesidir. Belirtilen imkanları kullanıcılarına sağlayan sosyal medyanın bazı sosyal özellikler vardır. Bu özellikler Gürsakal (2009) tarafından beş başlık altında incelenmiştir.

**Katılım:** Sosyal medya, kullanıcıları geri bildirim vermeleri hususunda kolaylık sağlar ve kullanıcıları etkileşime girme konusunda yöreklendirir. Bu sayede tüm kullanıcılar diğer kullanıcıların kişisel profilleri ve paylaşımları hakkında yorumda bulunabilir.

**Açıklık:** Sosyal medya kullanıcıların birbirleri ile etkileşime geçmesine, bilgi ve paylaşımına ulaşmanın önündeki tüm engellerin ortadan kaldırılmasına olanak sağlar.

**Karşılıklı Konuşma:** Televizyon, radyo, gazete gibi geleneksel iletişim araçlarının aksine sosyal medya karşılıklı iletişim ve bilgi paylaşımını imkanı sunar.

**Topluluk:** Sosyal medya ağ ve uygulamaları sayesinde topluluklar ve topluluk üyeleri birbirleri ile oldukça hızlı bir şekilde etkileşim kurabilir, bilgi ve belgelerini hızlıca karşı tarafa aktarabilir hale gelmektedir.

**Bağlantısallık:** Sosyal medya ağ ve uygulamaları birbirleri ile bağlantılıdır. Kullanıcı bir sosyal medya ağındayken alışveriş, bilgi, araştırma gibi nedenlerden dolayı diğer sosyal medya ağlarına hızlıca geçiş yapabilir. (Tutgun-Ünal, 2015:56-57; Vural ve Bat, 2010:3352; Bat, 2012:55; Hazar: 2011;157).

Manavcıoğlu (2009) ise sosyal medyanın özelliklerini şu şekilde belirtmiştir (Akt' Öztürk 2015: 292).

- Sosyal medya ağ ve uygulamaları kullanıcılarına zaman ve ortamdan bağımsız şekilde paylaşım yapma imkanı verir.
- Kullanıcılar meydana getirdikleri içeriklerini kendi kişisel profillerinde paylaşabilir.
- Kullanıcılar; diğer kullanıcıların paylaşımlarını takip edebilir, onlara yorum yapabilir.
- Sosyal medya ağ ve uygulamalarını kullanan bireyler hem takip edilen hem de takip eden pozisyonundadırlar.
- Temeli içten bir diyalog ve sohbet mantığına dayanır.
- Üretilen içerikler detaylı incelendiğinde çoğu zaman resmi açıklamalar olmadığı ve üretilen içeriklerin gerçeği yansıtmadığı gözlemlenmektedir.

Görüldüğü gibi son yıllarda hayatımızın vazgeçilmez parçası olan sosyal meydanın kullanıcılarına sunduğu birçok imkân ve özellik mevcuttur. Bu imkân ve özellikler dahilinde bireylerin sosyal medya ağ ve amaçlarından elde ettiği faydalar ile sosyal medya kullanım amaçları farklılık gösterebilmektedir.

### **2.2.1.3. Sosyal Medya Kullanım Amaçları**

Son yıllarda milyonlarca kullanıcıya ulaşan sosyal medya ağ ve uygulamalarının bu denli yayılmasında, kullanıcıların farklı amaçlarla bu uygulamaları kullanmaları önemli etkenlerden biridir. Acun vd. (2017) üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçlarını araştırdıkları çalışmalarında bireylerin sosyal medyayı kullanım amaçlarını; politika ve siyaset, bilgi edinme, eğitim ve araştırma ile eğlence amaçlı kullanım başlıkları altına incelemiştir.

Bireylerin sosyal medya kullanım nedenleri bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Bazıları sosyal medyayı sosyalleşmekten kaçınmak, yalnız kalmak ve izleyici olmak için kullanırken kimileri de sosyal medyayı sosyalleşmek, takip edilmek, onaylanmak ve takdir edilmek için kullanır. Her bireyin sosyal medya kullanımından elde ettiği doyum farklıdır (Tektaş, 2015: 853). Birey sağladığı bu doyum sayesinde sosyal medya kullanım sıklığını artırmaktadır. Artan bu sosyal medya kullanım sıklığı bireye bir takım faydalar sağlamaktadır. Bu faydalar Eni (2017:17) tarafından aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- Bireyin eski arkadaşlarını bulmasını ve onlara iletişime geçmesinin yanı sıra yeni arkadaş ilişkileri geliştirmesine yardımcı olur.
- Sosyal medya iletişime geçmenin önündeki zaman, mekan problemlerini ortadan kaldırır.
- Bireyin düşünce yapısına ve yaşam tarzına uygun sosyal ortamlar bulmasına olanak sağlar.
- Yalnızlıktan beslenen depresif düşüncelerden uzaklaşmasına olanak sağlar.
- Birey sosyal medya sayesinde kendi için anlamlı ve yararlı bilgiler oluşturabilir.
- Bilgiye birincil kaynağından ulaşma konusunda olanak sağlar.

Sosyal medya kullanıcıların farklı doyumlar elde etmesi, kullanıcılara farklı faydalar sağlaması bakımından yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Nitekim internet ve sosyal medya kullanımından sağladığımız faydanın artışıyla birlikte internet ve sosyal medya araçlarını kullanımlarımız da artmaktadır.

Sosyal medya araçlarının kullanımı ve yaygınlığı giderek artmakta ve iletişim ihtiyacımızı giderme de akılıma gelen ilk unsurlar içerisinde yer almaktadır. Bunun en önemli sebepleri zaman ve mekân kavramından muaf oluşu, sürekli kendini yenilemesi olarak belirtilebilir. Örneğin; Facebook, Myspace gibi sosyal medya araçları tanıtıldığı ilk andan itibaren günlük hayatta kullanılan birçok uygulamayı kendilerine entegre ederek milyonlarca kullanıcıyı cezbedi. Ayrıca internete sadece bilgisayar üzerinden değil, akıllı telefon ve tablet gibi farklı cihazlardan da ulaşılma imkânının oluşması ile insanlar internet tabanlı uygulamalar olan sosyal medya araçlarını otobüs, park, kafe gibi farklı ortamlarda da kullanabilir hale geldi (Seviniş ve Bilgin, 2017: 3127).

Sosyal medyanın gündelik hayata bu kadar kolay entegre olması ve hayatımızın her anında ona ulaşma imkânına sahip olunması ve kullanım oranının kısa sürede artması birçok araştırmacıyı sosyal medya ile ilgili araştırma yapmaya yönlendirdi (Boyd ve Ellison, 2008: 210; Vural ve Bat, 2010:3351). Türkiye’de sosyal medya ve sosyal medya bağımlılığı kavramları son zamanlarda araştırmacıların dikkatini çeken kavramlar olmuştur.

### 2.2.2. Bağımlılık

Türkiye Yeşilay Cemiyeti'ne göre (2017a: 2) bağımlılık, kişinin kullanıcısı olduğu bir nesne ya da madde veya yaptığı bir davranış üzerinde kontrolünü yitirmesi, kullandığı madde olmadan veya yaptığı eylemi tekrar etmeden hayatını sürdürememesi durumudur. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2021) ise bağımlılığı, bireyin fiziksel psikolojik ve sosyal olarak soruna yol açan maddenin kullanımına devam edilmesi, bırakma isteğine rağmen terk edilememesi durumu olarak tanımlamaktadır Bağımlı kişileri hızlıca tespit etmek ve gerekli müdahaleyi yapmak için bir takım tanı kriterleri oluşturulmuştur. Türkiye Yeşilay Cemiyeti'ne göre (2021) bağımlılık tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Bireyin tolerans geliştirmesi
- Madde kötüye kullanımı bırakıldığından ya da eksiltildiğinde bireyde yoksunluk belirtilerinin baş göstermesi
- Bireyin madde kullanımı ya da davranışı kalıbını kontrol altına almadan boşa çıkan kontrol çabaları
- Kötüye kullanılan maddeyi temin etmek, kullanmak ya da terk etmek için büyük zaman harcama
- Madde kötüye kullanımı nedeni ile kişisel, sosyal, ekonomik, mesleki alanlarda işlevsellik kaybı yaşaması.
- Biyolojik veya psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına ya da çoğalmasına rağmen madde kötüye kullanımını sürdürmek

Türkiye Yeşilay Cemiyetine (2021) göre bağımlılık sürecinin ortaya çıkmasında psikolojik, sosyal ve fizyolojik birçok neden etkilidir. Bireyde bağımlılık yapıcı maddeyi ilk kullanım merak ya da korku duygusuyla gerçekleşmektedir. Daha sonraki aşama olan bağımlılık davranışlarının oluşması ve gelişmesi sürecinde beyindeki ödül mekanizmasının belirgin bir rol oynadığı saptanmıştır. Ayrıca seratonerjik ve dopaminerjik sistemlerinde bağımlılığın gelişmesinde aktif rolü vardır. Bu sistemler bağımlılık sürecinde belirgin rol oynamakta ve bağımlılık belirtilerini ortaya çıkarmaktadır (Öztürk vd., 2019: 762).

Günümüzde bağımlılık denilince akla ilk alkol, madde ve tütün ürünleri gibi maddenin kötüye kullanımı davranışı gelmektedir. Maddenin kötüye kullanımının yanı sıra kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, internet ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları da bağımlılık kategorisinde değerlendirebiliriz (A.g.e: 15-16).

### **2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya internet üzerinden ulaşılan medya kanallarıdır. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı kavramları birbirleriyle ilişkilidir. İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez IvanGoldberg tarafından 1996 yılında kullanılmıştır. Daha sonraki süreçte ise Xiuquinve arkadaşları tarafından dört kriterli bir tanı listesi oluşturulmuştur.

- Semptom Kıstasları: Tolerans geliştirme, kontrol kaybı, hobi ve diğer boş zaman faaliyetlerine karşı ilgi kaybı, biyolojik, psikolojik, sosyal alanda yaşanan sorunlara kullanıma devam etme, işlevsellik kaybı, olumsuz duygu durumlardan kurtulmak ya da rahatlamak için kullanma.
- Klinik olarak bariz bir bozulma olması kıstasları
- Vakit kıstasları (3 ay boyunca günde en az 6 saat zorunlu olmayan işler için internet kullanımı)
- Dışlanma kıstasları (Öztürk vd., 2019: 704).

Daha sonraki süreçte internet bağımlılığı kavramı Young (1999:351) tarafından ele alınmış ve aşağıda belirtilen sekiz maddeden oluşan bir internet bağımlılığı tanı kriteri oluşturulmuştur.

- Bireyin zihninin sürekli internet kullanımı ile meşgul olması
- Tolerans geliştirme
- İnternet kullanımı bırakmak ya da azaltmak maksatlı boşa çıkan çalışmalar
- İnternet kullanımını bırakmaya çalışırken ortaya çıkan gerginlik durumu
- Amacından fazla internet kullanma ve çevrimiçi olma
- İnternet yüzünden ailevi, sosyal, ekonomik ve mesleki ilişkilerde bozulma

- İnternet bağımlılığını inkar ve diğerlerine bu konuda yalan söyleme
- İnterneti mutsuzluktan, gerginlikten kaçış için bir araç olarak kullanma

Young'a (1999:351) göre bu sekiz maddeden beş tanesi bireye uyuyorsa artık bireyde internet bağımlılığı süreci başlamıştır denilebilir.

DSM-V' e (2013:289) bakıldığından sosyal medya veya internet bağımlılığının bir bozukluk türü olarak ele alınmadığı görülmektedir. İlgili literatüre katkı sağlayan ve oluşturulan internet ve sosyal medya bağımlılığı tanı kriterleri DSM-V'de (2013:289) yer alan madde ile ilişkisi olmayan bağımlılık türleri başlığı altındaki kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerinden esinlenerek oluşturulmuştur.

İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve benzeri kavramlar Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından teknoloji bağımlılığı başlığı altında incelenmektedir. Bu sebeple bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ölçütleri yerine teknoloji bağımlılığı kriterlerine yer verilecektir. Teknoloji bağımlılığının belirtileri Türkiye Yeşilay Cemiyetine göre (2017b: 3):

- Teknoloji kullanımı ile geçirilen zamanın artması ve tolerans geliştirmesi
- Teknoloji kullanımından uzaklaşınca bireyde gerginlik, kaygı, öfke, huzursuzluk, uykuda bozulmalar gibi yoksunluk semptomlarının ortaya çıkması
- Biyolojik, psikolojik, sosyal ve mesleki alanlarda işlevsellik kaybı olmasına rağmen teknoloji kullanımının devam etmesi
- Teknoloji kullanımı ile geçen zaman üzerindeki kontrolün kaybedilmesi
- Planlanan vakitten daha teknoloji karşısında vakit geçirmek
- Bireyin vaktinin büyük kısmının fiilen ya da zihnen teknoloji ile geçirilmesi
- Teknolojinin, bireyin kişisel sorumluluklarını yerine getirmesine engel olması ve bireyin hayatında bozulmalara yol açması şeklindedir.

Hazar (2011:162) bireylerin yaşadığı internet ve sosyal medya bağımlılığının üç etmenli bir tipolojiye sahip olduğunu belirtmiştir. Bu şema aşağıda gösterildiği gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal bağımlılık tipolojilerinden oluşmaktadır.

- **Bilişsel Bağımlılık Tipolojisi:** Bireyin ihtiyacı olan bilgiyi sürekli internet ve sosyal medya üzerinden temin etmesi ile başlayan süreç, daha sonra gündelik basit bilgileri bile teyit etme halini alır. Bu durum kullanıcının sosyal medyayı daha sık ve uzun kullanmasına neden olarak bağımlılığı tetikler.
- **Duygusal Bağımlılık Tipolojisi** Bireyler sosyal medyayı yeni sosyal gruplara dahil olmak, arkadaş edinmek için kullanırlar. Sosyal medya bu yönüyle kullanıcılarına sosyalleşme imkanı vermektedir. Ayrıca gerçek hayatta dışlanmış bireyler de sosyal medya sayesinde kendine arkadaş edinebilir hale gelmektedir.

Duygusal etmenlerin bir diğer yönü de bireyin sosyalleşmeden uzaklaşmasıdır. Bireyler sosyal medyada gerçek hayata göre oldukça özgürdür. Kendilerini oldukları gibi değil hayal ettikleri gibi takdim edebilirler. Bu durum gerçek hayatta kabul görmeyeceğini düşünen bireylerin kendilerine sahte bir hayal dünyası oluşturup orada sıkışıp kalmaları süreciyle devam etmekte olup bireyin daha sonraki süreçte bu hayal dünyasının esiri olmasıyla devam eder. (Tutgun Ünal, 2015: 92)

**Davranışsal Bağımlılık Tipolojisi:** Birey sosyal medya ağ ve uygulamalarından kendisini ilgilendirir mesajları takip etmek ve onlara geri bildirim vermek amacıyla sık sık sosyal medya ağlarında çevrim içi olur. Bazen de sosyal medyayı mesaj ve içerik önem arz etmese de günün belirli saatlerinde kontrol eder (Hazar, 2011:163).

Literatür ile ilgili gerekli taramalar yapıldığında ve bağımlılık terminolojisi incelendiğinde ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı kavramı; bireyin bilişsel, duygusal, davranışsal süreçleriyle gelişerek, bireyin akademik, sosyal, mesleki ve günlük hayatındaki işlevselliğini bozan, bireyin duygu durumunda değişimlere yol açan ve çatışmalar yaşamasında aktif rol oynayan psikolojik bir sorundur (Tutgun Ünal, 2015: 93).

