

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
HALKLA İLİŞKİLER VE TANITIM ANA BİLİM DALI
KİŞİLER ARASI İLETİŞİM BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN SOSYAL
MEDYA KULLANIM TUTUMLARI AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Latife AĞILGAT

2501180539

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Yıldız Dilek ERTÜRK

İSTANBUL - 2023

ÖZ

ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIM TUTUMLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, gençlerin sosyal medya kullanımlarını farklı değişkenlere (cinsiyet, anne baba eğitim durumları, sosyal medya kullanım sıklığı) göre incelemek ve gençlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubu araştırmacı tarafından kolayda ulaşılabilirlik yöntemi ile elde edilen lise ikinci sınıf öğrencisi ergenlerden oluşmaktadır. Çalışma; İstanbul İli, Beylikdüzü ilçesinde, gelir seviyesi üst orta gelir olan, üç farklı özel lisede eğitim gören 250 lise ikinci sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli ile yürütülen çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, ergenler için sosyal medya kullanım ölçeği ve ergenler için sosyal kaygı ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 (Sosyal Bilimler İstatistik Paketi) paketi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada tanımlayıcı analizler kapsamında değişkenlerin dağılımları, ölçme araçlarının ortalama ve standart sapmaları incelenmiştir. Çalışma sonucunda; ergen lise ikinci sınıf öğrencilerinin ortalama düzeyde bir sosyal kaygıya sahip oldukları fakat olumsuz değerlendirme veya yeni sosyal durumlarla karşılaşıldığında kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ergenlerin sosyal ağlara karşı tutumlarının , sosyal ağları kullanma sıklığına göre öncelikli olarak sosyal izolasyon amaçlı kullandıkları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Ergenlerde Sosyal Kaygı, Sosyal Medya, Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE SOCIAL ANXIETY LEVELS OF ADOLESCENTS IN TERMS OF THEIR SOCIAL MEDIA USE ATTITUDES

Latife AĞILGAT

The aim of this study is to examine the social media use of young people according to different variables (gender, grade level, parental education status, frequency of social media use) and to determine whether there is a significant relationship between the youth's attitudes towards social media and their anxiety levels. The study group of the research consists of high school student adolescents, which were obtained by the researcher with the easy access method. It was carried out with 250 students studying in private high schools in Beylikdüzü, Istanbul. Personal information form, social media usage scale for adolescents and social anxiety scale for adolescents were used as data collection tools in the study conducted with the relational screening model. Data were analyzed using the SPSS 25 (Social Science Statistical Package) package. In the study, the distribution of the variables, the mean and standard deviations of the measurement tools were examined within the scope of descriptive analysis. In the results of working; It has been determined that adolescent high school students have an average level of social anxiety, but their anxiety level is high when faced with negative evaluations or new social situations. Moreover, it is seen that adolescents' attitudes towards social networks are primarily used for social isolation purposes, according to their frequency of use.

Keywords: Anxiety, Social Anxiety in Adolescents, Social Media, Use of Social Media in Adolescents

ÖNSÖZ

Bu çalışmada,“*Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Medya Kullanım Tutumları Açısından İncelenmesi*” detaylı bir şekilde irdelenmiş ve diğer mevcut çalışmalara farklı bir bakış açısı kazandırılmıştır.Çalışmamın gerçekleşme sürecinde görüş ve önerilerini sunan bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendiren danışmanım, saygıdeğer hocam Prof. Dr. Yıldız Dilek ERTÜRK’e binlerce kez sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca araştırmam için okullarda uygulama yaptığımda bana yardımcı olan tüm hocalarıma ve okul yönetimlerine çok teşekkür ediyorum. Tez sürecinde her zaman benim yanımda olan, beni motive eden, zorlandığım her konuda beni destekleyen, stresli anlarımda beni sakinleştiren sevgili arkadaşım Armağan Görücü’ye kalpten teşekkür ediyorum. Son olarak, her şeyden değerli canım eşime ve oğluma gönülden teşekkür ederim.

Latife AĞILGAT

İSTANBUL,2023

İÇİNDEKİLER

ÖZ	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM SOSYAL KAYGI	4
1.1. Kaygı.....	4
1.2. Sosyal Kaygı	5
1.3. Sosyal Kaygının Nedenleri ve Tanı Ölçütleri.....	6
1.4. Sosyal Kaygının Özellikleri ve Alt Tipleri	10
1.5. Sosyal Kaygının Başlangıç Yaşı ve Yaygınlığı	12
1.6. Sosyal Kaygının Belirtileri.....	13
1.7. Bilişsel ve Davranışsal Kuramlar Çerçevesinde Sosyal Kaygı	15
1.7.1. Sosyal Kaygının Davranışçı Kuramı	15
1.7.2. Sosyal Kaygının Bilişsel Kuramı.....	16
1.8. Sosyal Kaygının Yarattığı Sonuçlar	17
İKİNCİ BÖLÜM SOSYAL MEDYA	19
2.1. Sosyal Medya Kavramı.....	19
2.2. Sosyal Medyanın Tanımı Ve Özellikleri	20
2.3. Sosyal Medyanın Olumlu ve Olumsuz Yönleri	21
2.4. Sosyal Medya ve Toplumsal Dönüşüm	23
2.5. İnteraktif Gelişme Sürecinde Sosyal Medya	26
2.6. Sosyal Medyanın Kullanıcılar Üzerindeki Etkileri.....	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ERGENLERİN SOSYAL KAYGI ve SOSYAL MEDYA KULLANIM DURUMLARI	33
3.1. Ergenlerde Sosyal Kaygı	33
3.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına Yönelik Yapılan Çalışmalar	34
3.3. Sosyal Kaygı Durumu İle Sosyal Medya Kullanım Durumu Arasındaki İlişki .	39
3.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Kullanımı	42

3.5. Kuşakların Kullanıma Göre Sosyal Medya Platformları	45
3.5.1. İnstagram.....	46
3.5.2. Youtube	47
3.5.3. Tik tok.....	47
3.5.4. Facebook	48
3.5.5. Twitter.....	49
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ERGENLERİN SOSYAL MEDYA	
KULLANIMLARININ SOSYAL MEDYA KULLANIM TUTUMLARINA	
ETKİSİ	50
4.1. Araştırma Modeli ve Araştırmanın Amacı	50
4.2. Çalışma Grubu	51
4.3. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	51
4.3.1. Bilgi Formu	51
4.3.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği.....	51
4.3.3. Ergenlerin Sosyal Medya Tutum Ölçeği.....	52
4.4. Verilerin Analizi	53
4.5. Bulgular.....	53
4.5.1. Tanımlayıcı Analizler	53
4.5.2. Normallik İncelemeleri	56
4.5.3. İstatistiksel Analizler	57
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKÇA	67

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Demografik Değişkenlerinin Dağılımları	55
Tablo 2. Araştırma Ölçme Araçlarının Ortalama Skorları	56
Tablo 3. Araştırmanın Ölçme Araçlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	57
Tablo 4. Cinsiyet ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları	58
Tablo 5. Sosyal Medyada Geçirilen Zaman ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları	59
Tablo 6. Anne Eğitim Durumu ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları	60
Tablo 7. Baba Eğitim Durumu ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları	61
Tablo 8. Araştırma Ölçme Araçları Korelasyon Analizi	63

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ANOVA	:Tek yönlü varyans analizi
BDT	:Bilişsel Davranışçı Terspi
WHO	:Dünya Sağlık Örgütü
SKB	: Sosyal Kaygı Bozukluğu
SPSS	: İstatiksel Analiz Programı
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

GİRİŞ

Günümüz dünyası geçmiş özellikle 1980’li yıllar ve sonrasında başlayan küreselleşme hareketleri ile birlikte çok büyük bir dönüşüm içerisine girmiş, bu dönemde gelişen ulaşım ve iletişim teknolojileri ile birlikte fiziki sınırlar önemini yitirmiş, dünya birbirine daha yakınlaşmış, teknolojik büyük gelişmeler yaşanmış ve bu teknolojik gelişmeler kitlesel bir kabul görmüş ve bireylerin hayatları, ekonomiler, düşünce tarzları ve yaşayışlarda büyük değişim ve dönüşümler gözlemlenmiştir.

Bu dönüşümlerden biri de bilgi teknolojilerinde, internetin ortaya çıkışı, yaygınlaşması ve kitlesel bir kabul görmesi ile meydana gelen dönüşüm olmuş ve bu sayede bireylerin bilgiye ulaşması kolaylaşmış, iletişim çok daha zahmetsiz bir hale gelmiş ve ortaya çıkan yeni medya unsurları ile sosyal hayat, haberleşme ve iletişim farklılaşmaya başlamıştır. Özellikle, son yıllarda internette ve internet tabanlı uygulama ve araçlarda büyük gelişmeler kaydedilmiş, internet ve interneti kullanan her türlü araç ve gereç hayatımızın bir parçası haline gelmiş, günlük hayatın temel ihtiyaçlarından biri olarak değerlendirilen akıllı telefonlar, kesintisiz ve hızlı internet erişimi ile birlikte bireylerin hayatını, alışkanlıklarını ve yaşayışlarını değiştirmiş, sosyal medya ile birlikte bireylerin iletişim şekilleri, sosyalleşme davranışları, bilgiye ulaşım ve en önemlisi sosyal hayatlarının dijital bir dönüşüm geçirdiği bir ortam sunmuştur (Christakis ve Fowler, 2012).

Dijital bir değişim ve dönüşüm geçiren bu dünya içerisinde bireyler yeni olarak nitelendirilen birçok olay ve durum ile karşılaşmakta, bu yeniliklerin getirdiği belirsizliklere ve yabancı deneyimlere uyum sağlama ihtiyacı hissetmekte ve bu uyumun sağlanamadığı durumlarda bireyler kaygı ve stres gibi istenmeyen psikolojik durumların etkisi altında kalabilmekte, işlevselliklerinde bozulmalar meydana gelebilmekte ve psikososyal gelişimleri ve sağlıkları bozulabilmektedir (WHO, 2021). Ruh sağlığının bireylerin işlevselliği, bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki etkileri gözetildiğinde hayat kalitesi üzerinde büyük bir önem arz ettiği görülmekte ve yetişkinlerin ruh sağlığında ortaya çıkan problemlerin kökeni ve

hikayesi incelendiğinde ergenlik döneminin ve bu dönemde yaşanan problemlerin yetişkinlikte görülen psikolojik ve ruhsal rahatsızlıkların kaynağını oluşturduğu görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2013) küresel boyutta, yetişkinlik döneminde görülen ruh sağlığı sorunlarının ve psikolojik rahatsızlıklarının %14'ünün ergenlik döneminde ortaya çıktığını raporlamaktadır. Belfer (2008) tarafından gerçekleştirilen bir ruh sağlığı taramasında ise yetişkinlik döneminde görülen psikolojik sorunların yarısına yakınının ergenlik döneminde görüldüğü veya ergenlik döneminde tecrübe edilen olay ve duygulara bağlı olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Buradan hareketle ergenlik döneminin ruhsal sağlık için önemi vurgulanmakta ve bu dönem tanım olarak bireylerin fizyolojik, bilişsel ve ruhsal gelişimlerinin hızlı bir şekilde yaşandığı 10 ile 19 yaşları arasındaki dönem olarak ifade edilmektedir (WHO, 2021).