Sosyal medya kullanımının artış nedenlerini ve sosyal medya bağımlılığının oluşma sürecini açıklamak için birçok teori üretilmiştir. Bu teorilerden sosyal öğrenme teorisi, insanların belirli ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medya kanallarını nasıl ve niçin kullanmak zorunda olduklarını deneyimleri ve sosyal çevreden öğrendiklerini belirten bir açıklama getirirken, medya sistemleri bağımlılık teorisi ise bireyin sosyal medyayı kullanırken belirli hedefleri olduğunu belirtir. Kullanımlar ve

doyumlar teorisi ise kullanıcıların günlük ihtiyaçlarını gidermek, keyif almak ve eğlenmek amacıyla sosyal medya ağ ve uygulamalarını kullandıklarını belirtir. Bilişsel davranışçı kurama göre sosyal medya bağımlılığı, sosyal ağların aşırı kullanımı bireyin çarpıtılmış algılarının bir sonucudur. Çarpıtılmış algılar sonucu artan sosyal medya kullanımı, düşük özsaygı ve olumsuz benlik algısıyla bağımlılık sürecini oluşturur. Sosyal beceri teorisi ise bireyin kendini tanıtmadaki düşük becerilerinin onu iletişime geçmede sosyal medya kanallarına yönlendirdiğini ve onu bağımlılığa ittiğini öne sürer (Kuss ve Grifts, 2017; Andreassen, 2015; Çiftçi, 2018).

### **2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı**

#### **2.3.1. Kaygı**

İnsanın korku, mutluluk, öfke gibi en temel duygularından bir tanesi de kaygıdır. Kaygı bireyin kaynağı belli olmayan bir duruma karşı hissettiği gerilim durumudur (Dağ, 1999: 67). Öztürk ve Uluşahin' e (2011:541) göre kaygı, belirli bir duruma ya da başka bir kişiye karşı hissetmiş olduğu merak ve endişe durumu olarak tanımlanmaktadır. Kaygı duygusu insanların en çok hissettiği duyguların başında gelir. Bu sebeple birçok araştırmacı ve kuramcı tarafından bu duyguya yönelik açıklamalar yapılmaya uğraşılmış, birçok psikoloji okulu kaygı kavramını kendi kuramsal çerçevesinde açıklamaya çalışmıştır.

Psikoanalitik kurama göre kaygı, bireyi bir eylemde bulunma, işe başlama ve harekete geçme konusunda güdüleyen gerilim durumudur. Kaygı, id, ego ve süper ego arasında mevcut sistemin yönetimini ele almak için ortaya çıkan çatışmalardır. Psikoanalitik kurama göre üç tür kaygı vardır. Kaygı türleri, id kaynaklı gerçeklik kaygısı, ego kaynaklı nevrotik kaygı ve süper ego kaynaklı ahlaki kaygı olarak tanımlanmaktadır. (Corey, 2008: 70-71). Gerçeklik kaygısı, gerçek dünyadaki tehditlerle karşı karşıya gelindiğinde meydana çıkan korku ve kaygısıdır. Nevrotik kaygı ise bireyin iç güdülerinden kaynaklı davranışlarından dolayı ortaya çıkan haz duygusunun sonucunda bireyin cezalandırılacağı inancıyla ortaya çıkan kaygı durumudur. Ahlaki kaygı ise bireyin toplumsal norm ve değerlere aykırı davranacakları, davranmayı düşündükleri zaman ortaya çıkan gerilim durumudur. Birey daha önce toplumsal ritüellere uymadığı için cezalandırılmışsa, toplumsal kurallara uymazsa tekrar cezalandırılacağını düşünür (Gençtan, 1997:64).

Varoluşçu kurama göre kaygı; bireyin varoluşu sebebiyle hissettiği, varoluşlarını sorgulama sürecinde yaşadığı çatışmalar ve çatışmalara bağlı olarak ortaya çıkan gerilim durumudur. Varoluşçu kurama göre dört tür nihai kaygı kaynağı vardır. Bu kaygı türleri, ölüm, özgürlük ve sorumluluk, varoluşçu yalıtım ile anlamsızlıktır (Yalom,2014: 18-19). Varoluşçu kuram ve onun kaynağını aldığı varoluşçu felsefeye göre insan, doğadaki diğer nesnelere farklıdır. Diğer nesnelere yaratıldığı gibi olmaya devam ederken insan ise kendi varoluşuna katkıda özgür seçimleri ve bu seçimlere bağlı olarak ortaya çıkan durumlarının sorumluluğunu alarak katkıda bulunabilir. Varoluş felsefesine göre bu durum sadece insana has bir durum olduğu için kaygı duygusu da insana has bir duygu olarak tanımlanmaktadır (İlgar ve İlgar, 2019:194-195).

Davranışçı kurama göre kaygı, kaçınma güdüsünü ortaya çıkaran durumlardır. Birey bu kaçınması gereken ortamlar hakkında bir öğrenme süreci geliştirir. Bu öğrenme süreci koşulsuz uyarıcıların koşullu birer uyarıcı haline gelmesi sürecidir (Murdock, 2014: 250-280). Birey bu öğrenme sürecini, direkt kendisi travmatik bir ortama maruz kalarak, başkasının travmatik bir ortamda yaşadığı durumu gözlemleyerek ya da travmatik yaşantısı olan bireyden olay ile ilgili bilgi alarak geliştirir (Türkçapar, 1999: 247-253).

Bilişsel kurama göre kaygı, bireyin kaynağı net bir şekilde belli olmayan uyarılara karşı geliştirdiği duygusal bir gerilimdir. Bireyin geçmiş dönem öğrenmeleri, olaylara getirdiği mantık dışı açıklamalar ve olaylara yüklediği çarpıtılmış anlamlar sonucu yaşadığı gelecek yönelimli kognitif içerikli duygusal gerilimdir (Beck ve Emery, 2015: 41-59).

Kaygı duygusunu insanın hayatını sürdürmesi için gerekli en temel duygulardandır. Temel amacı bireyi dış dünyadaki tehditlerden korumak olan kaygının bireyin hayatsal işlevini bozacak hale gelmesi, süreklilik kazanması artık bireyde psikolojik bir problem olan kaygı bozukluğunun geliştiğinin göstergesidir (Demet vd., 2021:1). Kaygı bozukluklarını DSM-V (2013:117-127) aşağıdaki gibi kategorize etmiştir.

- Ayrılma Kaygısı
- Seçici Konuşmazlık (Mutizm)
- Özgül Fobi

- Panik Bozukluk
- Agorafobi
- Yaygın Anksiyete Bozukluğu
- Sosyal Kaygı

### **2.3.2. Sosyal Kaygı**

İnsanoğlunun en temel gereksinimlerinden bir tanesi iletişime geçmektir. Bazı insanlar karşı tarafla iletişime geçerken ya da farklı sosyal ortamlarda girme konusunda daha girişken iken bazıları bu konuda kendilerini engellerler. Bunun en büyük nedeni bireylerin iletişime geçerken ya da yeni bir sosyal ortama girerken hatalı davranış sergileyeceği, karşı taraf tarafından olumsuz değerlendirileceği ya da hata yapıp gülünç duruma düşeceği ile ilgili yoğun bir kaygı hissetmesidir. Bu hissedilen gerilim ve kaygı durumuna sosyal kaygı denilmektedir (Öztürk, 2019: 16; Çakır, 2010: 4).

Sosyal kaygı problemi yaşayan insanlar, topluluk önünde konuşma, iş görüşmelerine katılma, sunum yapma gibi konularda problem yaşamaktadırlar. Sosyal kaygı problemi yaşayan insanlar için başkalarının önünde yemek yeme ya da umumi tuvalet kullanmak gibi günlük şeyler yapmak da endişe ya da korkuya neden olabilir (Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness, 2016).

Sosyal kaygı problemi görüldüğü gibi birçok insanın belli dönemlerde sık karşılaştığı bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple sosyal kaygı kavramına birçok psikoloji okulu kendi kuramsal çerçevesinde açıklık getirmeye ve onu tanımlamaya çalışmıştır.

Psikoanalitik kurama göre sosyal kaygı, bireyin herhangi bir performansını sergilenmesi sürecinin hemen öncesinde yaşanan kaygı durumudur. Diğer anksiyete türleri gibi sosyal kaygıda bilinçdışına itilen kabul edilemez cinsel arzu ve fantezilerin ilgili durumlarda bilinç seviyesine gelmesi durumunda ego tarafından engellenmesi sonucu ortaya çıkan semptomlar olarak tanımlanmaktadır. Bu dinamiklerle birlikte bireyin erken çocukluk döneminde yaşadığı suçluluk duyguları, utanç yaşantıları ve ayrılık kaygıları da bireyin sosyal kaygı problemi geliştirmesinde etkili olur (Türkçapar, 1999: 248-249).

Davranışçı kurama göre sosyal kaygı temel olarak bireyin yaşantıları sonucu geliştirdikleri koşullanma sonrası oluşturdukları öğrenmelerdir. Birey model alma yöntemiyle veya koşullanmalar yoluyla sosyal alanda kaygı duymayı öğrenmektedir. Birey geçmiş dönemlerde sosyal alanlarda yaşadığı utanç ve suçluluk duygularına bağlı yaşadığı kaçınma davranışları geliştirerek ya da başkalarının maruz kaldığı utanç ve kaçınma davranışlarını gözlemleyerek, sosyal alanlarda utanç ve buna bağlı suçluluk yaşamamak için kaçınması gerektiğini öğrenir (Stemberger vd., 1995: 526-527).

Bilişsel kurama göre sosyal kaygı, bireyin kendi davranışlarını ve başkalarının davranışlarını yargılama biçimlerine bağlı olarak gelişen, işlevsel olmayan düşünce kalıplarının yani bilişsel çarpıtmalarının tetiklediği otomatik düşünceler sonucu ortaya çıkan kaygıya bağlı oluşan sosyal alanlardaki bozulmalardır. Bu otomatik düşünceler, bireyin katıldığı sosyal ortamlarda hata yapacağı ve küçük düşeceği şeklinde ortaya çıkmakta ve bireyin yoğun kaygı hissetmesine neden olmaktadır (Stopa ve Clark, 1993: 526-528). Bilişsel davranışçı bakış açısıyla sosyal kaygı, bireyin sosyal ve kamusal alanlarda göstermeyi planladığı performansını sergilerken mantıksız şekilde hatalar yapacağını, diğer insanlar tarafından eleştirileceğini ve utanç yaşayacağını düşündüğü için bu ortamlardan kaçınmasıdır. Sosyal kaygı hem bir bilişsel öğrenme olarak karşımıza çıkmakta hem de korku koşullanması olarak varlığını sürdürmeye devam ettirmektedir (Freman, 2013: 10-15).

Sosyal kaygı ile ilgili ilk kavramsal çalışmalar 1960'lı yıllardan sonra yapılmaya başlanmıştır. Sosyal kaygıyı diğer kaygı bozukluklarından net bir şekilde ayırma süreci Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-III] ile başlamıştır (Turner, Beidel ve Townsley, 1992: 326-331). Bu doğrultuda DSM-V'e göre sosyal kaygının (toplumsal kaygı bozukluğu veya sosyal fobi) tanı ölçütleri aşağıda verilmiştir.

- Bireyin katılım gösterdiği ortamlarda diğerleri tarafından değerlendirileceği korkusu ve korkuya bağlı olarak yaşadığı gerilim duygusudur.
- Birey katılım gösterdiği ortamda uygunsuz davranışlar sergileyeceği ya da kaygı hissedişinin anlaşılacağı, küçük düşeceği veya dışlanacağı konusunda yaşadığı korkudur.
- Birey sosyal bir topluluğa dahil olacağı her zaman bu gerilimi hisseder.

- Birey yoğun gerilim duygusunu hissetmemek için sosyal ortamlara girmekten kaçınır ya da sosyal ortama girmek mecburiyetinde ise bu yoğun duygusal gerilime katlanır.
- Hissedilen bu gerilim durumu bireyin dahil olduğu ortamla ya da bireyin sosyo kültürel yapısı ile alakalı değildir.
- Hissedilen kaygı ve bu kaygıyı hissetmemek için oluşturulan kaçınma davranışları en az altı ay boyunca süreklilik göstermelidir.
- Yaşanılan kaygı ile gerilim duygusu ve bu duyguların sonucunda ortaya çıkan kaçınma davranışları bireyin hayatsal işlevlerinde bozulmalara neden olmalıdır.
- Hissedilen bu kaygı durumu ve kaçınma davranışı farklı bir psikolojik problem, sağlık problemi ya da maddenin kötüye kullanımı ile açıklanamamalıdır (DSM-V, 2013: 116).

Sosyal kaygı problemi, genetik faktörlerden, yaşadığımız çevre koşullarımızdan, aile yapımızdan, erken dönem öğrenmelerimizden ve kendimizle ilgili inanç ve düşünce yapımızdan yani kendimizle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerimizden kaynaklı olarak karşımıza çıkmaktadır (Palancı, 2004: 23-24). Yoğun olarak tecrübe edilen sosyal kaygı bireylerin hayatlarında işlev bozucu birçok etkiye sahiptir. Bireyler sosyal ortamlardan kaçındıkları ya da topluluk karşısında kendini iyi ifade edemedikleri için yalnızlaşmakta ya da bireylerin arkadaşlarıyla ilişki kalitesi bozulmaktadır. Birey ayrıca kendini iyi ifade edemediği için iş anlamında da performans problemleri yaşamaktadır. Sosyal kaygıya bağlı olarak yalnızlaşan bireyler aile üyeleri ile de sağlıklı ilişki kurmakta zorlanmaktadır. Ayrıca sosyal kaygıya bağlı olarak depresyon gibi farklı psikolojik problemler ortaya çıkabilmektedir (Koç, 2016:12).

Sosyal kaygı, sadece toplumun bireyin performansını değerlendireceği korkusunu içinde barındırmaz. Performans korkusunun yanı sıra topluluk tarafından nasıl görüldüğüne dair korkular da bireyin utanç ve gerilim yaşamasına neden olabilir.

### **2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı**

Dış görünüş insanların yıllardan beri önemseydiği bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde de dış görünüş her yaş grubundan insanın önemseydiği,

üzerine yorumlar ve değerlendirmeler yaptığı bir olgudur (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019: 906). Özellikle ergenlik dönemi bireylerin fiziksel yapılarında hızlı gelişim ve değişimin olduğu bir dönemdir (Çakmak ve Sakarya,2020:682). Bu dönemde bireyler, hem bedenindeki değişimlere uyum sağlamaya çalışırken hem de görünüşüyle dahil olduğu sosyal gruplarda olumlu bir etki oluşturmaya çalışır. Bireyin dahil olduğu ortamlarda görünüşüyle iyi bir etki bırakamayacağına dair hissettiği gerilim durumu ise sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Özcan, vd.,2013:108).

Sosyal görünüş kaygısı bireylerin sadece dış görünüşü ile alakalı olan bir durum değildir. Sosyal görünüş kaygısı bedensel ve psikolojik alt yapısı olan, daha bütüncül bir kavram olarak beden imajları ile ilgili bir durumdur (Doğan, 2010:151). Beden imajı, bireyin dış görünüşü ile ilgili olarak bilincinde yarattığı bir tablodur. Bu tablonun içerisinde bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili algıları, başkalarının kendi fiziksel görünüşü ile ilgili düşüncelerine yönelik inançları, dahil olduğu sosyal ortamlarda bıraktığı ya da bırakacağı etkiye bağlı olan inançları vardır (Kara, 2016: 95-96).

Sosyal görünüş kaygısı, olumsuz beden imajı algısına sahip bireylerde daha sık rastlanan bir durumdur. Olumlu beden algısına sahip olan bireylerin aksine olumsuz beden imajı olan bireyler yemek yeme, kilo alma ya da kilo verme konulara oldukça önem verirler (Hart vd, 2008 49; Doğan, 2010:152; Büyük ve Özdemir,2018:3).

#### **2.4. Yeme Tutumları**

Beslenme insanın hayatta kalması için en önemli gereksinimdir. Gerekli besinlerin vücuda alınması sürecidir. Özellikle dengeli ve düzenli beslenme sağlıklı ve üretken bireylerin ortaya çıkmasının ön koşuludur (Özmen vd.,2007:98).

Ergenlik dönemi birçok alışkanlığımızın geliştiği bir dönemdir. Beslenme alışkanlığımızın oluşmasında da ergenlik döneminde elde edilen kazanımlar oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde fiziksel değişim ve gelişim oldukça hızlıdır. Bu sebeple ergenler bedensel görünümüne oldukça önem verirler. İdeal görünüş, zayıflık-şişmanlık gibi kavramlar ergenler açısından oldukça önemlidir. Bu kavramlar ergenlerin yemek yeme alışkanlıklarını ve tutumlarını etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Büyük ve Özdemir, 2018:4)

İdeal görünüşe kavuşma kaygısı, olumsuz beden imajı algısı, yaşamın her döneminde insanların hissettiği bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde bu duyarlılık diğer dönemlere göre biraz daha fazla hissedilmektedir. Olumsuz beden imajı algısı ve ideal görünüşe kavuşma arzusuna bağlı olarak ya da problem çözme ve stresle mücadele etme becerilerindeki yetersizlik, öfke ifade biçimleri ve öfke kontrol sorunları, düşük tolerans seviyesi gibi etmenlere bağlı olarak beslenme alışkanlıklarında bir takım bozulmalar medya gelmektedir. Güzellik ya da zayıflık uğruna hatalı diyetler ya da yanlış beslenme alışkanlıkları bireylerin yeme bozuklukları geliştirmesinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Varlık, 2006:26; Uşkun ve Şabaplı,2013:520).

#### **2.4.1. Yeme Bozuklukları**

Yeme bozuklukları, bireylerin ideal görünüm algısına bağlı olarak fiziksel yapıları ve görünüşleri ile fazla uğraş göstermeleri, zayıflık ve şişmanlık kavramlarına fazla önem vermeleri ve bu konuda yoğun kaygı hissetmeleri sonucunda yeme davranışlarında meydana gelen bozulmalar olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011:618). Yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında genetik yapı ve beden kimyasında meydana gelen bozulmalar, sosyo-kültürel ve ekonomik etmenler, cinsel istismar ve bağlı travmalar, aile sisteminde meydana gelen bozulmalar, psikolojik ve sosyal uyumla ilgili problemler gibi birçok önemli etken vardır (Alantar ve Maner, 2008:98).

Yeme bozuklukları ve yeme bozukluğuna neden olan etmenler bazı psikoloji okulları tarafından kendi kuramlarınca açıklanmaya çalışılmıştır. Bu okulların en başında psikanalitik kuram gelmektedir. İlk dönem psikanalitik çalışmalar yeme bozukluklarını incelerken yemek yeme alışkanlıklarında meydana gelen bozulmalara ve kusma davranışına odaklanmıştır. Getirilen ilk açıklamalar bireyin yemek yeme davranışında meydana gelen bozulmaları cinsel dürtü kontrolü yetersizliğine dayandırmıştı. Ayrıca kusma ve gıda reddi yeme yoluyla gebe kalmayı engelleme anlamı taşıyordu. Daha sonraki süreçte modern psikanalitik terapistler bu dürtü kontrolüne ve oral fiksasyona bağlı ortaya çıktığı iddia edilen yeme bozukluklarına farklı açıklamalar getirmişlerdir (Eker, 2006:9; Eren, 2012:6)

Modern psikanalizin okullarından bir tanesi olan kendilik kuramı yeme bozukluklarına farklı bir bakış açısı getirmiştir. Yeni doğan bebekler anne ve baba ile

sağlıklı ilişki kurma ihtiyacı hissederler. Anne ve baba tarafından ihtiyaçları yerinde, zamanında ve eksiksiz yerine getirilen bebeklerde sağlıklı bir kendilik organizasyonu oluşur. Eğer bebek hak ettiği bakımı sağlıklı şekilde alamazsa kendilik organizasyonunda bozulmalar olur. Bu bozulmalar ileriki dönemde bireyde sosyal ve psikolojik anlamda birçok sorunun ortaya çıkmasına neden olur. Bu sorunlardan bir tanesi de yeme bozukluklarıdır. Bireylerde sağlıklı kendilik organizasyonu inşa edilemediği için birey, kendini boşlukta hissettiği zamanlarda yemek yiyerek ya da yedikten sonra kusarak bu boşluğu doldurmaya çalışır ve yeme bozukluğu sürecini gerçekleştirir (Erbaş, 2015:17).

Bağlanma kuramı, yeme bozukluklarının oluşma sürecini, annesi ve babası tarafından doğru anlaşılmayan, ihtiyaçları doğru ve zamanında karşılanmayan bireylerin geliştirdikleri güvensiz bağlanmanın bir sonucu olarak ortaya çıktığını ortaya atmıştır. Güvensiz bağlanan bireyler kendilerini sevilmez ve değersiz hissederek çoğu zaman kendilerini boşlukta hissederler. Bu duyguları yeniden inşa edebilmek, özellikle ergenlik döneminde yaşadığı olumsuz tecrübeler nedeniyle kaybettiği kontrolü tekrar ele alarak sağlıklı ilişkiler kurabilmek için dış görünüşüne odaklanabilirler. Ayrıca kendilerini boşlukta his ettiklerinde hazzı tekrar yakalamak için odaklarını yemek yemeye döndürebilirler. Dış görünüş odaklı dikkat çekme, kontrolü ele alma arzusu ve hissedilen boşluktan kurtulma arzusu da bireylerin yemek yeme davranışlarında birtakım bozulmaların olmasına neden olur (Karataş ve Bıkmaz,2019:628).

Bilişsel davranışçı kuram yeme bozukluklarını, öncelikle davranışçı okulun olumlu ve olumsuz pekiştireç kavramlarıyla açıklamaya çalışmıştır. Birey hissettiği zayıf görünme kaygısına bağlı olarak aşırıya kaçan diyet programları ve fiziksel aktivitelerde bulunur. Bu durumlara bağlı olarak bireyde meydana gelen zayıflama bireyin sosyal çevresince fark edilir ve birey onaylanır. Onaylanma, birey için olumlu pekiştireç olmuş olur ve birey bu tutum ve davranışlarını sürekli hale getirir. Diğer taraftan bireyin kilo alma korkusundan dolayı diyet yapma, ağır fiziksel egzersizler uygulama, ilaç kullanımı gibi davranışsal ritüeller geliştirmesi ile kilo almaktan kaçınması da olumsuz pekiştireç kavramı ile açıklanmaktadır. Daha sonraki süreçte bilişsel terapistler pekiştireç kavramlarının üzerine bireyin beden imajında meydana gelen bozulmalara bağlı ortaya çıkan algısal bozuklukları da eklemiştir. Yani bireyin kilo almak, zayıflık ve şişmanlık, ideal görünüş ile ilgili hatalı düşünme

tarzlarının, çarpıtmalarının, yanlış tutumlarının yeme bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli etkenler olduğunu belirtmişlerdir. Bilişsel davranışçı terapistler yeme bozukluklarında bireylerin geliştirdiği ritüellere ve bu ritüelleri ortaya koymaya neden olan bozuk düşünce yapısına odaklanırlar (Erbaş, 2015:6-7; Sart, 2008: 20).

Yemek yeme davranışı ve bu alışkanlığımızda meydana gelen bozulmalara yönelik araştırmalar son yıllarda oldukça artış göstermiştir. Yeme bozuklukları ile ilgili klinik çalışmalar ve tanımlamalar DSM' de ilk olarak 1980 yılında yer almıştır. DSM-IV'de ise yeme bozuklukları anoreksiya nevroza ve bulimia nevroza olmak üzere farklı bir bölüm halinde tanımlanmıştır (Andersen ve Yager 2005'den Akt., Varlık: 2006:18).

#### **2.4.1.1. Anoreksiya Nevroza**

Anoreksiya nevroza, genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkamaya başlayan, bireyin beden imajı algısında meydana gelen bozulmalara bağlı olarak gelişen, bireyin bedensel bütünlüğünü ve fiziksel sağlığını tehdit edecek şekilde yemek yememesi ve kilo verme çabası olarak tanımlanmaktadır (Tahiroğlu, vd., 2005:151).

DSM-V'te (2013:173) anoreksiya nevroza için belirlenmiş tanı kriterleri aşağıdaki gibidir.

- Bireyin olması gereken vücut ağırlığının oldukça altında olması
- Kilo almaktan veya şişmanlamaktan aşırı korku duyma ve bu duruma bağlı olarak olması gereken kilonun altında olma çabası
- Bireyin vücut ağırlığında ve beden imajında meydana gelen bozulmalar, bireyin bedenine ve kilosuna aşırı önem vermesi.

Anoreksiya nevroza hastalarında zayıf olmaya karşı aşırı bir ilgi vardır. Birey ne kadar zayıf olursa olsun istediği zayıflığa bir türlü ulaşamadığını hisseder, uygulamış olduğu sert diyetlere ve fiziksel aktivitelere devam eder (Öztürk ve Uluşahin, 2011:620).

#### **2.4.1.2. Bulimia Nevroza**

Bulimia nevroza belirli dönemlerde ortaya çıkan aşırı yemek yeme davranışı ve daha sonra kilo alımını önlemek için kusma, aşırı fiziksel egzersiz gibi ritüelleri içerisinde barındıran psikolojik bir sorundur (Öztürk ve Uluşahin, 2011:627).

DSM-V’de (2013:175) bulimia nevroza için belirlenmiş tanı kriterleri aşağıdaki gibidir.

- Bireyde belli dönemlerde meydana gelen yemek yeme davranışı üzerindeki kontrolünü kaybetmişlik hissine bağlı olarak aşırı yemek yeme
- Kilo almaktan kaçınma için kusma, ilaç kullanımı davranışları sergileme
- Beden algısında meydana gelen bozulmalar

Bulimia nevroza sorunu yaşayan bireylerin hayatları genellikle yemek yeme ve yememe davranışı arasındaki çatışmalarla geçer. Birey aşırı şekilde hissettiği yemek yeme arzusuna kilo alma korkusuna rağmen karşı koyamaz. Daha sonra bu davranışından dolayı kendini suçlar ve kilo alma korkusuyla kusma, ilaç kullanımı gibi davranışlarla kilo almamaya çalışır (Öztürk ve Uluşahin, 2011:627).

#### **2.5. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları kavramları ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalara ait bilgilere yer verilmiştir.

##### **2.5.1. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Amerika’da yapılan bir araştırmada yaşları 12 ile 17 arasında yer alan gençlerin %93’ünün farklı sebeplerle sosyal medya kullandığı belirtiliyor. Yine aynı çalışmada yaşları 14 ile 17 arasında değişkenlik gösteren gençlerin %82’sinin sosyal medya ağlarını kullandığını belirtiyor. Çalışmada gençlerin sosyal medyayı haber almak, çevrimiçi alışveriş yapmak ve müzik dinlemek gibi amaçlar doğrultusunda kullandıkları belirtiliyor. Çalışma sonucunda ayrıca sosyal medya kullanım oranının cinsiyete göre farklılık göstermediği ancak sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösterdiği tespit ediliyor. (Alexander, 2012:35)

Nijerya’da 994 üniversite öğrencisi ile Facebook kullanım özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada katılımcıların Facebook’ta ne sıklıkla çevrimiçi oldukları araştırılmaya çalışılmıştır. Katılımcıların %31’i bir saat içerisinde, %22.3’ ü iki

saatte bir çevrimiçi olduklarını ve %22' si ise en az her gün Facebook hesaplarını kontrol ettiklerini bildirmişlerdir. Katılımcıların Facebook' u en çok yeni insanlarla tanışmak, sohbet etmek, resim paylaşmak ve online flörtleşmek amacıyla kullandıkları aynı çalışmada tespit edilmiştir (Folaranmi, 2013).

Karaca (2007) yılında Elazığ ilinde 356 lise öğrencisinin katılım gösterdiği araştırmasında, erkeklerin internet ve sosyal medya kullanım oranının kızlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çalışmasında sosyal medya ve internet kullanım oranındaki artışın gençlerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediğini, şiddet içerikli yayın ve oyunlara maruz kalanların, şiddet eğilimlerini arttırdığını ve yine sosyal medya ve internet kullanımındaki yoğunluğun artışının aile içi birtakım iletişim problemlerini de doğurduğunu ortaya koymuştur.

Yayman (2019) ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında, çalışmaya katılan farklı okul türlerinde öğrenim gören 762 ergenden oluşan örneklem grubundaki kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Eni (2017) tarafından lise öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklığı ile yalnızlık algıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 200 ergenin katılım gösterdiği araştırmada, ergenlere sosyal medya kullanımına dair görüşleri sorulmuştur. Araştırmaya katılan ergenlerden elde edilen puanlardan en yükseği sosyal medya siteleri yüzünden arkadaşlarına yeterince vakit ayırmadıklarını belirten maddeye çıkarken en düşük puan ise sosyal medya siteleri sayesinde saygınlık ihtiyaçlarının giderilip giderilmediğini tespit eden maddeye çıkmıştır.

Tektaş (2014) üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanıma yönelik yapmış olduğu araştırmasında, katılımcıların %76'sının internette geçirdiği zamanın hemen hemen yarısını sosyal medya araçlarına ayırdıklarını belirlemiştir. Yapılan çalışmada kadın katılımcıların internette geçirmiş olduğu vaktin sosyal medya araçlarına ayrılan kısmının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca internet kullanım sıklığı ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu da araştırmada belirtilmektedir.

### **2.5.2. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Telli ve Ünal (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya çıkarmak amacıyla örneklemini 200 katılımcının oluşturduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır. Ayrıca yapılan araştırmada katılımcılar arasında sosyal görünüş kaygısının yaş değişkeni ile arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı düzeyinin en yüksek olduğu yaşın 26 ve üzeri olan grup olduğu tespit edilmiştir.

Konya il merkezinde beş farklı okuldan toplam 600 lise öğrencisinin katılım gösterdiği çalışmada, ergenlerin sahip olduğu değerlerdeki artışın, ergenlerin sosyal görünüş kaygılarında bir azalmaya sebep olacağı belirtilmektedir. Aynı çalışmada ergenlerin sahip oldukları değerlerdeki artış onları, öznel iyi oluşlarına da pozitif yönlü bir etki etmektedir. Ancak ergenlerin sosyal görünüş kaygılarındaki artış, ergenlerin öznel iyi oluşlarını negatif yönlü etkilemektedir. Yani sosyal görünüş kaygısındaki artış ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde düşüşe neden olmaktadır (Seki ve Dilmaç, 2015).

Sporcuların sosyal görünüş kaygıları ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 279 katılımcı ile yapılan araştırmada, katılımcı erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri kadın katılımcılara nazaran daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir (Toprak ve Saraç, 2018:114).

Gül (2016) çalışmasında ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla olan ilişkisini araştırmış ve bilişsel çarpıtmaların sosyal görünüş kaygısına etki ettiğini belirtmiştir. Bireylerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin de arttığını belirtmiştir.