Araştırmacılara göre ergenlik dönemi, fizyolojik, psikolojik ve bilişsel gelişimlerinin yanında sosyal becerilerinin de geliştiği bir dönem olmakta ve bu dönemde bireyler birçok farklı bozulmaya açık olmakta ve kırılgan olarak değerlendirilmektedir (Rapee vd., 2019). Bu çalışmanın da ana odaklarından biri olan sosyal kaygı, ergenlik döneminde kendisini güçlü bir şekilde gösteren bir kavram olmakta ve bireyin; “sosyal bir ortamda bulunmak, sosyal iletişimi başlatmak ve sürdürmek, performans sergilemek gibi kişinin tanımadığı insanlarla etkileşimlerinde yaşadığı değerlendirilme kaygısı” olarak tanımlanmaktadır (Caouette ve Guyer, 2014). Ergenler gelişimleri itibarıyla bu dönemde birçok farklı ortama, gruba ve topluluğa girip dahil olabilmekte, bunlar okul ortamı, arkadaş ortamı, ortak hobi ve paylaşım grupları gibi farklılaşabilmekte ve bu iletişim ve etkileşim ortamında sosyal kaygı gelişimin bir parçası olarak değerlendirilse de kontrol edilemediği ve rahatsızlığa dönüştüğü bir durumda ergenin ruhsal gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve yetişkinlikte psikolojik işlevsellik üzerinde problemler ortaya çıkarabilmektedir (Kessler vd., 2007; Rosellini vd., 2013).

Sosyal medya ve onun ortaya çıkardığı dijital dünya sosyal kaygı çerçevesinde değerlendirildiğinde; sosyal medyanın dinamiklerini oluşturan platformlar her yaştan, cinsiyetten, kültürden, insanı gerçek kimlikleri veya takındıkları farklı kimliklerde bir araya geldiği ortamlar olmakta ve bu ortamlarda ergenler iletişim ve etkileşim temelli bir şekilde olumlu veya olumsuz etkilenebilmektedir (Sağbaş, Ballı ve Şen, 2016).

Özellikle ergenler fiziksel ortamlardan farklı olarak sosyal medya üzerinden birçok farklı ortama hızlı ve kolay bir şekilde dahil olabilmekte, farklı bireyler ve gruplar ile benzer şekilde iletişim ve etkileşim içerisine girebilmekte ve bu etkileşimin doğası gereği belirli bir düzeyde sosyal kaygı yaşayabilmekte ve bu kaygının etkisiyle bazı davranış ve tutumları sergileyebilmektedirler. Diğer bir taraftan bazı araştırmacılar sosyal medya kullanımının ergenlerde sosyal kaygıyı azalttığı, ergenlerin fiziksel dünyada yaşadığı sosyal kaygıdan kaçmak için kullandıkları bir araç olduğunu ifade etmektedirler (Kessler vd., 2005; Merikangas vd., 2010).

Sonuç olarak ergenler grup olarak toplumun önemli bir grubunu oluşturmakta, toplumun geleceğini ve refahını belirleyecek geleceğin yetişkinleri olmaları nedeniyle büyük bir öneme sahip olmaktadır. Bundan dolayı gerek aileleri gerekse toplumsal çerçevede gelişimlerinin en arzu edilen düzeyde olması beklenmekte ve bu gelişim üzerinde etkili olabilecek sosyal kaygı, alışkanlıklar, davranış ve tutumlar birçok araştırma kapsamında ele alınmaktadır. Bu çalışmada da ergenlerin sosyal medya kullanım tutumları ile sosyal kaygılarının arasındaki ilişkilerinin keşfedilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın çıktıları günümüzde özellikle ergenler tarafından sık ve yoğun bir şekilde kullanılan sosyal medya platformlarının ergenlerin sosyal kaygı düzey ve boyutları üzerindeki etkileri incelenebilecek, ergenlerin ruhsal gelişimlerinin daha sağlıklı olması için katkı sağlanabilecektir

BİRİNCİ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI

1.1. Kaygı

Son zamanlarda insanoğlunun gerek bilim gerekse teknolojiadaki değişimlere ve yaşadığı koşulların güçlüğüne rağmen var olabilme ve uyum sağlama adına vermiş olduğu mücadeledeki temel amaç kusursuz insana erişebilmedir. Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca “anxietas” olup, korku, endişe, merak olarak yorumlanmıştır. Kaygı, genel olarak insanda; üzüntü, korku, endişe ve başarılı olamama duygusu yaratan bir kavramdır.

Freud, kaygı kavramını egonun dış dünyadan gelen tehlikelerden kaçış durumu yani egoya ait bir duygu olarak tanımlamıştır. Freud’a göre insan eylemleri tesadüfi değildir, eylemlerin amacı yaşama ve çevreye uyum sağlamaktır. Sonuç olarak kişinin eylemlerindeki amaç yaşamı devam ettirebilmektir (Kısmetoğlu, 2019). Fales (2008), kaygıyı en net şekilde kişinin bilişsel işlemlerinde değişikliklere yol açan, genellikle negatif duygulara eşlik eden olumsuz bir duygu olarak ifade etmektedir.

Kaygı çeşitli duygularla birlikte yaşanabilmesi sebebiyle korku gibi bazı heyecan türleriyle karıştırılabilmektedir (İbili, 2020). Korku o an mevcut olan somut, kaynağı belli tehdit ve tehlikelere karşı bir tepki olarak ifade edilmektedir. Kaygı ise nasıl ve ne zaman gerçekleşeceği belli olmayan; gelecekte olması muhtemel ya da gerçekleşmesi hiç muhtemel olmayan durumlardır.

Kaygı kavramı, her ne kadar olumsuz özelliklere sahip bir kavram olarak gözükse de bazı durumlarda kişinin birtakım davranışları üzerinde olumlu etkilere yol açmaktadır. Bu açıdan yorumlandığında olumlu kaygı, kişinin toplum içerisinde önemli statüleri gelmesini, yaşadığı hafif kaygı sayesinde öğrenmeye karşı daha istekli daha dinamik, enerjik bir zihinsel durum yaşamasına sebep olur. Kaygı durumu birey tarafından iyi yönetilmediği durumlarda kişi ne kadar çaba göstermiş

olsa da başarısız olacağını düşünerek psikolojik anlamda kaygının tutsağı olup örselenmektedir. Bu sebeple kaygının iyi bir şekilde idare edilip yönetilmesi gereken bir süreç olduğu unutulmamalıdır (Aktan, 2018).

1.2. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı kavramı ile ilgili yapılan tanımların genellikle benzer olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı kavramı APA (2013) DSM-5 kitabında, bireylerin kendilerinin değerlendirilme ihtimali olan bir ya da birden çok durumla karşılaştıklarında kaygı hissetmeleri olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda sosyal kaygı, kişilerin başkaları tarafından kendilerinin değerlendirileceğini düşündükleri ortamlardan veya durumlardan korku duyması, komik duruma düşmekten aşağılanmaktan veya utanacağı bir olay yaşamaktan endişe etmesidir (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygının başlama yaşı konusunda araştırmacılar farklı fikirler ortaya koymuşlardır. Bazı araştırmacılar sosyal kaygının ergenlik döneminde ortaya çıktığını düşünürken, farklı araştırmacılar ise bu kaygının yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkmakta olduğunu düşünmektedir (Telci, 2019). Sosyal kaygısı olan bireyler sosyal ağları pasif bir şekilde kullanmakta ve bu bireyler sosyal ağları kullanırken diğer bireylere göre daha fazla zaman harcamaktadır. Bu durum bireylerde kaygının artmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple bireyler sosyal ağlarda da aktif olmadıklarından o bireylerle iletişim kuramamaktadır (Shaw ve Gant, 2002).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, diğer bireylerle yüz yüze iletişim kuramamaktadır. Ayrıca bu bireylerde fiziksel bazı belirtiler ortaya çıkmakta bu da sosyal ortamlarda bireylerin kendi iç dünyalarına yönelmelerine sebep olmaktadır.

Yapılan bazı araştırmalar, sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin karşılıklı ilişkilerin olduğu sosyal ortamlarda yaşadıkları duyguları ortaya çıkarmıştır. Buna göre sosyal kaygılı kişiler yüz yüze ilişkilerde, ortamda bulunan diğer kişiler tarafından orada buldukları zaman boyunca, olumsuz değerlendirileceklerine yönelik korku yaşamaktadırlar (Mansell ve Clark, 1999; Clark, 2001).

Sosyal kaygı, problemlı internet kullanımına sebep olmaktadır (Caplan, 2002). Sosyal ağlarla ilgili yapılmış çalışmalarda kaygı düzeyleri yüksek olan kişiler, kaygı düzeyleri daha az olan kişilere göre sosyal ağları daha uzun srelerde kullanmaktadır. Akıllı telefonların git gide yaygınlaşmasıyla diğer cihazların yerini akıllı telefonların almış olduğu görülmektedir. Sosyal kaygının, sosyal ağ kullanımında önemli ve etkili olmasının yanı sıra ilerleyen yıllarda sosyal kaygı ile gitgide artmakta olan akıllı telefon kullanımını da bu ilişki içerisine girecektir (Doğan ve Tosun, 2016).

1.3. Sosyal Kaygının Nedenleri ve Tanı ltleri

Sosyal kaygı genç yaşlı fark etmeksizin herkes tarafından az veya çok hayatının belirli aşamalarında yaşamış olduğu, neredeyse bütün insanlığı ilgilendirecek bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiler alışkın olmadığı ve yabancı kişilerle aynı ortamlarda bulduklarında, belirsizlik taşıyan sosyal süreçlerden rahatsızlık duyup kaygı yaşamaktadır (Bal ve ner, 2014).

Sosyal kaygının görülmeye başladığı yaşın 13-14 yaş civarı olduğu ve ergenlik döneminin ortalarına doğru pik yaptığı kabul edilmektedir (şahan ve apan, 2017). Bunun temel sebebi, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kişinin diğer dönemlere göre daha savunmasız olması, çevresel etkilere daha açık olduğu ve yetişkinler tarafından körüklenen mükemmeliyetçilik anlayışının baskılanması üzerine ergenlerin hata yapmaktan korkması ve yaşadığı yetersizlik duygusu nedeniyle başarı kaygısının da temellerinin atıldığı bir dönem olmasıdır. Ayrıca, ergenlik döneminin getirdiği bir özellik olan başkaları tarafından sürekli olarak izlenildiğini düşünme, noksan yönlerinin ortaya ıkağı ve hata yaparsa rezil olup dışlanacağı yönünde egosantrik bir düşünme sürecine girerek içe kapanma eğilimi göstermektedir. Bu duruma yönelik nlem alınmadığı takdirde durum iyice kontrol dışına çıkmakta ve yaşanan olumsuz süreçlerin de etkisiyle, alınan olumsuz geri dönüşler sonucunda çekinme, utanma duygusu, sosyal kaygıya hatta sosyal fobiye dönüşmektedir (Bal ve ner, 2014).

Sosyal kaygının iki farklı belirti alanı bulunmaktadır. Bu belirtiler şu şekilde ifade edilmektedir:

Temel Belirtiler:

- Sosyal ortamlarda başkalarının bakışlarına maruz kalma ve inceleme altında tutulduğu korkusu,
- Başkaları tarafından performans gerektiren durumlarda, eleştirilme ve değerlendirilme korkusu
- Başkalarının önünde utanç duyulacak davranışlar gerçekleştirme endişesi,

Bağlantılı Belirtiler:

- Endişe duygusunun kişinin yapabileceklerini olumsuz yönde etkilemesi,
- Kaygı yaşayacağı bir sebep olmaksızın endişe halinin devam etmesi bağlantılı belirtileri oluşturmaktadır (Ramiah, 2005).

Sosyal kaygıda yaşanan kaygı uyarana bağlı olarak ortaya çıkar. Beklenilen bir anda kişinin çeşitli durumlarla karşılaşması ve fiziksel uyarılma düzeyinin artması sonucunda kişi şiddetli kaygı yaşar ve bununla birlikte birtakım bedensel belirtiler gösterebilir. Sosyal kaygıda yüzde kızarma, terleme, ellerde titreme, bulantı hali, kalp çarpıntısı ve ağız kuruluğu görülmektedir (Aydoğdu, 2013). Sosyal kaygı davranışın en temel belirtilerinden biri de sosyal uzaklaşmadır. Sosyal kaygı yaşayan kişiler, sosyal ilişkilerden hem ruhsal hem bedensel olarak uzaklaşmak istemektedirler. Bu kişiler sürdürdükleri sosyal ilişkilerinde daha az katılımcı olup sosyal ortamlardan uzaklaşma eğiliminde olurlar. Bu kısa süre içinde sessiz kalıp, az konuşur ve kaçınma davranışı gösterirler. Böylece sosyal kaygıyı yoğun yaşayan kişi de kendini rahatsız hisseden fikir ve duygulardan tedirgin olmakta ve ilerleyen süreç içerisinde bu durum kişinin hayatını tamamen tesir altına almaya başlamaktadır (Yılmaz ve ark., 2015).

Ayrıca, kişinin aklında yer alan düşüncelerden bazıları aşağıdaki gibidir:

- Konuşmayacağım,
- Güçsüzüm,
- Söyleyecek bir şey bulamayacağım. Tutulup kalacağım,
- Çevremdeki herkes beni süzüyor,
- Kusursuz görünmeliyim,
- Çok tuhaf görünüyor olmalıyım,
- Ne kadar sıkıcıyım, sevmeye layık değilim,
- Kendimi kontrol edemeyeceğim,
- Oldukça rahat görünmeliyim,
- Çirkinim,
- Kesinlikle hata yapmamalıyım,
- Kaygılı olduğumu göstermemeliyim,
- Herkesin beni beğenmesini sağlamalıyım (Ümmet, 2007).

Sosyal kaygının alan yazında pek çok nedeni olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenler arasında; genetik yatkınlık, öğrenmeye dayalı yaşantılar, mizaç, baskıcı tutum ve olumsuz çevre koşulları gibi faktörler bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda kaygı bozukluklarının doğasında aileden gelme bir yatkınlık olduğu ve ailesinde sosyal fobi olan kişilerin gelecekte sosyal fobik olma olasılıklarının diğer kişilere göre daha fazla olduğu görülmüştür (Söyleyen, 2018). Literatürde sosyal kaygının ailesel geçiş oranı %30 civarında olduğu, sosyal kaygısı olan kişilerin aile üyelerinde kontrol grubunun aile üyelerine oranla 2,5 kat daha yüksek olduğu öne sürülmüştür (Terlemez, 2018).

Kalıtımsal özelliklerle gelen mizaç ve kişilik özelliklerinin sosyal kaygıya eğilim oluşturduğuna dair literatürde çeşitli bulgulara rastlanmıştır. İkizler üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal kaygı ve diğer kaygı bozuklukları üzerinde kalıtımsal özelliklerin %21 oranında etki ettiği ifade edilmiştir. Küçük yaşlardan itibaren farklı ebeveynlerin yanında büyüyen aynı kalıtımsal özelliklere sahip olan tek yumurta ikizleri kullanılarak çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu tür çalışmalar kalıtımın sosyal kaygı üzerindeki etkisini göstermektedir (Işık, 2019). Ancak yapılan araştırma verileri çocukluk ya da ergenlik döneminde ortaya çıkan sosyal kaygıya ilişkin genetik yatkınlığı doğrulamaya veya çürütmeye yeterli değildir. Kaygı bozukluğu yaşayan birey, genetik risk faktörünün etkisi altında anksiyete ve depresyona eğilimli olabilir ancak bu psikopatolojinin oluşumunda çevresel etkenlerin de varlığı unutulmamalıdır. Kalıtımsal özellikler ve çevresel faktörlerden hangisinin sosyal kaygı üzerinde ne kadar etkili olup olmadığı konusu araştırmacıları zorlayan bir konu olarak varlığını sürdürmektedir. Sosyal kaygının oluşumunda etkili olan kalıtımsal özelliklerin kesin olarak kanıtlanmaması ile birlikte mizaç özellikleri önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Güncel çalışmalar sosyal kaygı nedenlerinin yalnızca kalıtımsal yatkınlıkla açıklanamayacağı bununla beraber çevresel faktörlerin de bir sonucu olduğunu ifade etmektedir. Çevresel faktörler aile, okul, arkadaş ve diğer sosyal ortamları içerir (Sertelin Mercan, 2007). Özellikle ilk çocukluk döneminde ebeveyn ve paylaşılan sosyal ortamı model alma ileriki yaşlarda önemli rol oynamaktadır. Sosyal etkileşim niteliği iyi olmayan, sosyal ortamlara girmekte zorluk yaşayan ya da bu ortamlara girmekten kaçınan, korku belirtisi gösteren ailelerin çocuklarının da bu tutumları model alarak öğrenme yoluyla edindikleri düşünülmektedir. Özellikle sosyal durumlar karşısında kaygılı olan annelerin yaşadıkları kişisel kaygıları çocuklarına aktardıkları ve bunun sonucunda sosyal etkileşim başarılarını negatif yönde etkilediği bildirilmektedir (Rosnay ve Ark., 2005). Ailelerin, çocuklarıyla doğrudan kurmuş oldukları iletişim biçimleri çocukların davranışlarını etkilemekle birlikte sosyal ilişkilerini, sosyal çevresini yapılandırış biçimi de etkileyebilmektedir (Sertelin Mercan, 2007).

Literatür incelendiğinde sosyal kaygılı kişilerin ebeveynlerini, ilgi bakımından yetersiz, aşırı koruyucu, baskıcı, reddedici, utanma taktiklerini daha fazla kullanan kişiler olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Erkan, 2002). Çocuğun ilgi ve isteklerini karşılayan, ona kendini açıklama konusunda fırsat ve destek veren, demokratik tutumu benimseyen ebeveynlerde yetişen çocukların, yetiştirilme sürecinde edindikleri kazanımlar sayesinde ileriki yaşamlarında özgüvenli, girişken, hoşgörülü bir birey olarak sağlıklı ve güvenilir sosyal ilişkiler kurabildikleri ifade edilmektedir.

1.4. Sosyal Kaygının Özellikleri ve Alt Tipleri

Sosyal beceriler ile sosyal kaygılar arasında olumsuz bir ilişki vardır (Smári, Bjarnadóttir ve Bragadóttir, 1998: 149). Bunun yanı sıra sosyal kaygısı bulunan kişilerin sosyal bilgileri değerlendirilirken negatif düşünme stiline sahip olabilmeleri söz konusudur (Hirsch ve Clark, 2004: 799).

Sosyal ortama giren sosyal kaygısı bulunan kişiler önemli bir endişe yaşamaktadır. Ayrıca sosyal ortama girmeden önce yaşanabilecekleri ayrıntılı biçimde düşünceleri söz konusudur. Kişiler tarafından katılacakları sosyal etkinlik ile alakalı düşünölmeye başlanması durumunda kaygı seviyeleri yükselmektedir. Aynı zamanda daha önce yaşamış oldukları olumsuz tecrübeleri anımsadıkları görölmektedir. Dolayısıyla bu etkinlikte de performanslarının kötü olacağı ve çevrenin onları kabul etmeyecekleri düşüncelerine kapılmaktadırlar (Clark, 2001: 411).

Kaygı ve korku yaşayan sosyal kaygısı bulunan kişiler pek çok farklı güvenlik arayışı içine girebilmektedir. Kısa konuşma, göz temasından uzak durma, konuşmaya başlamadan önce ifade edeceklerini tekrarlama, kendisi ile alakalı konuşmama ve kendini izleme benzeri davranışlar bu durumlarda ortaya çıkabilmektedir. Fakat kaygı ve korku seviyelerini düşürmek için yapılan bu davranışlar tersi bir etki doğurabilmektedir. Bu bağlamda diğer kaygı belirtileri de meydana gelebilmektedir. Kişinin terlediğinin anlaşılmasında diye kollarını kavuşturması ya da ceket giymesi halinde daha çok terlemesi bu duruma örnek

olarak gösterilebilmektedir. Kişilerin ortaya koymuş olduğu güvenlik arayışları davranışları diğer kişilerin teksini ve dikkatini çekebilmektedir. Ayrıca pek çok güvenlik arayışı anlayışı davranışının kişilerin kendilerine vermiş oldukları dikkatin de artmasına neden olmaktadır (Clark, 1999: 7- 8; Clark, 2001: 415-416).

Alden ve Bieling (1998: 63) tarafından, bu duruma benzer biçimde kişilerarası güvenlik arayışı davranışlarının neticeleri ele alınmıştır. Bu çerçevede kişilerarası ilişkiler üzerinde bu davranışların negatif etki yarattığı ve kişilerle ötekiler arasında negatif bir döngüye neden olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ilişkilerde kişinin kabul edilmekten kendilerini korumak amacıyla sergilemiş oldukları güvenlik davranışları esasında yaşamaktan korku duydukları şeyin meydana gelmesine neden olduğu söylenebilmektedir. Söz konusu davranışları gösteren sosyal kaygılı kişilerin partnerlerinin ilerleyen dönemde bu bireyler ile görüşmek istemeyecekleri yapılan araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur.

Terapi süreçlerinde sosyal kaygısı bulunan kişilerin göz önünde bulundurulması gerekli olan hususlar hakkında bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede güvenlik arayışı davranışlarını sosyal kaygı belirtilerinin arttırdığı belirlenmiştir. Mevcut olan depresif belirtilerinin artmasında da bu davranışların etkili olduğu saptanmıştır.

Sağlık hizmetlerine farklı nedenler ile normal kişilere göre sosyal kaygısı bulunan kişilerin daha fazla başvurdukları Acartürk ve arkadaşları (2009: 426) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ortaya konulmuştur. Bu bakımdan sosyal kaygısı olan kişiler ekonomik bakımından daha maliyetli olmaktadır. Olfson (2000: 525) tarafından ise, sosyal kaygının tedavisinde karşı karşıya kalınan engeller üzerine bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda sosyal kaygısını bulunan katılımcıların nereye tedavi amaçlı başvuracaklarını bilemedikleri görülmüştür. Ayrıca karşılaşılan diğer engeller arasında ise, maddi bakımdan yeterli olmamaları, kendileri ile alakalı diğer insanların olumsuz fikirlere kapılabileceği düşüncesi ve belirtiler ile baş edemeyeceklerini düşünmeleri yer almaktadır.