### **2.5.3. Yeme Tutumları İle İlgili Yapılmış Çalışmalar**

Yıldırım, Uskun ve Kurnaz (2017) lisede eğitim gören öğrencilerin yeme tutumları ile ilişkili olan faktörleri araştırdıkları çalışmaya farklı okul türlerinden toplam 1263 kişi katılım göstermiştir. Yapılan araştırmada parçalanmış ailelerden gelen ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca

araştırma da kadınların yeme tutumlarındaki bozulmaların erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ile problem çözüme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 176 katılımcı ile yapılan araştırmada, cinsiyetin yeme bozuklukları riski üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada problem çözüme becerileri ile yeme tutumları arasında bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir. Yani bireylerin yeme tutumlarındaki puanlardaki artış ile sorunlar karşısında etkili çözümler bulamamayı gösteren puanlarda artmıştır (Duran, vd., 2015).

İstanbul ilinde yer alan farklı okul türlerinden 1000 katılımcı ile yapılan araştırmada da kızların yeme tutumlarındaki bozulma oranı erkeklere oranla daha yüksek olarak belirtilmiştir. Araştırmada yeme tutumlarında bozukluklar olan ergenlerin kendine zarar vermeye ve intihara yatkınlıkları, yeme tutumlarında bozukluk olmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Eker, 2006).

Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasında ilişki olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılan çalışmada, bireylerin cinsiyeti ile yeme tutum puanları arasında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır. Katılımcıların yaşları ile yeme tutum puanları arasında ayrıca ekonomik gelir seviyeleri ile yeme tutum puanları arasında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır (Topkara, 2014).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem/araştırma grubu, veri toplama araç ve teknikleri ile verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasında ilişki olup olmadığını araştıran bu çalışmada ilişki tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki etkileşimin belirlenmesinde, değişkenler arası ilişkilerin düzeyinin ve yönünün belirlenmesinde kullanılan araştırma modelidir (Şimşek, 2012: 96).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreninin 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kocaeli ili Gebze ilçesinde yer alan devlet liselerinde öğrenim gören 26.802 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemine oluşturulmasında ise seçkisiz örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir. Örneklem büyüklüğü belirlenirken %95 güven aralığı ve %5 hata oranı kabul edilerek 455 öğrenciye ulaşılmıştır (Surveysystem, 2020). Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının ihtiyacı olan büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir katılımcıdan başlayarak örneklemini oluşturmaya çalıştığı, maksimum kazanç sağladığı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, vd., 2019:95). Çalışmaya katılan öğrencilere ait demografik veriler Tablo 3.1’de verilmiştir.

**Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri**

Gruplar	f	%
---------	---	---

Cinsiyet	Erkek	172	37.8
	Kız	283	62.2
Okul Türü	Anadolu Lisesi	208	45.7
	Sosyal Bilimler Lisesi	85	18.7
	Fen Lisesi	102	22.4
	Mesleki ve Teknik A. Lisesi	60	13.2
Ekonomik Seviye	0-2.999 TL	87	19.1
	2.999-5.999 TL	261	57.4
	6.000 TL ve Üzeri	107	23.5

Tablo 3.1 de görüldüğü üzere çalışmanın örnekleminin oluşturan 455 öğrencinin 172' si (%37.8) erkek, 283 tanesi (%62.2) si kız öğrencidir. Öğrencilerin 208 tanesi (%45.7) Anadolu lisesi, 85 tanesi (%18.7) sosyal bilimler lisesi, 102 tanesi (%22.4) fen lisesi ve 60 tanesi (%13.2) mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencisidir. Çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin ailelerinin ekonomik gelir seviyeleri incelendiğinde ise katılımcıların 87 tanesinin (%19.1) ekonomik geliri 0-2.999 TL arası, 261 tanesinin (%57.4) ekonomik geliri 3.000-5.999 TL arası ve 107 tanesinin (%23.5) ekonomik gelirlerinin 6.000 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın genel amacına bağlı kalarak veri toplamak amacıyla Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yeme Tutumları Testi (YTT-26) ve demografik bilgilere ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır

#### 3.3.1. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmada, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlemek için Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (ESMBÖ) uygulanmıştır. Ölçek Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilmiş olup, formu beşli likert olarak derecelendirilmiştir. Ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte tersten işaretlenen madde bulunmamakta olup, herhangi bir kesme puanı da yoktur. Testin sonucu ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse, sosyal medya bağımlılık düzeyleri de o derece yüksektir şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliliğinin tespiti için Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda ölçekler arasında .55 seviyinde bir ilişki olduğu görülmüş ve ölçeğin geçerli bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği**

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Hart ve arkadaşları (2008) tarafından bireylerin sosyal ortamlarda nasıl göründükleri ile ilgili duydukları kaygı düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Doğan (2010) ölçeği Türkçeye uyarlamış ve geçerlilik, güvenirlik çalışmalarını yürütmüştür. Ölçek 16 maddeden oluşup, beşli likert olarak derecelendirilmiştir. Testte bir madde (1.madde) ters puanlama yapılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliliğini tespit etmek amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Yapılan korelasyon sonucunda ölçekler arasında .60 seviyesinde bir ilişki olduğu görülmüş ve ölçeğin geçerli bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.3. Yeme Tutumları Testi (YTT-26)**

Garner, Olmstad, Bohr ve Garfinkel (1982) tarafından riskli yeme davranışlarını belirlemek için oluşturulan Yeme Tutum Testi Kısa Formunun (EAT-26) Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri Ergüney-Okumuş ve Sertel-Berk (2020) tarafından yapılmıştır. Test 26 maddeden oluşup, altılı likert olarak derecelendirilmiştir. Testte bir madde (26.madde) ters puanlama yapılmaktadır. Testin kesme puanı 20 puan olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84, test-tekrar test durağanlık katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliliği tespit etmek amacıyla Yeme Tutumları Testi (YTT-40) ve Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeğinden faydalanılmış ve yapılan analizler sonucunda ölçekler arasında .65 seviyesinde korelasyon olduğu tespit edilip ölçeğin geçerli bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.4. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların okul türü, ailelerinin ekonomik gelir seviyesi ve cinsiyet bilgilerini öğrenmeyi amaçlayan araştırmacı tarafından oluşturulmuş formdur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın uygulama safhasına gelmeden önce ilk olarak araştırmanın amacına bağlı olarak ilgili ölçekler tespit edilip, ölçeklerin geliştiricilerinden ya da ülkemiz içi uyarlama veya geçerlilik/güvenirlik çalışmalarını yapan bilim insanlarında ölçek kullanımına dair izinler alındı. Daha sonraki süreçte uygulama için İstanbul

Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulundan ve Kocaeli Valiliğinden gerekli araştırma izinleri alınmıştır. Uygun örnekleme yönteminin kullanıldığı bu çalışmada pandemi şartlarına uygun olarak gerekli kolaylığı sağlayan okullardan veli onayına bağlı kalarak gönüllü öğrencilere ilgili ölçekler verilmiş olup bir ders saati sürecinden doldurmaları istenmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya ait veriler, araştırmada kullanılan ölçekler ile toplanılmış ve sayısal verilere dönüştürülmüş ve bu sayısal verilerin analizleri SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Analiz sonuçlarında anlamlılık değeri  $.05 < p$  olarak kabul edilmiştir. Elde edilen verilerin sonuçları  $p < .05$ 'ten daha düşük bir katsayıya sahipse anlamlıdır şeklinde değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

Değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla ikili değişkene sahip olan karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla değişkene sahip olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulaması yapılmıştır. Son olarak da değişkenlerin birbirleri ile ilişkileri olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, ergenlerin sosyal medya bağımlılığının ve sosyal görünüş kaygılarının yeme tutumlarını yordayıp yordamadığının ve yordama gücünün tespiti için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

#### 3.5.1. Normallik Analizi

Araştırmaya ait elde edilen verilerin parametrik ya da non-paramaterik analiz yöntemlerinden hangisi ile analiz edileceğini tespit etmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla da çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında bir değere sahip olması verilerin normal dağılım sergilediğini göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

**Tablo 3.2. Araştırmanın Normallik Analizi**

Ölçekler	X	SS	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	18.50	0.31	.795	.205
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	35.30	0.66	.836	.090
Yeme Tutumları Testi	7.32	0.30	1.282	1.923

Tablo 3.2' den elde edilen verilere göre ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Elde edilen bu bilgiye bağlı olarak yapılacak analiz yöntemi olarak parametrik analizler tercih edilmiştir. Parametrik analiz yöntemlerinden bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi araştırmanın konusunu oluşturan değişkenlerin, demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını tespit etmek amacıyla kullanılacaktır. Araştırmanın konusunu oluşturan değişkenlerin arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon analizi, sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının birlikte yeme tutumlarını yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla da çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

### 3.5.2. Güvenirlik Analizi

Araştırmada verileri toplamak amacıyla kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek amacıyla Cronbach's Alfa analizinden faydalanılmıştır. Cronbach's Alfa analizi doğru veya yanlış şeklinde değerlendirilmeyen likert tarzlı ölçeklerde kullanılan bir analiz yöntemidir (Şimşek, 2010:155). Alfa katsayısı 0 ile 1 arasında yer alan bir değerdir ve bu değer teste bulunan soruların varyansının toplamının genel varyansa bölünmesi şeklinde hesaplanmaktadır (Büyüköztürk vd.: 2019) İlgili literatürde kullanışlı bir ölçeğin güvenilirlik katsayısının .70 ve daha yukarı bir katsayıya sahip olması gerektiği belirtilmektedir (Şimşek, 2010:156).

**Tablo 3.3. Araştırmanın Güvenirlik Analizi**

Ölçekler	Cronbach's Alpha	N
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	.866	9
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	.942	16
Yeme Tutumları Testi	.704	26

Tablo 3.3 incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyinin ilgili literatür taramasında elde edilen .70 alfa katsayısından daha büyük bir değere sahip olduğu görülmüş ve araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt başlıklarına bağlı kalarak yapılan istatistiksel analizlere ait veriler ve bu verilere ait bulgular yer almaktadır. Buradan hareketle ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları kavramlarının bazı demografik değişkenlere bağlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla korelasyon ve regresyon analizlerinden faydalanılmıştır.

#### 4.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden faydalanılmıştır ve veriler Tablo 4.1.1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre T- Testi Analiz Sonuçları**

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	172	17.44	5.77	-2.737	.006
	Kız	283	19.14	7.31		

Tablo 4.1.1 incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}$ =19.14), ergenlik dönemindeki erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine ( $\bar{X}$ =17.44) göre farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucuna göre bu farklılaşmanın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre ergenlik dönemindeki kızların sosyal medya bağımlılık düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir ( $p<.05$ ).

#### 4.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin okul türü değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğinin tespiti amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan farklı okul türlerindeki ergenlere ait betimsel istatistikler Tablo 4.2.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss
Sosyal Medya Bağımlılığı	Anadolu Lisesi	208	17.11	6.34
	Sosyal Bilimler Lisesi	85	18.90	7.22
	Fen Lisesi	102	20.53	6.94
	MTAL	60	19.26	6.67
	Toplam	455	18.50	6.81

Tablo 4.2.1’ de betimsel istatistikleri gösterilen sosyal medya bağımlılığın okul türü değişkenine ait verilere uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Tablo 4.2.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Gruplar Arası	872.195	3	290.73		
	Gruplar İçi	20227.554	451	44.850	6.482	.000
	Toplam	21099.749	454			

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür ( $p < .05$ ). Yapılan analizde verilerin homojen dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu sebeple, farkın hangi okul türleri arasında oluştuğunu tespit etmek amacıyla “Tukey” testi yapılmıştır. Yapılan test sonucuna göre fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ( $\bar{X}=20.53$ ) ile Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri

( $\bar{X}$ =17.11) arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksektir.

#### 4.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ekonomik gelir seviye değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğinin tespiti amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan farklı ekonomik gelir seviyesindeki ergenlere ait betimsel istatistikler Tablo 4.3.1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 4.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Ekonomik Gelir Seviye	N	$\bar{X}$	Ss
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>	0-2999 TL	87	16.67	6.06
	3.000-5.999 TL	261	18.39	6.43
	6.000 TL ve Üzeri	107	20.23	7.85
	Toplam	455	18.50	6.81

Tablo 4.3.1’ de betimsel istatistikleri gösterilen sosyal medya bağımlılığın ekonomik gelir seviyesi değişkenine ait verilere uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Tablo 4.3.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
<b>Sosyal Medya Bağımlılığı</b>	Gruplar Arası	613.043	2	306.52		
	Gruplar İçi	20486.707	452	43.32	6.763	.001
	Toplam	21099.749	454			

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ailelerin ekonomik gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ailelerin ekonomik gelir seviyelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür ( $p < .05$ ). Yapılan analizde verilerin homojen

dağılım göstermediği görülmüştür. Bu sebeple, farkın hangi ekonomik gelir grubu arasında oluştuğunu tespit etmek amacıyla “Games- Howell” testi yapılmıştır. Yapılan test sonucuna göre ailesinin ekonomik geliri 6.000 TL ve üzeri olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ( $\bar{X}=20.23$ ) ile ailesinin ekonomik geliri 0-2999 TL aralığında olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ( $\bar{X}=16.67$ ) arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Ailesinin ekonomik geliri 6.000 TL ve üzeri olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ailesinin ekonomik geliri 0-2999 TL aralığında olan ergenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

#### 4.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Araştırmada demografik değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediği araştırılan diğer bir kavram ise ergenlerin sosyal görünüş kaygısıdır. Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için bağımsız örnekler t testinden faydalanılmıştır. Yapılan analiz Tablo 4.4.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.4.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları**

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Erkek	172	33.59	13.08	-2.068	.039
	Kız	283	36.34	14.76		

Tablo 4.4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki kızların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ( $\bar{X}=36.34$ ), ergenlik dönemindeki erkeklerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine ( $\bar{X}=33.59$ ) göre farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucuna göre bu farklılaşmanın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre ergenlik dönemindeki kızların sosyal görünüş kaygı düzeyleri erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksektir ( $p<.05$ ).

#### 4.5. Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin okul türü değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğinin tespiti amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan farklı okul türlerindeki ergenlere ait betimsel istatistikler Tablo 4.5.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss
Sosyal Görünüş Kaygısı	Anadolu Lisesi	208	32.49	13.52
	Sosyal Bilimler Lisesi	85	36.60	14.27
	Fen Lisesi	102	38.93	14.43
	MTAL	60	37.06	14.42
	Toplam	455	35.30	14.20

Tablo 4.5.1’de betimsel istatistikleri gösterilen sosyal medya bağımlılığının okul türü değişkenine ait verilere uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Tablo 4.5.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.5.2. Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	3312.275	3	1104.09		
	Gruplar İçi	88270.648	451	195.72	5.641	.001
	Toplam	91582.923	454			

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür. ( $p < .05$ ) Yapılan analizde verilerin homojen dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu sebeple, farkın hangi okul türleri arasında oluştuğunu tespit etmek amacıyla “Tukey” testi yapılmıştır. Yapılan test sonucuna göre fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ( $\bar{X}=38.93$ ) ile

Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ( $\bar{X}=32.49$ ) arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri, Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksektir.

#### 4.6. Sosyal Görünüş Kaygısının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklaşmasına Yönelik Bulgular

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ekonomik seviye değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğinin tespiti amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan farklı ekonomik gelir seviyesindeki ergenlere ait betimsel istatistikler Tablo 4.6.1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 4.6.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Ekonomik Seviye	N	$\bar{X}$	Ss
Sosyal Görünüş Kaygısı	0-2999 TL	87	36.01	13.91
	3.000-5.999 TL	261	34.26	13.16
	6.000 TL ve Üzeri	107	37.27	16.58
	Toplam	455	35.30	14.20

Tablo 4.6.1’ de betimsel istatistikleri gösterilen sosyal görünüş kaygısının ekonomik gelir seviyesi değişkenine ait verilere uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Tablo 4.6.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.6.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	737.568	2	368.78		
	Gruplar İçi	90845.355	452	200.98	1.835	.161
	Toplam	91582.923	454			

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ailelerin ekonomik gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre ergenlerin sosyal görünüş kaygı

düzeylerinin ailelerinin ekonomik gelir seviyelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermediği görülmüştür ( $p>.05$ ).