Bireyler sosyal rollerindeki hedeflerine ulaşmak için belirli aşamalardan geçerler. Çocukluk döneminde başlayan bu aşama duygusal gelişim, çevresel ilişki, ilerleyen vakitlerdeki başarı yönünden toplumsal ilişkiler fazlasıyla önemlidir (Demir vd., 2000). Sosyal yaşam aşamalarından geçen birey sosyal rollerine elverişli olan tutum gösterirler. Olumlu toplumsallaşma sürecini yaşayan birey ileriki yaşamına özgü erken yaşlarda bilgi, yetenek ve tecrübe edinip davranışlarında çeşitlilik kazanır (Bayramkaya, 2005). Sosyal fobi, sosyal durumlara kısıtlı kalma ve sosyal modelleme de değerlendirici endişeler gelişiminde önemli roller oynayabilir. Ebeveynler de başkalarının fikirlerinin önemini vurgulayanlar, çocuğun başkalarının fikirlerinden ve çocuğa meşguliyet aşılması sosyal kaygı durumunu etkilemektedir (Hudson, & Rapee, 2000).

Sosyal açıdan fobik bireylerin, ebeveynleri aşırı korumacı olması, reddetme utanç taktiklerini iletişim olarak kullanma eğilim olasılığı yüksektir. Ebeveynlerin aşırı korumasında çocuğa verdiği mesajda dünya zararlıdır, çocuğun korunması gerekir kendini savunamaz, herhangi bir olay karşısında baş edememe, yetersizlik gibi kaygı deneyimin temel faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını düşünürler (Hudson, & Rapee, 2000).

1.5. Sosyal Kaygının Başlangıç Yaşı ve Yaygınlığı

Sosyal kaygı günden güne artarak incelenmektedir. Sosyal kaygıyla ilgili yapılan çalışmalarda tahmin edilen orandan daha fazla kişilerde görüldüğü ve bu kişilerin yaşamlarında engellere ve güçlüklerle neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan epidemiyolojik ve sosyolojik çalışmalar, Amerika'da yapılan araştırmalarda; sosyal kaygı bozukluğu geliştiren bireylerin %13 olduğu ve aynı zamanda kaygı, majör depresyon ve alkol kötüye kullanım bozukluğundan sonra en sık görülen psikolojik bir bozukluk olduğu kanısına varılmıştır (Kessler ve ark. 1994).

Leary ve Kowalski 'ye (1995) göre, sosyal kaygı en yoğun şekilde ergenlik döneminde görülmektedir. Yeni arkadaşlıklar kurulduğunda, sosyal etkileşimler arttığında ve alternatif roller denendiğinde sosyal kaygının arttığı görülmektedir.

Üniversite öğrencileriyle ve üniversite çağında olan bireylerle yapılan çalışmalarda sosyal kaygının %9,8 ve %22 oranında görüldüğü sonucuna varılmıştır (İzgiç ve ark. 2000). Yapılan çalışmalarda sosyal kaygının ortalama 13 – 14 yaşlarında başladığı görülmektedir (Akdemir ve Cinemre, 1996; WPA, 1995).

Boyd ve ark. (1990)'a göre, sosyal kaygının ömür boyu görülme oranının %1- %2.3 arasında olduğu ve kaygı bozukluklarının arasında sosyal kaygının görülme oranının 1/4 civarında olduğu belirtilmektedir. Ülkemizde 13-17 yaş ergenlerden oluşan örneklem grubuyla yapılan araştırmada sosyal kaygı görülme sıklığının %14.4 olduğu belirtilmektedir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005)

1.6. Sosyal Kaygının Belirtileri

Sosyal kaygı durumunda birey toplum tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik düşüncelere kapılmakta ve böylece sosyal ortamlarda küçük düşme korkusu yaşamaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler meslekleri gereği toplum önünde konuşma yapmak durumunda kalsalar dahi kendilerini yeterli ve rahat göstermek adına gereğinden fazla çaba harcamaktadırlar. Toplumun dikkatlerinin kendilerine yöneldiğinin farkında olan bireylerin zihinleri insanların kendileri hakkında ne düşündüğü konusunda mesguldür. Bu durum bireyde beraber titreme, terleme, yüz kızarması ve çarpıntı gibi fiziksel kaygı belirtilerini ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanında mide rahatsızlığı, gerginlik, nefes almada zorlanma, ağız kuruluğu, kulak çınlaması, baş dönmesi ve bayılma hissi gibi bedensel belirtiler de ortaya çıkmaktadır. (Demir, 1997).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerle toplum tarafından nasıl algılandıkları konusunu çok fazla benimsemektedirler. Bu kişiler toplumun önünde küçük düşürme korkusunu yoğun derecede yaşadıkları için aşağılanma hissi ile yüksek kaygı yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu bireylerde başkalarının yanında alışveriş yapma, yemek yeme ve yazı yazma gibi davranışlarda zorluklar ortaya çıkmaktadır (Karancı vd., 2011).

Sosyal kaygı seviyesi yüksek olan bireyler sosyal ortamlarda rencide olmaktan korktukları gibi bu durumun başkaları tarafından anlaşılmasından da korkmaktadırlar. Çünkü başkalarının bu durumu fark etmesi halinde kendilerinin “aptal”, “kaçık” veya “zayıf” gibi olumsuz nitelendirmelere maruz kalacakları algısına kapılırlar. Böyle bir algı ise el ve ayak titremesine neden olacağı için bu bireyler bu tarz ortamlarda gülme, yemek yeme, yazı yazma ve kalem tutma gibi eylemlerden kaçınırlar (Köroğlu, 2006).

Köroğlu'na (2006) göre sosyal kaygı, kaygıya yol açan uyaranlara bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Buna göre söz konusu uyaran ile beklenmedik bir durumda karşılaşılması ya da tahmin edilen bir durumda karşılaşılması farklı bedensel tepkilere neden olmaktadır. Öyle ki beklenmedik durumlarda karşılaşılan uyaranlar bireyde çarpıntı, göğüs ağrısı veya sıkışması gibi bedensel belirtilere yol açarken; beklenen durumlarda karşılaşılması ise ağız kuruluğu, göz kızarması ve terleme gibi bedensel belirtiler ile ortaya çıkmaktadır.

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal ortamda kendilerini daha rahat hissedebilmek için bu durumdan kurtulmanın yöntemlerini düşünerek çeşitli güvenlik sağlayıcı davranışlar göstermektedirler. Buna göre dış görünüşü daha iyi göstermeye çabalamak, iletişim sürecinde göstermesi kurmamak, herhangi bir nesne ile uğraşmak, koyu ve siyah renkte gözlükler kullanmak ve az konuşmak gibi davranışlar bunlara örnek olarak gösterilebilir. Bunun yanında özellikle çocukların okul ortamında sınıfta geri sıralarda oturmayı tercih etmeleri bir tür güvenlik sağlayıcı 18 davranışlardandır. Çocuklar böylece kendilerini daha rahat hissetmektedirler (Clark ve Wells, 1995).

Güvenlik sağlayıcı davranışlar ile birey sosyal ortamdaki ilgiyi başka bir yöne çekmektedir ve böylece küçük düşeceğini düşündüğü davranışları gizlemektedir. İlgi çekmemek için yapılan davranışlar bireyin kendisini daha rahat hissetmesi ihtiyacından dolayı ortaya çıkmaktadır. Ancak bu tür davranışlar sürekli olumlu şekilde sonuçlanmayabilir ve birey korkusuna neden olan durumla karşı karşıya kalabilir (Koyuncu, 2011).

Burkovik'e (2010) göre sosyal kaygılı bireyler mükemmeliyetçi bir yapıda olduklarından ötürü kendilerini sürekli kusurlu görerek başkalarının sevilmedikleri hissine kapılırlar. Böylece bu bireyler kendilerini değersiz olarak algırlar. Öte yandan sosyal fobiyi etkileyen bir başka unsur da öğrenilmiş çaresizliktir. Bireyin daha önceden yaşadığı olumsuz deneyimlere dayanarak benzer durumların tekrar edeceğine yönelik düşüncesi ve böylece sonucu değiştirmek adına çaba göstermemesi öğrenilmiş çaresizliğidir. Böyle bir durumda birey sonucu değiştiremeyeceğine yönelik hisse kapılarak benzer olumsuzlukları yeniden yaşanacağını düşünmekte ve böylece yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadır.

1.7. Bilişsel ve Davranışsal Kuramlar Çerçevesinde Sosyal Kaygı

1.7.1. Sosyal Kaygının Davranışçı Kuramı

Davranışçı model, sosyal kaygının üç şekilde gelişebileceğini öngörmektedir: bilgi aktarımı, gözlemsel öğrenme ve doğrudan koşullanma (Baltacı, 2010). Doğrusal koşullanma, bir kişi sosyal bir ortamda travmatik bir olay yaşadığında ortaya çıkar ve araştırmaya göre, hastaların neredeyse yarısı böyle doğrudan travmatik bir sosyal deneyime sahiptir. Gözlemsel öğrenmede, birey gözlemci olur ve sosyal çevrede olumsuz bir deneyime sahip olan bireyden korkar. Bilgi iletilirken sözlü ve sözsüz ilişkiler, sosyal çevrenin tehlikeli olabileceğini ve böylece sosyal korkuların edinilebileceğini kişiye bildirir. Sosyal kaygı endişesi taşıyan kişilerle yapılan çalışmalarda, sınırlı sosyal kaygı türlerinin esas olarak travmatik deneyimler ve koşullanmalardan kaynaklandığı, yaygın sosyal fobinin çocukluk çağı utangaçlığı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Türkçapar, 1999).

Edimsel koşullanma ilkelerine göre, fobilerin kaçınma ve kaçınma davranışı ile sürdürüldüğü düşünülmektedir. Örneğin, fobisi olan bir kişi, yerde sürünen bir örümcek görmek, bodrum katına girer. Kaçma eylemi, hoşlanmadığı bir durum ortaya çıktığında olumsuz olarak yoğunlaşır. Bodrum katına çıkmak, gelecekte potansiyel hoşnutsuzluklar ortaya çıktığında da cesaretini kırar. Her nasılsa, kısa

vadede, bu stratejiler kaygıyı azaltırken, fobik kişi fobik nesnelere hakkında asla endişe yaratmayacak yollara başvurur. Davranışsal fobi tedavisinde, korkutucu olayların nasıl ortaya çıktığı temel bir özelliktir. Sosyal fobi ile kaçınma ve kaçınma da belirgindir. Örnek olarak sınıfta konuşmak, sınıftan çıkmak, bir partiden evden erken ayrılmak, telefonunuzu bir partiye davet etmeden önce telefonunuzu kapatmak verilebilir. Kurtuluş birçok şekilde gösterilebilir. Örneğin, sınıfta konuşmaktan korktuğu için üniversiteye gitmekten korkan bir öğrenci (Furmark, 2000). Sosyal etkileşim veya performans durumlarına sahip olma ihtiyacı, sosyal fobide ilgili sosyal becerilerin eksikliğini gösterebilir. Bu konudaki araştırmalar tutarsızdır (Rapee, 1995).