#### **4.7. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular**

Araştırmada ergenlik dönemindeki katılımcıların bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterip gösterilmediği araştırılan diğer bir kavram ise yeme tutumlarıdır. Araştırmaya katılan ergenlerin yeme tutumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve yapılan analizin sonuçları tablo 4.7.1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 4.7.1 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T- Testi Analiz Sonuçları**

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Yeme Tutumları	Erkek	172	7.04	5.68	-2.105	.036
	Kız	283	8.29	6.78		

Tablo 4.7.1. incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki kızların yeme tutumlarındaki bozulma düzeyi ( $\bar{X}=8.29$ ), ergenlik dönemindeki erkeklerin yeme tutumlarındaki bozulma düzeylerine ( $\bar{X}=7.04$ ) göre farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla t testinden faydalanılmıştır. Yapılan t testi sonucuna göre bu farklılaşmanın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre ergenlik dönemindeki kızların yeme tutumlarındaki bozulma düzeyleri erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ( $p<.05$ ).

#### **4.8. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşmasına Yönelik Bulgular**

Ergenlerin yeme tutumlarının okul türü değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğinin tespiti amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan farklı okul türündeki ergenlere ait betimsel istatistikler Tablo 4.8.1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 4.8.1 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss
<b>Yeme Tutumları</b>	Anadolu Lisesi	208	7.32	6.21
	Sosyal Bilimler Lisesi	85	7.56	5.64
	Fen Lisesi	102	8.76	7.24
	MTAL	60	8.30	6.57
	Toplam	455	7.82	6.41

Tablo 4.8.1’ de betimsel istatistikleri gösterilen ergenlerin yeme tutumlarının okul türü değişkenine ait verilere uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Tablo 4.8.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.8.2 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p
<b>Yeme Tutumları</b>	Gruplar Arası	160.964	3	53.655		
	Gruplar İçi	18527.616	451	41.081	1.306	.272
	Toplam	18688.580	454			

Ergenlerin yeme tutumlarının öğrenim gördükleri okul türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre ergenlerin yeme tutumlarının öğrenim gördükleri okul türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermediği görülmüştür ( $p>.05$ ).

#### **4.9. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Farklaşmasına Yönelik Bulgular**

Ergenlerin yeme tutumlarının ekonomik gelir seviyesi değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğinin tespiti amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırmaya katılan farklı ekonomik gelir seviyesindeki ergenlere ait betimsel istatistikler Tablo 4.9.1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 4.9.1 Ergenlerin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	<b>Ekonomik Seviye</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>Yeme Tutumları</b>	0-2999 TL	87	7.04	5.79
	3.000-5.999 TL	261	7.41	6.17
	6.000 TL ve Üzeri	107	9.44	7.20
	Toplam	455	7.82	6.41

Tablo 4.9.1’ de betimsel istatistikleri gösterilen ergenlerin yeme tutumlarının ekonomik gelir seviyesi değişkenine ait verilere uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Tablo 4.9.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.9.2. Ergenlerinin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

	<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>df</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Yeme Tutumları</b>	Gruplar Arası	378.986	2	189.49		
	Gruplar İçi	18309.59	452	40.508	4.678	.01
	Toplam	18688.58	454			

Ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulmaların ailelerin ekonomik gelir seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yapılan analize göre ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma düzeylerinin ailelerinin ekonomik gelir seviyelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gösterdiği görülmüştür. ( $p < .05$ ) Yapılan analizde verilerin homojen dağılım göstermediği görülmüştür. Bu sebeple, farkın hangi ekonomik gelir grubu arasında oluştuğunu tespit etmek amacıyla “*Games- Howell*” testi yapılmıştır. Yapılan test sonucuna göre ailesinin ekonomik geliri 6.000 TL ve üzeri olan ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma düzeyli ( $\bar{X}=9.44$ ) ile ailesinin ekonomik geliri 0-2999 TL aralığında olan ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma düzeyleri ( $\bar{X}=7.04$ ) arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Ailesinin ekonomik geliri 6.000 TL ve üzeri olan ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma düzeyleri, ailesinin ekonomik geliri 0-2999 TL aralığında olan ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulmadan daha yüksektir. Yine tabloya göre ailesinin ekonomik geliri 6.000 TL ve üzeri olan ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma düzeyleri ( $\bar{X}=9.44$ ) ile ailesinin

ekonomik geliri 3.000-5.999 TL arasında olan ( $\bar{X}=7.41$ ) ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulmalardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### 4.10. Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Bu araştırma ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasında ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmaktadır. Bu amaca bağlı kalarak sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları arasında ilişki olup olmadığını çıkarmak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmış olup yapılan analize ait veriler tablo 4.10.1 de gösterilmiştir.

**Tablo 4.10.1 Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları Arasındaki Korelasyonlar**

	Sosyal Medya Bağımlılığı	Sosyal Görünüş Kaygısı	Yeme Tutumları
Sosyal Medya Bağımlılığı	1	0,333	0,192
Sosyal Görünüş Kaygısı	0,333	1	0,334
Yeme Tutumları	0,192	0,334	1

N=455; \*p<.01

Tablo 4.10.1' de araştırmaya katılan ergenlerin araştırmada kullanılan ölçeklere verdikleri cevaplara istinaden oluşan verilere ait korelasyon katsayıları verilmiştir. Korelasyon katsayıları tablosuna göre ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,333$   $p<.01$ ). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yeme tutumları arasında pozitif yönlü, zayıf derecede anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0.192$   $p<0.01$ ). Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile yeme tutumları arasında pozitif yönlü orta dereceli anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0.334$   $p<.01$ ). Cohen (1988) korelasyon değerini 0.10-0.29 aralığını zayıf, 0.30-0.49 aralığını orta ve 0.50-1 aralığını güçlü bir ilişki şeklinde yorumlamıştır.

#### 4.11. Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları Birlikte Yeme Tutumlarını Anlamlı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Dair Bulgular

Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmanın diğer bir alt amacı ise ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygılarının yeme tutumlarını birlikte anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı ortaya koymaktır. Bu ilişkiyi tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizine ihtiyaç duyulmuştur. Çoklu regresyon yapabilmek için değişkenler arasındaki korelasyon katsayısına bakılmış olup tablo 4.10.1’ de görüldüğü gibi değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .70’in üzerinde olmadığı görülmüş ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı birinci ön koşulu sağlanmıştır. Ayrıca yapılan analizde VIF değeri, bağımsız değişken olarak belirlenen sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının her ikisi için 1.124 şeklinde hesaplanmıştır. VIF değerinin 2.5 ve altı değere sahip olması çoklu doğrusallık probleminin ortadan kaldıran diğer bir unsurdur (Alison:1999). Tüm ön koşulların sağlanmasından sonra çoklu regresyon analizi yapılmış ve yapılan analize ait veriler tablo 4.11.1’ de gösterilmiştir.

**Tablo 4.11.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Değişkenlerine Göre Çoklu Regresyon Analizi**

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	( $\beta$ )	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	0,057	0,029	0,091	1,94	.052
Sosyal Görünüş Kaygısı	0,163	0,025	0,304	6,48	.00

$R = .345$   $R^2_{adjusted} = .115$   $F = 30.534$ ,  $p = 0.00$ , Bağımlı Değişken: Yeme Tutumları

Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerini kullanarak yeme tutumları değişkenini yordamak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.11.1 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri birlikte yeme tutumları değişkeni ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki oluşturmaktadır. ( $R = .345$ ,  $R^2_{adjusted} = .115$ ,  $p = 0.00$ ,  $p < .05$ ). Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri birlikte yeme tutumları değişkeninin toplam varyansının % 11’ini açıklamaktadır. Standartize regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, sosyal görünüş kaygısı yeme tutumlarını pozitif yönlü orta

seviyede anlamlı şekilde yordamakta iken ( $p < .05$ ) sosyal medya bağımlılığı yeme tutumları davranışını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. ( $p > .05$ )



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ile yeme tutumları arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumlarının cinsiyet, okul türü ve ekonomik gelir seviyesi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde bulgular kısmında yer alan veriler ve sonuçlar ilgili literatürde yer alan farklı çalışmalarla kıyaslanmış ve sonuçlarıyla beraber tartışılmıştır.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

##### 5.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması

Yapılan çalışmada ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre farklılık gösterip göstermediği sorusuna cevap aranmıştır. Elde edilen veriler ve bu verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuca göre kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Konuyla ilgili yapılan farklı çalışmalara bakıldığında İstanbul ilinde 762 lise öğrencisini katılım gösterdiği ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları araştırılan bir çalışmada da kızların sosyal medya bağımlılık düzeyleri erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Yayman, 2019). Şeker (2018) bireylerin sosyal medya bağımlılıkları ile depresyon ve anksiyeteleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, kadınların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere nazaran anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Tutgun-Ünal (2015) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları üzerine yapmış olduğu çalışmada, cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili bir değişken olmadığını ancak bağımlılığın alt boyutlarından meşguliyetin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir. Akbulut (2018) sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Durar (2018) ise üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada

erkeklerin sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından meşguliyetin erkeklerde kızlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yazan (2020) de lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını araştırdığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

İlgili literatürde yapmış olduğumuz çalışmanın aksini sonuç olarak ortaya koyan çalışmalara rastlansa da genel kanı kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu yönündedir. Cinsiyete göre sosyal medya kullanım amaçlarının araştırıldığı çalışmalarda üniversite öğrencisi olan kızların sosyal medya araçlarını vakit geçirmek ya da eğlence amacıyla erkeklere oranla daha yoğun kullandıkları, erkeklerin ise siyaset ya da araştırma yapma amacıyla sosyal medyayı kızlara oranla daha fazla kullandığı tespit edilmiştir (Acun, vd., 2017). Ergenlik dönemindeki kızların internet, sosyal medya ağ ve araçlarını kullanmadaki en belirgin nedeni, farklı sosyal gruplara dahil olmak, kendini ait hissettiği arkadaş grubundakilerle sohbet etmek ve iletişimde kalmak ve sosyal ağlar üzerinden duygusal destek almak olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal medya üzerinden bilgi almak ve alışveriş yapmak, takip ettiği ya da ulaşmak istediği bireylere kolayca ulaşılabilirlik de sosyal medya ağ ve araçlarına olan ilgiyi artırmakta ve kullanım sürelerine etki etmektedir (Kraut vd. 1998, 21-22).

Sonuç olarak yapılan literatür taramasında elde edilen bulgular ve yorumlamalar incelendiğinde genel kanı kızların sosyal medya bağımlılıklarının ya da sosyal medya ile meşguliyetlerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu yönündedir. Tektaş (2017) 221 üniversite öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanımlarını araştırdığı çalışmada araştırmaya katılım gösteren kızların sosyal ağlarda geçirdiği zamanın erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tutgun-Ünal (2015) da yapmış olduğu araştırmasında kızların sosyal medya ağlarında daha fazla vakit geçirdiğini ve sosyal medya üzerinden daha fazla duygusal destek aldıklarını belirtmiştir. Sosyal medya araçlarında fazla vakit geçirme durumu, kızları erkeklere nazaran sosyal medya bağımlılığına daha meyilli hale getirmektedir. Çömlekçi ve Başol (2019) sosyal medya geçirilen süresindeki artışın sosyal medya bağımlılığı ile arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Araştırmamızın yapıldığı bölge özellikle işçi kenti oluşu nedeniyle sosyal aktivitelerin az olduğu bir şehirdir. Ayrıca araştırma yapılan bölgenin sosyolojik

yapısına bağılı olarak kızlar erkeklere oranla mahalle baskısına daha fazla maruz kalması durumu kızların evde daha fazla vakit geçirmesine sebep olabilmektedir. Ayrıca COVID-19 pandemisinin getirdiğı tam kapanma durumu da bu sürece eklendiğinde kızlar gerekli duygusal desteğı almak, eğlence ihtiyaçlarını gidermek ve zaman harcamak için daha fazla sosyal medya araçlarını kullanmış olabilir. Bu durumda kızların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek oluşuna sebep vermiş olabilir.

### **5.1.2 Sosyal Medya Bağımlılığının Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışması**

Yapılan araştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğı de tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma esnasında elde edilen veriler ve bu verilere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda fen lisesinde öğrenim gören ergen katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin Anadolu lisesinde öğrenim gören katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yayman (2019) yapmış olduğu araştırmasında imam hatip lisesinden öğrenim gören ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin diğer okul türlerinde öğrenim gören öğrencilerin ortalamasından daha yüksek olduğunu belirtmiş ancak ortaya çıkan farklılığın istatistiksel olarak bir anlam teşkil etmediğini belirtmiştir. Konuyla ilgili yapılan farklı bir araştırmada lisede öğrenim gören katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı, fen lisesinde öğrenim gören katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin imam hatip liseleri ve sosyal bilimler lisesinde öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Baydarman, 2019:110). Ceyhan (2011: 90) da araştırmasında endüstri meslek lisesinde eğitim gören ergen katılımcıların problemleri internet kullanımlarının genel lisede ve Anadolu lisesinde öğrenim gören katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu veriler bizim araştırmamızın verileri ile uyumluluk göstermekte olup okul türünün ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde farklılık ortaya çıkartan bir unsur olduğunu belirtmektedir. Araştırmamızla çelişen bir sonuç veren çalışmasında Gürültü (2016:134) okul türü değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi olup olmadığını araştırmış ve

okul türü değişkeninin ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinden anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir

İlgili literatür araştırıldığında okul türü değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmeye yönelik çok az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu çalışmaların bazıları okul türüne göre sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtirken, bu çalışma ve birçok çalışmalar problemlili internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ancak yapılan araştırmada hangi okul türünde öğrenim gören öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunun tespiti araştırmadan araştırmaya değişkenlik göstermektedir. Bunun en büyük nedeni eğitim sistemi, okul türleri ve okullara giriş koşullarının sıklıkla değişmesi olarak görülebilir. Araştırmamızda fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek oluşu öğrencilerin sosyal medyayı araştırma yapma amacıyla diğer okul türlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha fazla oranla kullanmaları olabilir. Ayrıca COVID-19 pandemisi nedeniyle derslerin çevrimiçi yapılması da fen lisesindeki öğrencilerin teknolojik cihazlarla daha fazla geçirmesine dolayısıyla sosyal medya hesaplarını daha fazla kontrol etmelerine neden olmuş olabilir.

### **5.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Ekonomik Gelir Seviyesine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması**

Yapılan araştırmada cevap aranan sorulardan bir tanesi de ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinde ailenin ekonomik gelir seviyesinin anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığıdır. Yapılan araştırmada elde edilen veriler ve bu veriler üzerinden yapılan istatistiksel çalışmalar neticesinde ergenlerin ailelerinin ekonomik gelir seviyesinin onların sosyal medya bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı şekilde farklılık oluşturduğu görülmüştür. Ailesinin ekonomik geliri 6.000 TL ve üzeri olan grupta yer alan ergen katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ailesinin ekonomik geliri 0-2.999 TL aralığında yer alan ergen katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinden daha yüksektir.

Argın (2013) ve Çetinkaya (2013) yapmış oldukları çalışmaların ekonomik gelir seviyesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiş ve bu sonuç bizim çalışmamızla çelişmektedir. Baydarman (2019:115) da yapmış

olduğu araştırmasında ailesinin ekonomik gelir seviyesi 5.000 TL ve üzeri olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, ailesinin ekonomik geliri 0-3.000 TL aralığında yer alan gruptan anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir ve bu sonuç bizim araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Gürültü (2016: 71-72) ise yapmış olduğu çalışmada ailenin ekonomik gelir seviyesi ile ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ancak çalışmada sosyal medya bağımlılığının alt boyutlarına ilişkin yapılan istatistiksel analizlerde, meşguliyet alt boyutuna ilişkin elde edilen verilere göre ailesinin ekonomik gelir seviyesi yüksek olan ergen katılımcıların, alt ve orta gelir grubunda yer alan ergen katılımcılara göre sosyal medyayla daha fazla meşgul oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca ilgili literatür taramışında birçok çalışma sosyal medya bağımlılığının ekonomik gelir seviyesine göre farklılaştığını belirtmektedir (Atalay, 2014; Esen, 2010).

Yapmış olduğumuz araştırmada belirlenen rakamlara denk gelen ekonomik gelir seviyesi kategorisi düşük, orta ve yüksek olarak belirlendiği varsayıldığında çalışmamız sonucunda ailesinin ekonomik gelir seviyesi yüksek olan ergen katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşük gelir grubundan gelen ergenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ekonomik gelir seviyesi yüksek olan bireylerin teknolojik cihazlara daha kolay ulaşabilmesi ve sürekli internet kullanımı hizmetinden daha uzun süreli faydalanabilmesi süreciyle açıklanabilir.

#### **5.1.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması**

Araştırma kapsamında cinsiyet değişkeninin ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerinde farklılık yaratan bir faktör olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen istatistiksel bilgiler ışığında çalışmaya katılan ergenlik dönemindeki kızların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin erkeklere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Özkan (2017: 89) da sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmeye çalıştığı çalışmada, katılımcı ergen kızların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin erkek ergen katılımcılardan daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuç araştırmamız sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmeye çalışan araştırmaların bazılarında sosyal görünüş kaygısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya konulmuştur (İsmail, 2018: Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019: Türker vd., 2018). Şimşir, Seki ve Dilmaç (2019) da sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet faktörü üzerine yapmış olduğu bir meta analiz çalışmasında 2013-2018 yılları arasında yapılan 29 çalışmayı incelemiştir. Yapmış olduğu çalışmada 12 çalışmanın cinsiyet ve sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki tespit ettiğini belirtirken, kalan 17 çalışmanın cinsiyet ve sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki tespit etmediğini belirtmiştir. Belirtilen bu araştırmaların sonuçları da araştırmamızın sonuçları ile çelişmektedir.

Kişiler arası ilişkilerde bireyin diğer kişiler üzerinde bıraktığı ilk izlenim oldukça önemlidir. Bireyin görünüşü ile diğerleri üzerinde bıraktığı etki oldukça önemli bir unsurdur (Goffman 2014:24-25). Bu durum cinsiyet fark etmeksizin bireylerin nasıl göründükleri ile kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir. Ana akım medya ya da yeni nesil medya araçları olan sosyal medya kanalları da bireylere güzellik, yakışıklılık veya çekicilik gibi kavramlarla bireylere nasıl ideal erkek ya da ideal kadın olunur temalı mesajları da bireylerin görünüşleri üzerindeki kaygıyı artırmakta ve insanlarda ideal beden algısı oluşmasına neden olabilmektedir. Oluşan bu ideal beden algısı bireyleri güzel görünmek adına estetik operasyonlara varan uygulamalara başvurmasına neden olmaktadır (Gürler, 2018:152). Uluslararası Plastik Plastik Cerrahi Derneğinin (2018) yapmış olduğu araştırmada Türkiye'nin en çok estetik operasyon yapılan 11. ülke olduğu görülmüştür. Ayrıca dünyada yapılan estetik operasyonların % 87.4' üni kadınlar yaptırdığı aynı raporda bildirilmiştir (DHA, 2019). Ülkemizde de özellikle COVID-19 pandemisine bağlı olarak oluşan tam kapanma süreci sonrasında özellikle kadınlar güzel görünmek veya değişiklik arama nedeniyle estetik operasyonlara başvurmuştur (İnan, 2021).

İdeal beden görünümüne sahip olmak için yapılan uygulamalardan bir tanesi de spordur. Spor alanında da kadınların “kadınsılık ve dişilik” unsurları ön plana çıkarılmaktadır (Akkaya ve Kaplan, 2014: 182) Ayrıca kadınların katıldığı güzellik yarışmalarının erkeklerin katıldığı yarışmalara nazaran daha popüler olması ve sayı olarakta yüksek olması da kadınların görünüş kaygılarını daha fazla hissetmesine neden olabilir. Sonuç olarak ana akım medya kanalları, magazin programları, sosyal medya ağlarında kullanıcılara gönderilen nasıl görünmelisin ve bu tarz görünmek

için neler yapmalısın şeklindeki mesajlar bireylerin bedenleri ve görünüşleri üzerindeki kaygıyı artırmaktadır.

### **5.1.5 Sosyal Görünüş Kaygısının Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması**

Araştırmada ergenlerinin sosyal görünüş kaygıları ile öğrenim gördükleri okul türü arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapmış olduğumuz analizde, fen lisesinde öğrenim gören katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının Anadolu lisesinde öğrenim gören katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısının okul türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmeye çalıştığı araştırmasında, mesleki ve teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin fen lisesi, Anadolu lisesi ve sağlık meslek lisesinde öğrenim gören ergenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Çakmak ve Sakarya, 2020:686).

İlgili literatür taraması yapıldığında ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının okul türü değişkenine göre ne gibi değişim gösterdiğini tespit etmeye yönelik sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Bu sınırlı çalışmaların bazılarında, sosyal görünüş kaygısının okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiş (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019:912; Gül, 2018:75), bazılarında ise okul türünün sosyal görünüş kaygısı üzerinde farklılık yaratan bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Soylu, Atik ve Öçalan, 2017; Şahin 2018).

Ergenlerin yaşadığı sosyal görünüş kaygısının okul türü değişkenine göre farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırmalar olmasına rağmen incelenen araştırmalar sonucunda okul türünün görünüş kaygısı üzerinde farklılık ortaya çıkardığı sonucuna varılmıştır. Ancak okul türleri araştırmadan araştırmaya farklılık göstermektedir. Araştırmamızda fen lisesindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri diğer okul türlerine göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu durum fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin gerek “Liselere Giriş Sınavı” sürecinde gerekse öğrenim hayatlarında asıl önemi akademik başarıya vermeleri onların görünüşlerine yönelik spor, diyet, makyaj gibi ritüelleri yerine getirememelerine neden olmuş olabilir. Bu durum da fen lisesinde öğrenim gören öğrenciler yaşlılarından daha fazla görünüş kaygısı yaşamasına sebep olabilir.

### **5.1.6. Sosyal Görünüş Kaygısının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması**

Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile ailesinin ekonomik gelir düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran bu çalışmada ekonomik gelir seviyesi ile sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki kurulamamıştır. Gül (2016:83) de yapmış olduğu çalışmasında araştırmaya katılan ergenlerin ailelerinin ekonomik gelir seviyeleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Acun vd. (2013:111) sosyal görünüş kaygısı ve ekonomik gelir seviyesi arasında bir ilişki olup olmadığını tespit ettiği çalışmasında ekonomik geliri düşük olan gruptaki katılımcıların kaygılarının yüksek olana gruptakilere oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu sonuç araştırmamızla çelişmektedir. Ancak sosyal görünüş kaygısı ile ekonomik gelir seviyesi arasındaki ilişkileri araştırıp araştırmamızın sonuçlarını doğrulan araştırmalara ilgili literatürde rastlanmaktadır (Pehlivan, Ada ve Öztaş 2017; Yüceant, 2013).

Görünüş genel hatları itibari ile doğuştan getirilen ve genetik faktörlerin oldukça önemli bir rol oynadığı bir durumdur ve ergenlik dönemindeki bireylerin üzerinde çokta kontrolü olamayacak bir durumdur. Görünüşü değiştirmek için uygulanan spor, makyaj, diyet gibi ritüellerde ekonomik seviyesi ne olursa olsun her bireyin uygulayabileceği etkinliklerdir. Ayrıca ekonomik durumu ne olursa olsun bireyler aynı ana akım medya araçlarından veya sosyal medya ağları üzerinden ideal görünüşle ilgili olan aynı tür mesajlara, bir birine yakın sürelerce maruz kaldıklarından hissedecekleri kaygının düzeylerinin de benzer olması olası bir durumdur.

### **5.1.7. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması**

“Ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumları cinsiyet faktörüne göre değişiklik gösterir mi?” sorusuna cevap arayan araştırmamızın sonucunda, katılımcı kızların yeme tutumlarındaki bozulma seviyesinin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Konuyla ilgili literatür taraması yapıldığında Uskun ve Şabaplı (2013:521) yapmış oldukları araştırmada erkeklerin yeme tutumlarındaki bozulma oranının kızlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bilgi bizim çalışmamızla örtüşmemektedir. Ancak devam eden literatür

taraması sonucunda birçok çalışma analiz edilmiş olup bu çalışmalarını sonuçlarına bakıldığında kızların yeme tutumlarındaki bozulma oranının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yıldırım, Uskun ve Kurnaz, 2017:152; Büyük ve Özdemir, 2015:9; Eker, 2006:67; İncedal, 2016:102). Araştırma yaptığımız yaş grubunun dışında yer alan bireylere yönelik üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarını araştırıldığı çalışmada, kızların yeme tutumlarındaki bozulma seviyesinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Ünalın vd., 2009:79).

Yeme tutumlarında meydana gelen bozulmalar genellikle beden algıları ile ilgili bir unsurdur. Uskun ve Şabaplı (2013) kızların beden algılarındaki bozukluğun erkeklere oranla daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bu süreç kızların kendilerini ideal görünüşten daha uzak hissetmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca geleneksel ve sosyal medya üzerinden kadınlara yönelik “ideal kadın zayıf kadındır” mesajı da kadınların yanlış beslenme alışkanlıkları geliştirmesine ya da zararlı diyetler uygulamasına neden olabilmektedir (Özvurmaz, Mandarıcıoğlu ve Lüleci, 2018). Yeme tutumlarına meydana gelen bozulmaların diğer nedenleri ise düşük benlik saygısı ve bireylerin görünüşleriyle ilgili hissettikleri kaygı seviyesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Tanrıverdi vd., 2011). Yapmış olduğumuz araştırmada ve literatürdeki genel kanı sonucunda kızların erkeklere nazaran daha yüksek seviyede görünüş kaygısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Govander ve Moodley (2004) erkeklerin benlik saygısının kızlara oranla anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Sonuç olarak yeme tutumlarında meydana gelen bozulmalar bireylerin görünüş kaygıları, benlik saygıları ve beden imajları algılarında meydana gelen bozulmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kızların belirtilen bu unsurlardaki algısal bozuklukları erkeklere oranla daha yüksek çıktığı için ve toplumda ideal kadın görünüşü ile yer alan basmakalıp düşüncelerin oluşu kızların yeme tutumlarında daha fazla bozulmaya yol açabilir.

#### **5.1.8. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Okul Türü Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması**

Yapılan bu çalışmada ergenlerin yeme tutumlarının okul türü değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Elde edilen veriler ışığında okul türü değişkeni ile yeme tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

kurulamamıştır. İlgili literatür tarandığında ergenlerin yeme tutumları ile okul türü değişkenini birlikte araştıran çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmüştür.

Sınırlı sayıda araştırmadan elde edilen veriler ışığında, Yıldırım, Uskun ve Kurnaz (2017:151) yapmış oldukları çalışmalarında, özel okullarda öğrenim gören ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma seviyesinin devlet okullarında öğrenim gören ergenlerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Devlet okullarında öğrenim gören ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma oranına bakıldığında, meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma oranının diğer okul türlerinden daha yüksek olduğu görülmüş ama bu farklılığın istatistiksel olarak bir anlam teşkil etmediği belirtilmiştir. İncedal (2016:98) da yapmış olduğu araştırmasında mesleki ve teknik Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yeme tutumlarındaki bozulma seviyesinin fen lisesindeki öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmamızda ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma düzeyinin okul türüne göre farklılık göstermemesinin en önemli nedeni lise türü ne olursa olsun öğrencilerin aynı saatlerde okula girişi çıkışı yapmaları, öğle arası olarak belirlenen saatlerde güvenlik tedbirleri nedeni ile okuldan eve gidememeleri olarak görülmektedir. Çünkü öğrenciler belirlenen bu saatte beslenme ihtiyaçlarını gidermeye çalışmakta olup bu saatlerde ev yerine okulda oldukları için genellikle kantinden veya evde hazırladıkları sandviç tarzı gıdaları tüketmektedirler ya da öğün atlamaktadırlar. Bu durum da öğrencilerin benzer beslenme alışkanlıkları geliştirmesine sebebiyet verebilmektedir.

#### **5.1.9. Ergenlerin Yeme Tutumlarının Ekonomik Gelir Seviyesi Değişkenine İlişkin Bulgularının Sonuçları ve Tartışılması**

Araştırmamızda cevap aranana sorulardan bir tanesi de ergenlerin yeme tutumları ile ailelerin ekonomik gelir seviyesinin ne gibi farklılık gösterdiğidir. Cevap aranan bu soruya istinaden yapılan istatistiksel analizler neticesinde ailesinin ekonomik geliri 6.000 TL ve üzeri olan grupta yer alan katılımcıların yeme tutumlarındaki bozulma oranının, ailesinin ekonomik geliri 0-2.999 TL aralığında olan grupta yer alan ergenlere oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı analiz sonucunda ailesinin gelir durumu 6.000 TL ve üzeri olan grupta yer alan ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma oranı, ailesinin gelir durumu 3.000-5.999

TL aralığında yer alan ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulma oranından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yeme tutumlarındaki bozulmaların ve yeme bozukluklarının araştırıldığı araştırmalarda yüksek gelir grubunda yer alan bireylerin daha fazla risk altına olduğunu bildiren araştırmalar (Topbaş vd.,2019; Tunç, 2019; McCleand ve Crisp ,2001) olması araştırmamızda elde edilen sonuçları doğrulamaktadır. İlgili literatür araştırmasına devam edildiğinde tarama yapılan birçok çalışmada da katılımcıların mensup olduğu ailenin ekonomik gelir seviyesi ile yeme tutumlarındaki bozulma oranları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki kurulamamıştır (Yıldırım, Uskun ve Kurnaz, 2017:152; Ünal vd.,2009:79; Büyük ve Özdemir, 2015:10; Eker, 2006:67). Elde edilen bu bilgiler çalışmamızda elde ettiğimiz verilerle uyumlanmamaktadır.

Araştırmamızda ergenlerin yeme tutumlarındaki bozulmaların ekonomik gelir seviyesine göre farklılaşmasının en önemli nedeni hem annenin hem de babanın çalışması durumu ile açıklanabilir. Her iki ebeveyni de çalışan ergen genellikle fast food beslenme ya da öğün atlayarak beslenme alışkanlığı geliştiriyor olabilir. Ayrıca düşük ekonomik gelir grubundaki ergenler gıda çeşit azlığına bağlı olarak sağlıklı beslenme koşullarını sağlayamayabilir. Koşum ve Akbay (2021) üst ekonomik gelir seviyesinde olan ailelerin daha fazla gıda ve fast food giderlerinin olduklarını, aile reisi dışında eve ekonomik katkı sağlayan başka birinin oluşunun da gıda ve fast food harcamalarının daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bir diğer neden ise üst ekonomik gelir grubunda yer alan ergenler güzel görünmek için mucize formül olarak karşılıklarına çıkan takviye gıdaları daha kolay temin edebilir ve sağlıklı besin yerine bu ürünleri kullanabilir. Tüm bu belirtilen unsurlar ekonomik gelir seviyesinin ergenlerin yeme tutumlarında meydana gelen bozulma düzeylerinde meydana gelen farklılıkları açıklayabilir.