1.7.2. Sosyal Kaygının Bilişsel Kuramı

Bilişsel teoriye göre, sosyal kaygı, bir kişinin çevresi için istediği ve arzuladığı bir izlenim bırakma arzusuna ve bununla birlikte yapamayacağı korku ve belirsizliğe dayanır. Sosyal kaygısı olan bir kişi, topluma yönelik bir olayı bu şekilde algıladığında, kişinin iradesi dışında "kaygı programı" oluşmaya başlar. "Anksiyete programı" bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal ile ilgili tüm farklılıkları da kapsar (Clark ve Wells, 1995). Alarm programı etkinleştirildiğinde;

- Kurtulabilmek veya başa çıkabilmek için otonomik uyarılma seviyesinde bir değişiklik olması.
- Mevcut davranış azalır.
- Şüpheli tehlike kaynakları değerlendirilir ve bunlardan kurtulma veya bunlarla başa çıkma yeteneği etkinleştirilir. Ancak bir alarm programının yanlış tanımlandığı durumlarda işlevselliği bozulur ve kişinin hayatı zorlaşır (Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı, 1998).

Sosyal kaygısı olan insanlar, toplumdan veya tehlikeli bir ortamda eleştiriyi hissettiklerinde kendilerini gözlemlenme ve değerlendirmeye odaklanırlar. Dikkatteki bu değişim, kendinize odaklanmaya ve etrafınızdaki insanları ve olayları

anlamlandıramamaya yol açar. Kendisi için yaptığı gibi diğer insanlarda da aynı içsel öznel yargıları yaptığını düşünür. Bu durum, duygular üzerinden değerlendirme yapmanın basit bir örneğidir. Böylece sosyal kaygılı insanlar aşağılanma duygularını aşağılanmayla, kontrol edilemezlik duygularını kontrol edilemezlikle, kaygı ve görünen kaygı duygularını bir tutarlar (Türkçapar, 1999).

Bu teoriye göre sosyal kaygı yaşayan kişiler, çevrelerindeki insanların davranışlarını yanlış yorumlayacaklarını düşünürler. Yapılması gereken yorumları düşünen bir kişi, endişeli düşüncelerin tuzağına düşer ve bunları zihninden çıkarmak çok zor olur.

1.8. Sosyal Kaygının Yarattığı Sonuçlar

Sosyal kaygı belirtileri yüksek olan kişiler düşük bir yaşam kalitesine maruz kalırlar. Yüksek kaygı belirtileri gösteren insanlar sosyal medyayı sınırlar ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin kalitesi hakkında daha kötü bir algıya sahiptir. Sosyal kaygısı yüksek kişilerin, kaygısı düşük olan kişilere kıyasla sorunlarını başkalarıyla paylaşma olasılıklarının daha düşük olduğu görülebilir. Böyle bir durumun, özellikle ilişkilerde, samimiyet kurmanın önünde bir engel olabileceğine inanılmaktadır.

İlişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde sosyal kaygı yaşayan kişilerin öz gözlemleri ile tanımlanan sınırlar, kişinin sosyal durumlarda ve ortamlarda belirli önyargı ve hipotezlerle harekete geçmesine neden olmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin bir hipotezi, bu tür ortamlarda etkili olma koşulunu yüksek standartlarla açıklamalarıdır. Bu gibi durumlarda, kaygı yaşayan insanlar, sosyal çevrede "Konuşurken asla asılmamalıyım" ve "Kimse beni endişeli görmemeli" gibi üst düzey davranış standartlarını belirler. Bu üst düzey standartlar nedeniyle, sosyal ilişkilerde yetersiz olduğunu kanıtlayan endişeli insanlar, başkalarının kendilerini yetersiz gördüklerini varsaymaktadır (Clark ve Wells, 1995)

Sosyal kaygının toplum için ciddi ekonomik sonuçları vardır ve aynı zamanda kişinin kendi hayatını da olumsuz yönde etkiler. Buna göre, sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar daha fazla ilaç kullanır ve herhangi bir zihinsel bozukluğu olmayanlara göre daha fazla pratisyen hekime katılırlar (Patel, Knapp, Henderson ve Baldwin, 2002).

Yüksek sosyal kaygısı olan insanlar kendileri hakkında aşırı endişe duyuyorlar çünkü diğer insanlar üzerinde olumlu bir izlenim yaratmaya çalışıyorlar ve kaygılarıyla ilişkili fikirlere, duygulara, tutumlara ve davranışlara aşırı odaklanıyorlar. Bu özelliğe sahip bireyler, bilişsel sosyal çevre ile ilişkili olumsuz bilgileri birleştirmek için harekete geçer ve dış çevreden gelen nesnel bilgi ve geri bildirimleri umursamazlar. İletişimi başlatamayan ve sürdürmeyen bir kişi tarafından yapılan olumsuz ve önyargılı değerlendirme nedeniyle, hem sosyal kaygı düzeyi artar hem de bir kişinin sosyal yeterliliği ve yeteneklerinin olumsuz algısı artar (Kashdan ve McKnight, 2010).

Sosyal kaygı, bazı insanlarda saldırganlık ve şiddet gibi davranış bozuklukları yaratır. Sosyal kaygıya maruz kalan kişilerin saldırıya ve istismara uğrama eğilimi, kendilerini olumsuz yorumlama ve diğer insanların tepkilerini olumsuz yorumlama olasılığı ile açıklanabilir. Reddedilmek insanlar için kötüdür. Sosyal kaygısı yüksek olan insanlar, reddedildiklerini düşündükleri için kendilerini korumak için reddedilmelerini beklemeden onları reddederek arkadaşlarına zarar vermeyi de seçebilirler (Kashdan ve McKnight, 2010).

İKİNCİ BÖLÜM

SOSYAL MEDYA

2.1. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medyanın en kapsamlı tanımı; kişi bazlı verilerin oluşturulmasına olanak sağlayan ve bu özelliği ile ağlar kullanılarak bağlanılan, insanları etkileşim haline koyan ve bilgi paylaşımına olanak sağlayan internet alt yapıli uygulamalardır (Sönmez, 2016, s.3).

Farklı tanımlamaları yapılmış olsa da genel olarak sosyal medya, derin sosyal etkileşimlere olanak sağlayan ve yeni teknolojilerin üzerine inşa edilmiş web platformları olarak nitelendirilebilmektedir. Sosyal medyanın kuruluş amaçları arasında insanların topluluk oluşturması ve iş birliğı projelerinin gerçekleştirilmesi yer almaktadır. Sosyal medya sosyal boyutuyla birlikte kullanım açısından ön plana çıkmakta ve halen yaygınlaşmaya devam etmesi açısından web platformların en popüler kullanım alanını oluşturmaktadır (Erdemir, 2017, s.3).

Sosyal medya kavramı, insanlar arasındaki etkileşimi sağlayan ve karşılıklı duygu, düşünce ve bilgi paylaşımına olanak sağlayan web siteleriyle birlikte çevrimiçi 50 uygulamaları içinde kullanılır (Sayımer, 2008, s. 123). Bu web tabanlı uygulama alanında kişiler oluşturdukları profilleri kullanarak bağlantılar paylaşabilmekte ve diğer kullanıcıların da aynı şekilde profillerini ve açık paylaşımlarını görebilmektedirler (Boyd ve Ellison, 2007, s. 211). Farklı bir tanımla sosyal medya, hazırlanan içeriklerin interaktif şekilde kullanıcılar arasında paylaşımına imkân sağlayan web siteleri ve uygulamalardır (Sayın vd., 2017, s. 440). Oluşturulan içerikler kişiler tarafından oluşturulan ağlar içinde tartışma listeleri, bloglar veya profiller aracılığıyla diğerlerine aktarılmaktadır (Dara, 2013, s. 7).

Sosyal medya, kullanıcıların ağlarındaki kişiler ile etkileşim halinde bulunmaları için genel veya özel bir profil oluşturmalarına olanak tanıyan çevrimiçi iletişim aracıdır. Her kullanıcıya açık hale getirilmiş olan haberler, fotoğraflar, videolar ve kullanıcılar tarafından oluşturulmuş olan çeşitli içerik türlerinin bir sistem içerisinde paylaşılması sosyal medyanın bir başka tanımı olarak kabul edilmektedir (Boyd ve Ellison, 2007, s. 210).

Alan yazında yapılan farklı tanımlarına baktığımızda Comm (2010, s. 2)'e göre sosyal medya izleyiciler tarafından oluşturulan içeriklerin sunulduğu katılımcı medyadır. Evans (2010, s. 33)'a göre ise sosyal medya kullanıcılar tarafından seçilen haber, resim ve videoların web siteleri veya uygulamalar aracılığıyla çevrimiçi platformlarda paylaşılmasıyla oluşan alanlardır.

Günümüzde sıkça ismini duyduğumuz sosyal medyanın genel bir tanımını yapacak olursak; “kullanan bireylerin diğer kullanıcı bireylerle çevrimiçi olarak fotoğraf, içerik, haber, video, bilgi, eğlence içerikleri paylaşmasına yarayan web sitelerine verilen ortak isimdir” şeklinde tanımlanabilir (Baycan, 2017, s. 63).

Yeni medya araçları arasında en popüler araçlar sosyal medya uygulamalarıdır. Sağladığı imkân ve fırsatlar açısından hem kullanıcılar hem de firmalar öncelikle sosyal medya kullanımını tercih etmektedir (Olgun, 2014, s.7). Firmalar açısından ürün ve hizmetlerin tanıtımı ve pazarlama gibi işlerde zaman ve kullanım kolaylığı sağlaması, sosyal medya tercihinde önemli rol oynamaktadır. Tüketiciler açısından bakıldığında bilgilendirme açısından kolaylığının yanında diğer kullanıcılara ait yorumlara ulaşabilmeleri nedeniyle faydalı görülmektedir (Güçdemir, 2012, s. 35)

2.2. Sosyal Medyanın Tanımı Ve Özellikleri

Tuncer'in tanımına göre ; İnsan faktörünü esas alan sosyal medya, kullanıcılar için oluşturulmuş bir iletişim ortamıdır. (Tuncer, 2014: 13).

Sosyal ağlar konusunda çalışmaları olan Mayfield(2008); sosyal medya kavramını tanımlarken ; en temel beş özelliğinden bahsetmektedir.Bu özellikler:

- **Çevrimiçi olmak:** Bir sanal ağ ile içerik ve kullanıcılar arasında sürekli etkileşim sağlanması ve iletişim kanallarının sürekli çalışmayı sağlamak için diğer ağlara bağlanmasını sağlamak
- **Topluluk:**Sosyal medya sayesinde insanların birbirleriyle iletişim kurabildikleri, ortak ilgi alanları sayesinde bir araya gelebildikleri ,bilgi alışverişinde bulunabilecekleri bir alandır.
- **Kişisel düşünceleri yansıtmak:**Sosyal Medya kullanıcıları zaman,mekan kısıtlaması olmadan kendi duygu ve düşüncelerini diğer kullanıcılara ifade edebilirler
- **Açıklık:**Sosyal Medyada yer alan içeriklere kendi duygu ve düşüncelerimizi belirterek ,geri bildirimlerle katılımı sağlamak
- **Etkileşim:**Sosyal medya kullanıcılarının içeriklere ve sonraki sayfalara yorum yapması gibi etkileşim fırsatlarını tanıır.