#### **5.1.10. Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Sonuçları ve Tartışması**

Araştırmamız “Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aramak ana amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen verilere uygulanan korelasyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş

kaygısı arasında pozitif yönlü orta dereceli bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ile yeme tutumları arasında pozitif yönlü zayıf dereceli bir ilişki ve sosyal görünüş kaygısı ile yeme tutumları arasında da pozitif yönlü orta dereceli anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkini nasıl ve ne yönde olduğunu tespit etmek amacıyla ilgili literatür taraması yapılmıştır. Erdoğan (2019) sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmeye çalıştığı araştırmasında değişkenler arasında pozitif yönlü orta dereceli anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik bir diğer çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile yeme tutumları arasında pozitif yönlü zayıf dereceli bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (Erdoğan, Eryürek ve Ünübol,2019). Acar (2020) ise ergenlik dönemindeki bireylerin yeme tutumlarını araştırdığı çalışmada sosyal medya kullanım süresi ile yeme tutumlarındaki bozulma düzeyinde arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yapılan tarama sonucunda elde edilen veriler ve sonuçlar bizim araştırmamızla benzer sonuçlar vermiştir.

Sonuç olarak sosyal medya kanalları üzerinden insanlarda bir güzellik algısı yaratılmaya çalışılması insanların görünüşleri ile ilgili kaygı duymalarına neden olmaktadır. Sosyal medya kullanım oranı ve sıklığı daha fazla olan birey sosyal medya üzerinden gönderilen ideal görünüş ile ilgili mesaj ve içeriklere daha fazla maruz kalmakta ve bu sebeple diğer bireylerden daha fazla kaygı hissedebilmektedir. Birey yaşanan bu kaygıyı gidermek için öğün atlayarak beslenme, diyet yapma ya da zayıflama ürünleri kullanmak gibi ritüeller geliştiriyor olabilirler. Bu ritüeller belli bir süre sonunda bireylerin beslenme tarzında tahribatlara yol açabilir ve bireylerin yeme davranış ve tutumlarında bozulmalara yol açabilmektedir. Araştırmamızın sonuçları da sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısını, sosyal görünüş kaygısının da yeme tutumlarını pozitif yönde etkilediğini desteklemektedir.

### **5.1.11. Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları Birlikte Yeme Tutumlarını Anlamalı Bir Şekilde Yordayıp Yordamadığına Dair Bulguların Sonuçlarının Tartışılması**

Araştırmamıza ait bulgular incelendiğinde ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları birlikte yeme tutumlarını anlamalı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygıları birlikte yeme tutumlarının toplam varyansının %11'ini açıklamaktadır. Ancak standartize regreyon katsayısına göre sosyal görünüş kaygısı yeme tutumlarının pozitif yönlü orta seviyeli anlamalı bir şekilde yordarken, sosyal görünüş kaygısı yeme tutumları yeme tutumlarını anlamalı biçimde tek başına yordamamaktadır.

Acar (2020) kızların daha zayıf ve güzel olmak, erkeklerin daha kaslı ve yakışıklı olmak konusunda özellikle ergenlik döneminde kendilerinin birbirleri ile yoğun bir şekilde kıyasladıklarını belirtmiştir. Ayrıca cinsel kimliğin kazanılması ve karşı cinse duyulan ilgideki artışta ergenlerin beğenilme arzusunun artışına neden olmaktadır. Bu kıyaslama ve beğenilme arzusuna bağlı olarak idealize edilmiş görünüme kavuşmak amacıyla ergenler yemekten kaçınma yada bilinçsiz diyet gibi uygulamalara başvurmakta ve bu uygulamalar ergenlerin yeme tutumlarında bozulmalara neden olmaktadır.

Ergenlerin yeme tutumlarında meydana gelen bozulmalar sadece güzel ya da yakışıklı olmak adına yapmış oldukları hatalı diyetlerle ilgili olmayabilir. Ergenler yaşadıkları genel kaygı ve mutsuzluk duygularını kontrol altına almak amacıyla duygusal yeme davranışları geliştirebilirler. Duygusal yeme bireylerin yaşadıkları anksiyete, depresyon gibi duygusal problemleri kontrol altına almak ve rahatlamak amacıyla normalde daha fazla yemesi olarak tanımlanmaktadır (De Luazon vd.,2006). Duygusal yeme de ergenlerin olağan yeme alışkanlıklarında tahribata yola açabilmektedir. Yapılan araştırmalarda duygusal yeme oranı yüksek olan bireylerin yeme tutumlarında meydana gelen bozulmaların da normal grupta yer alan bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arslantaş vd., 2019). Sosyal medya kullanımı süresindeki artış bireylerin depresyon ve anksiyete seviyelerini artırıcı bir unsur olarak tespit edilen bir olgudur (Aydoğan ve Büyükyılmaz, 2017). Sosyal medyanın yoğun kullanımı sonucunda artan kaygı ve depresyonu kontrol altına almak içinde duygusal yeme davranışı geliştirilebilir.

Yalnızoğlu aka, ınar ve Altınkaynak (2018) ergenlerin yeme bozukluklarını araştırdıkları araştırmalarında yeme bozukluklarında meydana gelen bozulmalara ait geliştirdikleri modelde bireyin sosyal medya araçlarına maruz kalınma sonucunda bireyin hissettikleri beden memnuniyetsizliğine bağlı olarak bireylerde yeme bozukluğu oluştuğunu bildirmişler. Yani sosyal medya kullanımı tek başına yeme tutumlarındaki bozulmaları açıklamakta yetersiz kalmakta, aracı değişken olarak görünüş kaygısını etkileyerek bireylerin yeme tutumlarında bozulmalara yol açmaktadır.

## **5.2. neriler**

Çalışmanın bu kısmında araştırmamızda elde edilen bulgu ve sonuçlara bağlı kalarak uygulayıcılara, araştırmacılara ve politika yapıcılara bir takım önerilerde bulunulmuştur.

### **5.2.1. Uygulayıcılara neriler**

Ergenlik döneminde yer alan bireylerin yoğun sosyal medya kullanım durumlarına bağlı olarak görünüşleri ile ilgili yaşadıkları kaygının arttığı alışmamızca ulaşılan bir sonuçtur. Ayrıca ergenlerin görünüşleri konusunda yaşadıkları kaygının olana yeme alışkanlıklarını etkilemekte, yeme tutumlarında bozulmalara yol açtığı da araştırmamızda ulaşılan bir sonuçtur. Aileler, ruh sağlığı uzmanları ve öğretmenler değişkenler arasında ilişki konusunda araştırmamız sayesinde farkındalık sahibi olacak ve ergenleri daha iyi anlayabileceklerdir.

Araştırmamızda kızların sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ve yeme tutumlarındaki bozulma oranları erkelere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca bağlı olarak ergenlik döneminde kız çocuğu olan aileler çocuklarıyla daha fazla vakit geçirmeli ve onlar için sosyalleşebileceği alternatif alanlar yaratmalı, duygusal olarak verdikleri desteği artırmalı, onların koşulsuz kabul etmeli, onların dengeli ve düzenli beslenme alışkanlıkları kazanmaları açısında tedbirler almalıdır.

Çalışmada yer alan bilgi ve bulgular, okul psikolojik danışma ve rehberlik servislerince yürütülen teknoloji bağımlılığının kullanılabilir. Teknoloji bağımlılığın zararları çalışmalarında sosyal medya bağımlılığının bireylerin görünüşleri ile hissettikleri kaygının artışına neden olduğuna, bu durumun da onların sağlıklı

beslenme alışkanlıklarında bozulmalara yol açtığı bilgisi ergenlerle paylaşılabilir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri yüksek olan fen liselerinde görev yapan psikolojik danışmanlar bu çalışmadan elde ettikleri farkındalık sayesinde kendi okullarında tarama çalışmaları yapabilir, gerek bilgilendirme çalışmaları, gerek risk taşıyan öğrencileri tespit edip onlara yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma yapabilirler.

Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve yeme tutumları açısından risk teşkil eden bir diğer grup ise ekonomik geliri 6.000 TL ve daha üzeri gelire sahip olan ailelerin çocuklarıdır. Ekonomik gelir seviyesi yüksek olan aileler çocuklarının beslenme alışkanlıklarını takip etmeli ve onların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesi konusunda tedbirler almalıdır. Ayrıca çocuklarının teknolojik cihazlarla ve sosyal medya ile ilişki konusunda sınırları iyi belirleyerek olası bir bağımlılık sorunu konusunda önleyici tedbirler almalıdır.

Ruh sağlığı profesyonelleri ise kendilerine beden memnuniyetsizliği, görünüş kaygısı yada yeme davranışları konusunda sorun yaşayan bireyleri ile yapacakları danışmanlıkta sorunu ve ergeni daha iyi anlamak amacıyla bu çalışmadan elde edilen verileri kullanabilir. Yaşanan bu sorunların tetikleyicisi ve artırıcısı olan unsurların tespitinde ve vaka formülasyonunda çalışmada sonunda ulaşılan sonuçları kullanabilir.

### **5.2.2. Araştırmacılara Öneriler**

Bu araştırma 2020-2021 Eğitim yılında, Kocaeli ili Gebze ilçesinde eğitimine devam eden dört farklı okul türünden gönüllü katılımcıların oluşturduğu bir çalışmadır. Bundan sonraki çalışmalar farklı yaş ve dönem, il ve ilçe, okul türü gibi farklı örneklemeler düzeyinden yapılabilir ve bu çalışmaların sonuçları kıyaslanabilir.

### **5.2.3. Politika Yapıcılara Öneriler**

Bu çalışmadan elde edilen bilgiler ergenlik dönemindeki bireylere ve onların ailelerine yönelik doğru sosyal medya kullanımı, ideal görünüş algısı ve sağlıklı beslenme konularında bilgilendirme çalışmalarında veri olarak kullanılabilir. Yapılan çalışmada yoğun sosyal medya kullanımının bireylerin görünüş kaygısı yaşamasına neden olduğu sonucunda ulaşılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı özellikle beğenilme arzusunun yüksek olduğu ergenlik dönemindeki bireyleri etkilediği, beden

memnuniyetsizliğini artırdığı araştırmamızda ulaşılan bir sonuçtur. Bu sonuçtan yola çıkarak okullarda özellikle görünüş kaygısının daha yüksek olduğu okul türlerinde özellikle beden algısı, kaygı yönetimi, sağlıklı beslenme gibi konularda ulusal bazlı farkındalık çalışmaları yapılabilir. Görünüş kaygısı düzeyi daha yüksek olan kızlara yönelik beden memnuniyetsizliği, sağlıklı beslenme konularında ulusal alanda farkındalık çalışmaları yapılabilir. Ayrıca duygusal yemeye bağlı olarak yeme tutumların bozulma durumunun önüne geçmek amacıyla bireylerin psikolojik sağlamlığını artırıcı tedbirler alınabilir. Sosyal medya bağımlılığını önlemek için ve psikolojik sağlamlığı geliştirmek amacıyla ailelerin çocuklarıyla birlikte vakit geçirebileceği alanlar ile çocukların katılım sağlayabileceği spor ve sanatsal faaliyetler artırılmalıdır. Özellikle yeme tutum düzeyleri daha yüksek olan fen liselerinin okul kantin ve yemekhanelerinde fast food ürünler yerine sağlıklı besin türleri bulundurulmasına önem verilmelidir ki ergenlerde sağlıklı beslenme alışkanlıkları gelişebilsin. Ergenlere yönelik sosyal medya üzerinden verilmeye çalışan moda, zayıflık güzellik demektir, ideal görünüş kavramları konusundaki mesajların onların beslenme alışkanlıklarını etkilediği konusunda yerel ve ulusal çapta sunum, seminer gibi bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, M. (2020). *Adölesanların sosyal medyada ve günlük yaşamda fiziksel görünüm karşılaştırmalarının yeme tutum bozukluğu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Acun, İ., vd. (2017). Üniversite Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 23(4): 559-602.
- Akbulut, S. (2018). *Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, beden imajı, sosyal anksiyete ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkaya, C. & Kaplan, Y. (2015). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Spor Medyasında Kadın. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2): 177-182.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4): 405-421.
- Alantar, Z. & Maner, F. (2008). Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9: 97-104.
- Alexander, C. M. (2012). *Facebook usage and academic achievement of high school students: A Quantitative analysis*. Pepperdine University.
- Altun M. & Kutlu Y. (2015). Ergenlerin Yeme Davranışları İle İlgili Görüşleri: Niteliksel Çalışma. *Florence Nightingale Hemşire Dergisi*, 2(3):174-84.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep*, 2: 175-184.
- Argın, F. S. (2013) *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, E. & Arı, R. (2008). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19: 53-60.
- Arslantaş, H. vd. (2019). Duygusal Yeme Ölçeği' nin Türkçe Çevirisinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30: 1-19.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı*. (DSM-V). (E. Köroğlu Çev.). Ankara: HYB.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki: Bahçelievler ilçesi örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aydogan, D. & Buyukyilmaz, O. (2017). The Effect of Social Media Usage on Students' Stress and Anxiety: A Research in Karabuk University Faculty of Business. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 6(1): 253-260.
- Bağımlılık Nedir? (2021). <https://alo191.saglik.gov.tr/TR-21183/bagimlilik-nedir.html#:~:text=Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1k%3B%20bir%20maddenin%20ruhsal%2C%20fiziksel,Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1k%20kronik%20bir%20beyin%20hastal%C4%B1%C4%9F%C4%B1d%C4%B1r> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Bat, M. (2012). *Dijital platformda sosyal medyanın stratejik kurumsal iletişime etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baydarman, M. N. (2019). *Sosyal medya bağımlılığının ergenlerde dini tutum ve davranışlarla ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Beck A. T. & Emery, G. (2015). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera.
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13:210-230.
- Büyük, E.T. & Özdemir, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal*: 1-12.
- Büyüköztürk Ş., vd. (2019). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Ceyhan, A. (2011). Ergenlerin Problemlerine İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 8(2): 85-94.
- Cloutier, R. (1994). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 27(2): 875-904.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for The Behavioral Science* Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çakmak, A. & Sakarya, S. (2020). Farklı Türde Liselere Devam Eden Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74): 680-691.

- Çam, Z., vd. (2012). Ahlak Gelişimine Klasik ve Yeni Kuramsal Yaklaşımlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2):1211-1225.
- Çelik, G. (2007). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları kliniğine başvuran ergenlerin özellikleri* (Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. ve Çiftçi, Z. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10 (17): 904-922.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in Bilişsel Ahlak Gelişimi Teorisi: *Ahlak ve Demokrasi Eğitimi. Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1): 43-77.
- Çitçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4): 417-434.
- Çömlekçi, M. F. & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4):173-188.
- Dağ, İ. (1999). Kaygı. *Doğu Batı*, 2(6):166-174.
- Dawley, L. (2009). "Social Network Knowledge Construction: Emerging Virtual World Pedagogy. *On The Horizon*. 17(2): 109-122.
- De Lauzon, B. vd. (2006). Is Restrained Eating a Risk Factor for Weight Gain in a General Population?. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83 (1): 132–138.
- Demet, M. vd. (2021). *Anksiyete Bozuklukları Klinik Protokolü*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63: 19-21.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39: 151-159.
- Duran, S, vd. (2016). Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 25(1): 6-12.

- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Dünyanın Estetik Raporu Açıklandı: İşte En Çok Yapılan Operasyonlar. (2019, 31 Aralık) *Cumhuriyet*. <https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/dunyanin-estetik-raporu-aciklandi-iste-en-cok-yapilan-operasyonlar-1711812> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Eijnden R. J.J.M., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and Psychometric Properties. *Computers in Human Behavior*, 61 :478-487.
- Eker, E. (2006). *2005 yılında İstanbul ortaöğretim kurumlarında eğitim gören ergenlerin yeme tutumlarının değerlendirilmesi ve kendine zarar verme ile intihar davranışları bakımından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Eni, Ş. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Erbaş, S. (2015). *Yeme tutumlarının nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, B. (2019). *Klinik olmayan örnekleme sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğan, İ., Eryürek, S. ve Ünübol, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *International Journal of Social Science* , 2 (2): 85-94.
- Eren, Z. (2012). *Spor salonuna giden yetişkinlerin yeme tutumları, sosyal fizik kaygıları ve narsistik yapılanmaları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergenlik Dönemi (2021). <https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi/ergenlik-donemi.html#:~:text=Ergenlik%20d%C3%B6nemi%2C%20fiziksel%20ve%20duygusal,duygusal%20dalgalanmalar%C4%B1n%20ya%C5%9Fand%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20bir%20d%C3%B6nemdir.> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Ergüney Okumuş, F. E. & Sertel Berk, H. Ö. (2020). Yeme Tutum Testi Kısa Formunun (YTT-26) Üniversite Örnekleminde Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, Advance Online Publication:1-22.

- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Folaranmi, A. O. (2013). A Survey of Facebook Addiction Level among Selected Nigerian University Undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10: 70-80.
- Freman, A. (2013). *Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi: Atölye Çalışma Malzemeleri*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü
- Gardiner, H. W. ve Gander, M. J. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (B. Onur Çev. Ed.). Ankara: İmge.
- Geldard, K. & Geldart, D. (2013). *Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma: Proaktif Yaklaşım* (M. Pişkin Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Gençtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul:Remzi.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson
- Goffman, E. (2014). *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu* (B. Cezar, Çev.). İstanbul: Metis.
- Govander, K. & Moodley, K. (2004). Maternal Support And Adolescent Self-Esteem. *Journal of Children and Poverty*, 10(1): 37-52.
- Gül, E., (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gül, S. K. & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1): 79-101.
- Gürler, G.(2018). Estetik Cerrahi Müdahale Görmüş Bireyler Üzerine Bir Alan Araştırması. *Sosyoloji Dergisi*, 38: 141-172.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hart T. A., vd. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1):48-59.

- Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32: 151-175.
- Instagram, (2021). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Instagram> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Internet Word Stars (2020). European Telecoms Market Reports. <https://www.internetworldstats.com/europa1.htm> adresinden erişim sağlanmıştır.
- İlgar, M. Z. & İlgar S. C. (2019). Varoluşçu Psikolojik Danışma ve Psikoterapi: Teori ve Pratiği . *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23 (1): 193-220.
- İnan, M. (2021, 5 Mayıs). Estetik İşlemleri Yüzde 40 Arttı. *Milliyet* <https://www.milliyet.com.tr/gundem/estetik-islemleri-yuzde-40-artti-6505720> adresinden erişim sağlanmıştır.
- İncedal, S. (2016). *Karaman il merkezi lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1): 95-106.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Karadağ, A. & Akçınar, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Semptomlar Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3): 154-166.
- Karakelle, Ş. (2021). *Gelişim Psikolojisi*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Ders Notları. [https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/20\\_21\\_Bahar/cocukluk\\_ve\\_ergenlik\\_doneminde\\_gelisim/10/index.html](https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/20_21_Bahar/cocukluk_ve_ergenlik_doneminde_gelisim/10/index.html) adresinden erişim sağlanmıştır.
- Karataş, A. D. & Bıkmaz, S. P. (2019). Bağlanma ve Yeme Bozuklukları: Bir Derleme Çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(36): 624-636
- Kemp, S. (2019). The State of Digital in April. <https://wearesocial.com/blog/2019/04/the-state-of-digital-in-april-2019-all-the-numbers-you-need-to-know> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: The Latest Insights Into The ‘State of Digital’. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/> adresinden erişim sağlanmıştır.

- Kraut Robert vd. (1998). "Social Impact of The Internet: What Does It Mean?". *Communications of The ACM*, 41(12):21–22.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17): 231-238.
- Koç, V. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik birleştirilmiş bilişsel yanlılık değişimleme çalışması: Deneysel bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koşum, T. & Akbay, C. (2021). İstanbul İli Kent Merkezinde Tüketicilerin Fast Food Tüketim Alışkanlıkları . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20 (78): 553-568.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int J Environ Res Public Health*, 14(3): 311-328.
- Liebowitz, M.R., vd. (1985). Social Fobia. *Arch Gen Psychiatry*. 42: 729-736.
- Marks, I. M. & Gelder M. D. (1966). Different Ages of Onset in Varieties of Phobia. *American Journal Psychiatry*, 123(2): 218-221.
- McClelland L. & Crisp, A. (2001) Anorexia Nervosa and Social Class. *Int J Eat Dis.*,29: 150-156.
- Murdock, N. L. (2014). Yazıcı, H., Altun, F. (2014). Davranış Terapisi. F. Akkoyun (Çev. Eds.) *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Nobel. 250-280.
- National Institute of Mental Health (2016). Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness. *Human Institute of Human*.
- Özakkaş, T. (2008). *Rehberlikte Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim.
- Özdemir, O., vd. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,4 (4): 566-589.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6: 629–662.
- Özkan, Y. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, D., vd. (2007). Lise Öğrencilerinin Yeme Alışkanlıkları ve Beden Ağırlığını Denetleme Davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (2):98-105.

- Özvurmaz S., Mandıracıoğlu A. ve Lüleci E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuna Etki Eden Faktörler. *ADYÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2): 841-849.
- Öztürk, A. (2019). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48):15-26.
- Öztürk, M., vd. (2019). *Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme*. İstanbul: Gülmat.
- Öztürk, M. O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel.
- Öztürk, Ş. (2015). Sosyal Medyada Etik Sorunlar. *Selçuk İletişim*, 9 (1) : 287-311.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Pehlivan, Z., Ada, E. N. ve Öztaş, G. (2017). Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1): 11-23 .
- Piaget, J. (1999). *Çocukta Zihinsel Gelişim*. (H. Portakal Çev.). İstanbul: Cem.
- Safko, L. & Brake, D. K. (2009). *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sart, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumlarının bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Seki, T. & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40: 57-67.
- Seviniş, S. & Bilgin, M. (2017). Yetişkinlerde Sosyal Ağ Kullanımının Beş Faktör Kişilik Özellikleriyle İlişkisi. *Journal of Human Sciences* 14(4):3126-3155.
- Soylu, Y., Atik, F. ve Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi: Kırıkkale İli Örneği. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı, 1:38-45.
- Stemberger, R. T., vd. (1995). Social Phobia: An Analysis of Possible Developmental Factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3): 526-531.
- Stopa, L. & Clark, D.M. (1992). Cognitive Processes In Social Phobia. *Behav Res Ther*, 31(3):255-267.
- Surveysystem, (2021). <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm> adresinden erişim sağlanmıştır.

- Şahin, C. & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Evrans Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1): 523-538.
- Şahin, D. (2018). *Orta öğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şeker, V. T. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, A. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2019). Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması. *OPUS Uluslar Arası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17): 615-637.
- Tahiroğlu, A. Y., vd. (2005). Erkek Çocuklarda Yeme Bozuklukları; Bir Anoreksiya Nervosa Vakası. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48: 151-157.
- Tanrıverdi, D., vd. (2011). Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Gaziantep Medical Journal*, 17 (1):33-39.
- Taylan H. H. & Işık M. (2015). Sakarya'da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10 (6): 855-874.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7: 851-870.
- Telli, E. & Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı. Mehmet Akif Üniversitesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15): 134-146.
- Topkara G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toprak, N. & Saraç, L. (2018). Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (2) :111-118.
- Toptaş, E. vd., (2019). Üniversite Öğrencilerinde Anoreksiya Nevroza Belirtileri ve İlişkili Faktörlerin Araştırılması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(3): 204-210.
- Tunç P. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması ve Yeme Tutumları İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11: 203-219.

- Turner S.M., Beidel D. C. ve Townsley, R. M., (1992). Social Phobia: A Comparison of Specific and Generalized Subtypes and Avoidant Personality Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2): 326-331.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (TDK). <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türkçapar, M. H. (199). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri* 2: 247-253.
- Türker, A., vd. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1):8-15.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2017a). Teknoloji Yerinde Yeterince. İstanbul: Kültür Sanat.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2017b). Teknolojiye Bağımlı Yaşama. İstanbul: Kültür Sanat.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2020). Bağımlılık. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> adresinden edinilmiştir.
- Uskun E. & Şabaplı A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5):519-528.
- Ünal, D., vd. (2009). Bir Grup sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 16 (2):75-82.
- Varlık, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinde 'düşünce davranış kaynaşması' ve 'düşünce beden biçimi kaynaşmasının' yeme tutumları ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vural, Z. B. A. & Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5):3348-3382.
- Web 2.0 Araçları Nedir? (2021). <http://etwinningonline.eba.gov.tr/lesson/web-2-0-araclari-nedir/> adresinden erişim sağlanmıştır.

- Yalnızoğlu aka, S., ınar, N. ve Altınkaynak, S. (2018). Adolesanda Yeme Bozuklukları . *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (1):203-209.
- Yalom, I. (2014). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İyidoğan Babayiğit ev.). İstanbul: Kabalcı.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, S., Uskun, E. ve Kurnaz, M. (2017). Bir İl Merkezinde Liselerde Eğitim Gören Öğrencilerin Yeme Tutumları ve İlişkili Faktörler.*The Journal of Pediatric Research* 4(3):149-155.
- Young, K.S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17: 340-365.
- Youtbe, (2021). <https://tr.wikipedia.org/wiki/YouTube> adresinden erişim sağlanmıştır.
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yücesoy, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zengül, E. . (2019). *Akdeniz ve Ege Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı bulunan bireylerin psikolojik semptomlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## EKLER

### EK-1: Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili tanımlayıcı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi tanımlayan seçeneğe (X) işareti koyunuz. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

A- Cinsiyetiniz Nedir?

Erkek ( )

Kız ( )

B- Öğrenim Gördüğünüz Okul Türü Nedir?

Anadolu Lisesi ( )

Anadolu İmam-Hatip Lisesi ( )

Fen Lisesi ( )

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ( )

Sosyal Bilimler Lisesi ( )

C- Ailenizin Aylık Ortalama Ekonomik Geliri Nedir?

0-2.999 TL ( )

3.000- 5.999 TL ( )

6.000 TL ve Üzeri ( )

## EK-2: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

<b>1: Hiçbir Zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen/Ara sıra, 4: Çoğunlukla, 5: Her Zaman</b>					
<b>MADDELER</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Sosyal medyayı kullanmadığımda sınırlı, endişeli veya üzgün olurum.					
2. Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3. Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4. Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5. Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6. Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum					
7. Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8. Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9. Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

### EK-3: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

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

**EK-4: Yeme Tutumları Testi-Kısa Form (Eat-26)**

<b>MADDELER</b>	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Çok sık</b>	<b>Daima</b>
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.						
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.						
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.						
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.						
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.						
7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçırım.						
8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.						
9. Yemek yedikten sonra kusarım.						
10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.						
12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.						
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.						
14. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
15. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.						
16. Şekerli yiyeceklerden kaçırım.						
17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissedirim.						
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.						
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim						
23. Diyet yaparım						
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.						

## EK-5: Araştırma İzni



T.C.  
KOCAELİ VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99332089-605.01-23077242  
Konu : Araştırma İzni  
(Hasan YİĞİT)

25/03/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin 05/03/2021 tarih ve 3383 sayılı yazısı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Hasan YİĞİT 'in "Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygıları ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz Gebze İlçesi Ortaöğretim okul ve kurumlarında uygulama talebi, Üniversitenin ilgi yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçenin söz konusu çalışmasına esas olmak üzere, ekte sunulan çalışmayı İlimiz Gebze İlçesi Ortaöğretim okul ve kurumlarında uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa ve yürürlükteki diğer tüm düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul, ilçe millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, gönüllülük esasına göre, anket çalışmasının yüz yüze eğitim öğretime ara verilmesi göz önüne alınarak örgün eğitimin başlamasıyla birlikte İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri ve Okul Müdürlüklerinin denetimi, gözetimi ve sorumluluğunda yapması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fehmi Rasim ÇELİK  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
<...>

Abdul Rauf ULUSOY  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Körfez Mah. Ankara Karayolu Caddesi no:129 Valilik Binası B Blok  
41040 İzmit/ KOCAELİ  
Telefon No : 0 (262) 300 58 71  
E-Posta: stratejigelistirne41@meb.gov.tr  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>  
Bilgi için: Emel SAĞLAM YAVUZ  
Unvan : Şef  
İnternet Adresi: Faks:2623211554




Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 409c-c77e-3dca-a228-80df kodu ile teyit edilebilir.

## EK-6: Ölçek Kullanımına Dair İzinler

### Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği Hk. Gelen Kutusu x

 **Hasan YİĞİT** 14 Ara 2020 Pzt 18:07  
Alıcı: tayfun ☆ ↶ ⋮


Hocam iyi günler. Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Hasan YİĞİT. Yüksek lisans tez çalışmamda izniniz olursa "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini" kullanmak istiyorum. Saygılarımla.

 **Tayfun Dogan** 14 Ara 2020 Pzt 21:40  
Alıcı: ben ★ ↶ ⋮


Merhaba Hasan,  
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dilerim.


### Yeme Tutumları Testi (EAT-26)

Yeme Tutumları Testi Hk. 1

 **Hasan YİĞİT**  
23.12.2020 Çar 22:04  
Kime: Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ

Hocam iyi günler. Ben İZÜ PDR tezli yüksek lisans öğrencisi Hasan YİĞİT. Yüksek lisans tez çalışmamda izniniz olursa tarafınızca Türkçe uyarlaması yapılan Yeme Tutumları Testini (EAT-26) kullanmak istiyorum. Saygılarımla


 **Fatima Elif ERGÜNEY OKUMUŞ**  
24.12.2020 Per 11:45  
Kime: Hasan YİĞİT

 ytt-26makale.pdf  
351 KB

Merhaba Hasan,  
Tabiki ölçeği kullanabilirsin. Ekte ölçeğin maddelerinin de yer aldığı makaleyi seninle paylaşıyorum. Çalışmada başarılar dilerim.  
sevgiler

### Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ☰

 **Hasan YİĞİT**  
24.01.2021 Paz 13:56  
Kime: Mustafa ÖZGENEL

Hocam iyi günler. Ben İZÜ PDR Tezli Yüksek Lisans Öğrenciniz Hasan YİĞİT. Yüksek lisans tez çalışmamda izniniz olursa tarafınızca geliştirilen "Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini" kullanmak istiyorum. Saygılarımla.

 **Mustafa ÖZGENEL**  
24.01.2021 Paz 14:07  
Kime: Hasan YİĞİT

Değerli Hasan merhaba  
Ölçeği kullanabilirsin  
Kolay gelsin

## ÖZGEÇMİŞ

### EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2020-2022

Lisans: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2009-2013

### B. AKADEMİK DENEYİM

2013-2014 Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen

2015-2016 Türk Silahlı Kuvvetleri RDM Kısım Amiri

2016-2022 Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen

### C. İLETİŞİM

**e-posta:**