2.3. Sosyal Medyanın Olumlu ve Olumsuz Yönleri

Modern çağın bir gereği olarak görülen sosyal medyanın avantaj ve dezavantajlarına yönelik araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Sosyal ağların kullanımı, bilgi paylaşımı, online alışveriş ve iletişim gibi nedenlerle insanlar için kullanışlı bir platform olarak düşünülse de son yıllarda sosyal ağlarda fazla kullanıma bağlı olarak internet bağımlılığına yol açması ve yüz yüze iletişimin yerini alan sanal iletişim gibi olumsuz durumlar ve dezavantajlar bulunmaktadır

Sosyal ağların olumlu ve olumsuz yönleri Öztürk ve Talas (2015) tarafından aşağıda şekliyle özetlenmiştir:

Sosyal ağların olumlu yönleri :

➤ Sosyal ağlar hızlı ve sürekli güncellenir. Sosyal medya kullanıcılarına oluşturdukları içeriği anında yayınlama ve aynı anda dünyayla paylaşma olanağı sunar.

➤ Birçok popüler sosyal medya uygulaması ücretsizdir.

➤ Sosyal medya, kullanıcılarına interaktif olarak iletişim imkanı sunuyor.

➤ Kullanıcılar iletinin alıcısı olduğu gibi e göndereni de olabiliyor.

➤ Sosyal medyada var olan güvenlik önlemleri kullanıcılara avantaj sağlıyor .

➤ İnternet kullanıcılarının sosyal medyada ,üretici konumunda olmalarına izin vererek, onları yalnızca tüketici konumundan uzaklaştırır.

➤ Sosyal medya ile geleneksel medyadan farklı olarak, kullanıcılara istedikleri içeriği seçme seçeneği sunulur.

➤ Sosyal medya, politikacıların, şirketlerin, devlet kurumlarının ve ünlülerin kitleleriyle araçsız iletişim kurmalarını ve gelen mesajlar ve eleştiriler hakkında kısa sürede geri bildirim vermelerini sağlar.

Sosyal ağların olumsuz yönleri:

➤ Sosyal medyada paylaşılan içerikler kısa sürede çok sayıda kişiye ulaşabiliyor. İnsanlar üzerinde olumsuz etkisi olacak haber ve içerikler sosyal ağlar sayesinde kısa sürede yayılabilir.

➤ Sosyal medyada, içerik farklı konularda birçok kişi tarafından oluşturulur. Oluşturulan içerik iyi bir filtrelemeye tabi tutulmadığında,

bilgi edinmek amacıyla sosyal ağlarda bulunan kişiler, bilginin hangi kaynaktan alınacağı ve hangi bilgilerin kullanılması gerektiği konusunda sorun yaşamaktadır.

- Teknolojinin gelişmesiyle birlikte sosyal medyaya erişmek için ihtiyaç duyulan araç çeşitliliği de artmıştır. Şu anda, akıllı telefonlardan sosyal ağlara erişim oldukça popüler hale geldi. Günlük aktivitelerimize devam ederken sosyal medyaya erişmek ve sosyal medyada zaman geçirmek bizim için oldukça kolay. Sosyal medyanın bu özelliği bir avantaj olarak görülebilirken, insanların işte, okulda vb. İşlevselliklerini azaltmalarına neden olduğu için bir dezavantaj olarak kabul edilir.

2.4. Sosyal Medya ve Toplumsal Dönüşüm

Yeni medya teknolojileri ve onun yaratmış olduğu hız hayatımızın her alanında büyük ve köklü değişiklikler meydana getirmiştir. Kimlik edinme ve kendini ifade etme kanallarının da yeniden şekillendirildiği bu yeni dünyada, bireylerin doğrudan katılımlarını sağlayan yeni bir iletişim modeli ortaya çıkmıştır. Sosyal medya olarak adlandırılan bu yeni mecra, bireylerin aktif katılımını sağlamakta ve burada her şey çok hızlı bir biçimde gerçekleşmektedir. Farklı bir ifadeyle sosyal medya içeriğini kullanıcıların ürettiği, anlık bilgi paylaşımına ve etkileşime dayalı iletişimin gerçekleştiği bir platformdur .

Sosyal medya uygulamaları yalnızca iletişimi sağlamamakta, bununla birlikte oyun, bilgi edinme, arama yapma gibi bireylerin hemen her ihtiyacını karşılamaktadır. Bireylerin öncelikli olarak facebook olmak üzere sosyal medya yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bireylerin çeşitli sosyal medya uygulamalarını kullandıkları, bunlarla neşelendikleri, bunlarla üzüldükleri, bazı sistemleri değiştirebilmek için harekete geçtikleri de görülmektedir (Ergülşen ve Narin ve Baytekin ,2015, s 28)

Sosyal medya kullanımının sosyal etkileşimi güçlendirici, zayıflatıcı ve tamamlayıcı birtakım etkileri bulunmaktadır. Bireylerin diğer bireylerle etkileşimde bulunabilmesi adına ucuz ve kolay bir yol sunması, zaman ve mekan kısıtlaması tanımaması güçlendirici etkilerindedir. Bunun yanı sıra, bireylerin aileleriyle ve yakın çevreleriyle yüz yüze iletişim kurmalarını engellemesi, bölgesel iletişimi azaltması zayıflatıcı etkilerindedir. Sosyal medya kullanımı ile yüz yüze iletişim bir arada kullanılabildiği gibi, biri diğeri için randevulaşma aşaması olabilmektedir; bu da tamamlayıcı etkilerinden biridir .

Sosyal medya aracılığıyla birey kendini daha fazla ifade etme şansı bulabilmektedir. Birey, diğer bireylerle daha fazla etkileşime geçme, çok daha büyük bir kitleyle buluşabilme imkanı bulabilmektedir. Aynı zamanda geleneksel medyadan farklı olarak birey bir içerik üreticisi ve aktif bir katılımcı konumundadır. Konuya yönelik düşüncelerini, deneyimlerini, bilgi ve yorumlarını diğer katılımcılarla paylaşıp sosyalleşebilme olanağı da bulmaktadır. Yaygın olarak kullanılan ve popülaritesi her geçen gün artan sosyal medya, sağladığı bu yeni iletişim biçimiyle bireylerin bilgiye ulaşma, haberleşme, eğlenme, kendini ifade etme ve sosyalleşme biçimlerini, kimlik oluşumlarını, yaşam tarzlarını ve değerlerini etkilemektedir (Ergülşen ve Narin ve Baytekin ,2015, s: 29)

Sosyal medya, insanlar için belirli davranışlar yaratma görevini üstlendi. Din, aile, okul, arkadaşlar ve kültür toplumu kontrol etmek için bir mekanizma olsa da, sosyal medya şimdi bu görevi üstlendi. Kullanıcılar kendilerine ait olmayan fikirleri düşünce dünyalarına gömebilir, takip ettikleri gruplardan ve kendi düşüncelerinden etkilenerek, takip ettikleri gruplardan etkilenebilirler. Geleneksel kuralların ötesine geçen, farklı kültür, inanç ve değerleri tanıyan insanlar bu farklılıkları fark edebilir ve fikirlerini değiştirebilirler (Çalışkan ve Mencik, 2015).

Teknolojik gelişmeler hızla gerçekleşirken, geleneksel, kültür, ekonomi ve sosyal ilişkilerde geleneksel değerler de aynı oranda değişmektedir. Beraberinde gelen teknoloji ve inovasyon, insanların düşünce ve fikirlerinin, kalıplarının, sosyal ilişkilerinin yeniden yaratılmasının yolunu açtı.

İnternet, milyonlarca bilgisayarı birbirine bağlayarak iş dünyası, devlet kuruluşları ve eğitim kuruluşları arasında dünya çapında iletişim yapma olanağı sağlayan uluslararası bir bilgisayar ağıdır (Network of networks).İnternet dünya çapında herkese açık bir haberleşme ağıdır. Ancak hiçbir organizasyon İnternet'in sahibi değildir ve onu kontrol etmemektedir. Bu yapının parçaları olan ağlar, devlet kuruluşları, üniversiteler, gönüllü organizasyonlar ve ticari kuruluşlarca çalıştırılmaktadır.(Seferoğlu,2015,s:138)

Başka bir tanıma göre;İnternet, bilgisayar sistemleri ile birbirlerine bağlı olan ve dünya çapındaki yaygın olarak kullanılan, sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır. İnternet bilgiye kolay, ucuz, hızlı ve güvenli ulaşmanın ve onu başkalarıyla paylaşmanın günümüzdeki en geçerli yoludur.

İnterneti bir topluluk, bir kitaplık, dev bir bilgisayar şebekesi, hayatı kolaylaştıran ve demokrasi platformu olan unsur olarak görmek mümkündür. İnternet ile ilgili tüm tanımların ortak noktalarından biri, bilgiye ulaşım, paylaşım ve kullanım kavramlarıdır(Özen ve Gülaçtı ve Çıkkılı ,2004)

1999 tarihli “Network Society” adlı kitabında Jan Van Dijk; teknolojik yeniliklerin bir sonucu olarak, insanların yüz yüze değil, sanal bir ortamda bir sosyal ağ üzerinden iletişim kuracaklarını ve bağlanacaklarını belirtti. Bu değişiklik, insanların yakın veya uzak çevreleriyle iş, toplantı ve sosyalleşme açısından fiziksel bir toplantıdan ziyade çevrimiçi bir ağ üzerinden röportaj yapacaklarını göstermektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kullanıcılar sosyal ağlarda başta iletişim olmak üzere bireysel değişimlerine, sosyal dönüşüm ve değişimlere de başlamışlar. Toplumsal alandaki bu dönüşümle birlikte toplumsal yaşamın içinde bulunduğu sanal ortamda getirdiği değişimlere ayak uydurmak zorunda kalmıştır (Zafer, 2019).

2.5. İnteraktif Gelişme Sürecinde Sosyal Medya

Yeni medya ,sadece iletişim, telekomünikasyon ve bilgisayar sektörlerini iç içe geçirmekle kalmamış, yurttaşların da bilgi ve içerik akışı sağlamasına imkân tanıyarak, geleneksel medyanın “sessiz ve görünmez tüketicilerinin” sesini duyurabilmesini, üretilen içeriğin farklı kanallardan dağıtılmasını mümkün kılmıştır .

Özellikle internet üzerinden önce bloglar ardından da sosyal medya ile gerçekleşen bu katılım biçimini O'Reilly (2005) Web 2.0 kavramı üzerinden tanımlamaktadır. İnternet kullanıcılarının eriştikleri sayfalardaki bilgileri ya da görüntüleri pasif bir şekilde izlediği, içeriğe herhangi bir müdahalede bulunamadığı ve Web 1.0 olarak anılan dönem, 1990'lı yıllar itibaren sona ermiştir. Bu dönemden itibaren, kullanıcının içeriğe de müdahale edebilmesine ve içerik üretip paylaşım sağlayabilmesine imkân tanıyan bloglar, wiki'ler ve sözlükler gibi kullanıcıların katılımcı ve ortaklaşa üretimine açık alanlar, 2004 yılından itibaren Web 2.0 olarak adlandırılmaya başlanmıştır

Web 2.0, metin-grafik–video paylaşma, paylaşım siteleri, arama motorları, sosyalleşme, katılım, erişim, kullanım kolaylığı özellikleriyle içerik üretiminin kitleler tarafından yapılmasını olanaklı kılarken birlikte üretim dönemini de başlatmış, bu durum sosyal ağları ve işbirliğini geliştirmiştir (Ünal, 2014, sayı :8)

Web 3.0, semantik web yani “yapay zekalı web” demektir. Web 3.0, içerik kontrolünün insan elinden çıkarak yazılımların kontrolüne geçtiği dünyadır diyebiliriz. Öyle ki birbiri ile konuşan veri tabanları sayesinde, bizim neyi sevip neyi sevmediğimizi anlayan ve buna göre içerik üreten bir web dünyasıdır. Bu dünyanın içinde internet olan tüm cihazları da kapsayacağını düşünürsek, Web 3.0'ı bizi anlayan robotik teknolojilerin bütünü olarak düşünebiliriz.

Tüm bu yeniliklerin temelinde, semantik web kavramı yatmaktadır. Semantik en yalın hali ile bir kelimenin içerdiği anlam demektir. Web 3.0'la beraber artık bir dokümanın sadece içerdiği kelimeler değil, aynı zamanda içerdiği “anlam” da anlaşılabilir. Bu sayede arama motorları daha akıllı olacak, bizim aslında ne

aramak istediğimizi, web sayfanın da aslında ne anlatmak istediğini anlam olarak da anlayabilecek .Web 3.0 dönemi ise içeriğin de bizzat yazılımlar tarafından kullanıcıya özel üretildiği, içeriklerin anlam olarak da irdelendiği ve buna göre değerlendirildiği bir dönem olacak.

Dijital teknolojiler sayesinde insanlar uygulamalar, web siteleri, paylaşım ağları ve çok sayıda bilgi ve içeriğin sunulduğu platformlar aracılığıyla etkileşime girebilmektedir. Son otuz yılda, yeni medya teknolojileri, özellikle de internet, aslında insan yaşamının bir parçası haline gelmiştir. Web 1.0 ve Web 2.0 uygulamalarının vatandaşlar tarafından aktif olarak kullanılması, onları dijital dünyaya dahil etmiştir. Bu yeni uygulamalar aynı zamanda vatandaşlara daha önce karşılaşmadıkları yeni katılımcı süreçler sunmaktadır. Vatandaşlar, siyasetteki elitist yaklaşıma meydan okuyan ve özellikle siyasi katılımın resmi biçimleri olan oylama, parti faaliyetleri, mitingler gibi faaliyetler dışında, dünya çapında desteklenen ve sorgulanan çevrimiçi protestolar, beğeniler, paylaşımlar, etiketleme gibi tamamen yeni katılım biçimlerinden yararlanmaya başladılar.

Sosyal medya, kullanıcılarını ödüllendiren yapısı ile her kullanıcıya geri bildirim sunar. Katılımcıların ve referansların açıkça bulunabileceği sosyal ağlar, kullanıcılarının konuşabileceği ve kendilerini ifade edebileceği bir platform sağlar. Kullanıcılar sosyal ağlar aracılığıyla geniş ve işlevsel bir iletişim alanı bulabilirler. Bu oluşumlar içinde; fotoğraf ve içerikten, siyasi fikirlerden ve beğendikleri video türlerinden oluşan içerikleri paylaşabilirler.

Sosyal medya platformları, birbirine bağlı yetenekler sundukları için kullanıcılara geleneksel medyadan farklı fırsatlar sunar. Geleneksel medyaya kıyasla; Bunların bir parçası olan yeni medya ve sosyal ağlar, maliyet, hedef kitleye erişilebilirlik, kullanım hacminin genişliği, olayları anında yansıtabilme yeteneği, daha hızlı bilgi akışı ile yeni bilgilere erişim kolaylığı, dijital ve internet bağlantılı medya sayesinde hızlı ve etkili güncellemeler gibi nedenlerle faydalı kabul edilmektedir (Mayfield, 2008: 5).

Dijital altyapısı sayesinde sosyal medya, geleneksel medyayı neredeyse modası geçmiş hale getirdi. Medya araştırmalarında, medyanın sosyalleşme işlevlerine özel önem verilmektedir. Genel olarak, kimi zaman başka sosyalleşme araçlarıyla karşılaşan medyanın bireyde daha baskın bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Anık, 2014: 79). İnsanlar medyayı ilgilendiren konuları bilme ve farklı konulara verilen öncelik sırasını kabul etme eğilimindedir (Mcquail ve Windahl, 2010: 132). Tarihin ilk yazılı metinlerinden mağaranın duvarlarına yapılan resimler, insanın kendisini herhangi bir şekilde ifade etmek için çeşitli araçlara ihtiyaı olduğunu göstermektedir. Bu araçlar bazen sözlü olarak, bazen de teknik yeteneklerin izin verdiği ölçüde kullanılmıştır. Mühendislik ve bilim onlarla iletişim kurma fırsatları sunarken, sosyolojik bilimin konusu olan olay ve durumları da tüm bu olaylarla tespit etmişlerdir. İletişim kurmak için önce fikirler, olaylar ve gerçekler ifade edilmelidir. Bu, iletişim olanaklarının gelişmesi sayesinde mümkün olmuştur. Dil başta olmak üzere internet ve yeni medya ile hayatımıza girme sürecinde, geliştirilen tüm iletişim araçlarının sosyal hayattan kültürel, ekonomik ve politik hayata kadar birçok alanda önemli işlevleri olmuştur. Mevcut tüm iletişim araçları, eylemlerini yalnızca bilgi aktarımı ile sınırlamaz. Aynı zamanda iletilen bilgilerin şeklini, kalitesini ve içeriğini de değiştirmiştir (Fermanoğlu, 2019: 64).

Modern dijital iletişim teknolojileri ve yeni medya araçları arasında, kullanıcılarına sosyal etkileşim için en geniş fırsatları sağlayan internettir. İnternet, telefonlar ve televizyonlar gibi diğer iletişim cihazlarının çalışma prensiplerini şekillendirme yeteneğine sahiptir. Son yıllarda interneti kullanma hedeflerinin farklı bir yönde geliştiği ve World Wide Web'in kullanıcılar üzerindeki etkisinin arttığı gözlemlenmiştir. İnternet kullanıcıları, kendi müdahaleleri ile yönetebilecekleri teknolojiden ve bağlı uygulamalardan sıklıkla yararlanmaya başlamıştır. Video, fotoğraf gibi içeriklerin sosyal medya üzerinden paylaşıldığı platformlar her geçen gün yaygınlaşmakta ve popülaritesi artmaktadır (Göksu, 2016: 8-9). Aynı zamanda, sosyal ağlar askeri ve bilimsel amaçlara dayanmaktadır; Günümüzde günlük yaşamdaki etkin konumları, farklı alanlarda sosyal bilimlere konu olabilecek olay ve olguların da temelini oluşturmaktadır.

Sosyal medya sitelerinin çeşitli özellikleri, ilgili konuların sahipliğini deneyimleyebilecekleri şekilde katılımı içeren zengin bir deneyim sunar. Site ile etkileşim internet üzerinden gerçekleştirilebilir (Fermanoğlu, 2019:67). İnsanlar sosyal medya üzerinden ilgili sitelere ve uygulamalara tek bir tuşla veya akıllı telefonlar ve benzeri teknoloji cihazlarını kullanarak bağlanabilir; birçok konuda görüş bildirebilir.

Russell Neuman, Northwestern Üniversitesi'nden Esther Hargittay ve Olivia Curry ile birlikte çalışarak gelişen bilgi ortamına verilen sosyal tepkilerin çeşitliliğini incelemek için Amerika Birleşik Devletleri'nde araştırma yaptı. Neumann'ın çalışmasında, katılımcılardan sadece birkaçı, "uyum sağlamanın" memnuniyeti ve baskısı ile ilgili temel sorulara yanıt olarak yeni medya ortamı veya benlik kaybı duygusu hakkındaki endişelerini dile getirdi. Birçok katılımcı, seçim yükü duygusundan ziyade, getirdiği özgürlükten, özellikle de İnternet'teki bilgi çeşitliliğinden duyduğu memnuniyeti dile getirdi. Çeşitli teknolojileri kullanan her yaş grubundan katılımcıların neredeyse tamamı akıllı telefonlara sahip ve getirdiği hareketlilikten memnun olduklarını ifade ediyor.

Neumann'a göre; Artık sosyal medya siteleri aracılığıyla çevrimiçi bilgi paylaşmak ve yorum yapmak oldukça yaygındır. Twitter ve Facebook'ta aşırı paylaşım farklı yorumlar alabilir ve bu da onu bazıları için özel bir aşağılama ve eğlence konusu haline getirir. Çevrimiçi sosyal ağ göreceli olmasına rağmen, yeni olarak ifade edilir. Doğru kullanım ve beceri normlarının istikrara kavuşmaya başlaması zaman alır ve bugün teknoloji meraklısı insanlar medyalarını kendi tercihlerini temsil etmek için yarattıklarını iddia ederken, daha az anlayışlı olanlar bunu tamamen görmezden gelmekten memnundur (Neuman, 2018: 143-144).

Geleneksel medyadan türetilen memnuniyet teorisinde, beklenti-değer yaklaşımının ana fikri, medya araçlarının kullanımının, medya araçlarıyla ilgili benzer önceki deneyimlere dayanarak izleyici tarafından beklenebilecek ödüller sunmak olduğudur. Bu ödüller insanlar tarafından değerlendirilen psikolojik etkilerdir (Mcquail ve Windahl, 2010: 170-171). Bu sonuçlar arasında bilgi edinme; bu, yüksek düzeyde uyanış, katılım ve derin ilgi olarak ifade edilebilir. Sosyal medya

aracılığıyla sanal anlamda da olsa günlük hayatta karşılaşılan sınırlamalara ve sıkıcı durumlara aracılık eder (Mcquail ve Windahl, 2010: 173).

2.6. Sosyal Medyanın Kullanıcılar Üzerindeki Etkileri

Sosyal medya hayatın her anında insanlarla beraber olmaktadır. İnsanlar sosyal medyadan bir şekilde mutlaka etkilenmektedir. Psikolojik açıdan mahremiyete, bağımlılıktan güvenliğe, kimlikten dile kadar birçok alanda insanlar sosyal medyadan etkilenmektedir. Aynı zamanda sosyal medyanın varlığının ne kadar önemli olduğuna dair konular da mevcuttur. Sosyal medyanın kamuoyu oluşturma gücü, insanları birleştirme gücü, reklam gücü gibi birbirinden farklı güçleri bulunmaktadır.

İnsan psikolojisi günümüzde halen incelenmeye devam eden geniş bir konudur. Davranışlardan ve davranışları etkileyen faktörlerden oluşan insan psikolojisinde değişmelere neden olan etkenlerden bir tanesi de sosyal medyadır. Sosyal medyanın ruhsal açıdan birçok faydası bulunmaktadır. Sosyal medya insanlar tarafından vakit geçirilmesi için sıklıkla kullanılmaktadır. Orada geçirilen vakitte insanlar mutlu olabilmektedir. Sosyal medyada var olmanın verdiği mutluluk, fotoğraflara, gönderilere gelen beğenilerle daha da artmaktadır. Dünyanın her bir noktasındaki insanlarla iletişim kurmak için iyi bir adres olan sosyal medya, yalnızlık hissini azaltırken insana güven de aşılamaktadır.

Ruhsal açıdan faydaları olan sosyal medyanın zararları da azımsanamayacak kadar çoktur. Zamanlarının çoğunu sosyal medyada geçiren insanlar her gün birbirinden farklı fotoğraf, video, haber gibi içeriklerle karşılaşmaktadır. İnsanların gördükleri bu içerikler her zaman iyi olmamaktadır. Bu da insanlar üzerinde olumsuz bir etki bırakmaktadır. Başkalarının paylaştığı fotoğraflar insanlarda kıskançlık, imrenme gibi duygulara sebep olabilmektedir. Yine insanlar stres, kaygı, uyku bozukluğu, bağımlılık gibi birçok sorunla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu karmaşık duygular insanlarda depresyona yol açmaktadır.

Her insanın ihtiyaçlarını karşılayabilecek özellikte olan sosyal medyanın kullanım oranı günden güne artmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya her kesimden insanın hayatına giriş yapmış durumdadır. İnsanların vakit geçirmek, gündemden haberdar olmak, paylaşım yapmak, arkadaşlarıyla konuşmak gibi sebeplerden ötürü kullandığı sosyal medya insanlarda bağımlılığa sebep olmaktadır.

Yapılan araştırmalarda dünyada ve ülkemizde sosyal medyada geçirilen srenin sürekli arttığı gözlemlenmiştir. Bunun neticesinde insanlar bağımlı olmakta, ruhsal ve fiziksel açıdan birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklardan kurtulmak bir tedaviyle mümkündür. Ancak gündelik hayatımızda yer edinen internet ve onun içerisinde yer alan sosyal medyadan kurtulmak şimdilik mümkün görünmemektedir (Tutgun nal, 2015, s.85).

Sosyal medya yapısı gereği herkesin her şeyi gönlünce paylaşabileceği bir ortam sunmaktadır. Bu ortamda kullanıcılar özel bilgilerini ve fotoğraflarını paylaşmaktadır. Bu da ortaya bir mahremiyet ihlali çıkarmaktadır. İnsanlar kendi yaşam tarzlarını özel hayatın gizliliği esasında ilerletmek isterler. Mahremiyet sayesinde kişisel bilgilerini, fotoğraflarını, özel anlarını kimlerle paylaşabileceklerini seebilmektelerdir. Bireyin güvenliği ve emniyeti açısından son derece önemli olan mahremiyetin korunması kişinin güvenliğini ve emniyetini de sağlayacaktır (Kuyucu, 2017, s.30). Sosyal medyada kullanıcı kendi isteğiyle özel anlarını, kendisinin ve ailesinin fotoğraflarını, evinin iini, kişisel bilgilerini paylaşmaktadır. Bununla birlikte paylaşılan bu bilgiler ve fotoğraflar mahremiyet algısından çıkarak kamusallaşmaktadır (Semiz Türkoğlu, 2018, s.181). İnsanlar önceden herkesten sakındığı bilgilerini, fotoğraflarını, zellerini şimdi sosyal medya sayesinde herkese açık bir şekilde paylaşmaktadır. Bu da sosyal medya ile birlikte mahremiyet algısının nasıl değiştiğini göstermektedir.

Sosyal medya, kolay kullanılabilir olmasıyla birlikte yediden yetmişe herkesin kullanabileceği bir alan durumundadır. Herkesin orada rahatça hareket

edebilmesi insanlara fazlasıyla özgüven aşılacaktır. Bununla birlikte sosyal medya platformları, bilinçlenme ve özgüvenle birlikte insanlara kamusal alanı yönlendirme ve değiştirme fırsatı sunmaktadır (Alp, 2019, s.16).

Sosyal medyada kolay örgütlenebilen insanlar gündem değiştirmede ve kamuoyunu yönlendirmede en ön sırayı almaktadırlar. Özellikle son dönemlerde sıkça yaşanan adli olaylarda bu gibi olaylar sıkça görülmektedir. Yaşanan şiddet, taciz vb. olaylarda serbest bırakılan zanlılar sosyal medyada özellikle Twitter’da gündem olarak tekrar gözaltına alınabilmektedir. Sosyal medyada gösterilen toplu tepki sonucunda tekrar gözaltına alınan zanlı tutuklanarak cezaevine gönderilmektedir. Bu gibi başarılarla imza atan sosyal medya kullanıcıları gündem güne kamuoyu yönlendirmesi yapmaktadır. Yine aynı şekilde sosyal medyada yapılan bazı paylaşımlar rahatsız edici olabilmektedir. Bu paylaşımlar eğer çok tepki alır ve gündeme girerse, güvenlik güçleri tarafından ihbar olarak kabul edilerek derhal işlem başlatılabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLERİN SOSYAL KAYGI ve SOSYAL MEDYA KULLANIM DURUMLARI

3.1. Ergenlerde Sosyal Kaygı

Ergenlik dönemi içinde bulunulan sosyal çevrede, sosyal davranışların sergilenmesi, sosyal kaygının gelişmesi ve gelişim görevlerinin yerine getirilmesi açısından oldukça hassas bir dönemdir. Ergen bireylerin bu dönemde başarımları gereken gelişim görevleri bulunmaktadır. Ergenlerin Fiziksel özelliklerini kabul etme, cinsel rolünü benimseme ve bu role uygun davranışlar sergileme, akranları ile sağlıklı ilişkiler kurma, aileden ve çevresindeki diğer yetişkin bireylerden özerkleşme, kendisi ile ilgili önemli kararlar verebilme bunlardan bazılarıdır (Özdemir ve Çok, 2016). Ergenlerin bu gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirirken; sosyal kaygı açısından da bazı olası riskleri de yaşaması muhtemeldir.

Ergen bireylerin başkalarıyla sürekli iletişim halinde olmasının temel nedeni doğal olarak sosyal ihtiyaçlarını gidermektir (Lee, 2009). Ergenler tıpkı sosyal ihtiyaçlar gibi sevme ve sevilme, ait olma, saygı gibi temel ihtiyaçlarının giderilmemesi durumunda da birçok sorunlar yaşamaktadır (Cüceloğlu, 2015). Bu sorunlardan bazıları, izolasyon, yabancılaşma, dışlanma, öfkelenme, kaygı vb. olarak sayılabilir. Tüm bu gelişmeler ergenin yaşadığı sosyal kaygı ile açıklanması mümkündür. Bu bağlamda sosyal kaygı yaşayan ergen bireyler terk edilme hissi, yabancılaşma ve yalnızlaşma gibi duygularla yüzleşmek zorunda kalabilirler. Sosyal kaygı; bireyin davranışlarından kaynaklı toplum içinde kendisinin küçük düşürüleceği, alay konusu olabileceğine dair hissettiği durum olarak ele alındığında yukarıda da değinildiği gibi ergenlerin, neden bu olumsuz duygularla yüzleşebileceği daha iyi anlaşılabilir. Bu bağlamda ergenin öncelikle içinde yaşadığı toplum tarafından kabul görmesi, benimsenmesi, önemsenmesi gerekli bir durumdur. Aksi durumda ergenler, toplum tarafından istenmeyen davranışları sergileme eğilimi

(isyankârlık, huzursuzluk; özgüven eksikliği, utangaçlık, vb.) sergileyebilirler (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Ergenlik döneminde bireylerin kaygı türlerinde farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin; bu dönemde sınav kaygısı, gelecek kaygısı, sosyal kaygı vb. kaygı türleri olarak da ele alındığı görülmektedir. Kaygı türlerinden biri olan sosyal kaygı ise; bireyin tüm yaşantı ve deneyimlerinden kaynaklı sürekli olarak eleştirilme, alay edilme, toplum tarafından aşağılanma veya küçük düşürülmesi sonucu sürekli artarak devam eden yoğun korkuları ve buna bağlı olarak kaçınma davranışları gösterme eğiliminde oldukları bilinmektedir.

Ergenlerin genel olarak değişim ve gelişim sürecinde olduğu bu dönemde hem kendine hem de çevresindekilere karşı birtakım zorluklar yaşadığı, bu zorluklar aynı zamanda akademik, sosyal ve kültürel yaşamlarına olumsuz yönde etki ettiği anlaşılmaktadır. Ergenlerin bu dönemde hassas olması, yaşamının diğer dönemlerinde (çocukluk, yetişkinlik vs.) olduğu gibi farklı veya benzer sorunlar yaşaması, normal kabul edilebilir. Önemli olan yaşanan sorunun bıraktığı etkiyi en aza indirmeyi sağlamak, sağlıklı baş etme yolları için çözümler üretmek olmalıdır. Eğer bireyde kaygı belirtileri varsa bu durum doğal yaşamın bir akışı olabileceği düşünülebilir. Ancak kaygının akademik ya da sosyal ilişkilerine zarar verici boyutlara gelirse, kendini toplumsal yaşamdan sınırlandırıp yalnızlaştırıyorsa, içe kapanma, huzursuzluk, endişe, korku vb. sorunlara yol açıyorsa müdahale gereklidir ve bu durumda kaygıyı azaltıcı önlemlerin alınması gerekir.

3.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı Durumlarına Yönelik Yapılan Çalışmalar

Williams ve Levinson (2020) 17-13 yaş arasında bulunan 300 lisans öğrencisi üzerinde bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmacılar, SKB ve yeme bozukluğu belirtilerinin benlikle ilgili olumsuz inançlarla olan ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Benlikle ilgili olumsuz inançları Moscovitch 'in (2009) sosyal kaygı teorisinde yer alan algılanan üç olumsuz benlik imajı üzerinden

belirlemişlerdir. Bunlar; sosyal yeterlik, fiziksel görünüm ve endişe belirtileri göstermeye yönelik olumsuz benlik inançlarıdır. Araştırma sonucunda SKB belirtilerinin olumsuz benlik inançlarının her biriyle ilişkili olduğu ve sosyal kaygı belirtilerinin olumsuz benlik inançlarını yordandığı sonucuna ulaşılmıştır (Williams ve Levinson, 2020).

Vagos ve Pereira (2020) ergenlerde farklı sosyal kaygı ve atılganlık düzeylerini içeren kombinasyonlarının bilişsel değişkenlerle ilişkisini yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 15 ile 20 arasında değişen 679 ergen katılmıştır. Kümeleme analizi ile ergenler sosyal kaygı ve atılganlık düzeyleri dikkate alınarak üç farklı gruba ayrılmıştır. Kümeler ise şu şekilde elde edilmiştir: 1.küme, düşük düzeyde sosyal kaygı yaşarken sıklıkla atılgan davranışlar sergileyen girişken bireyler; 2. Küme, sosyal olaylarda oldukça rahat hisseden, atılganlığın önemsiz olduğunu düşünen, kayıtsız bireyler ve 3.küme, sosyal olaylarda yüksek kaygı ile birlikte düşük atılgan davranış sıklığı bildiren sosyal kaygılı bireylerdir. Araştırmacılar sınıflandırdıkları üç gruptaki ergenlerin sosyal kaygı belirtileri ve atılgan davranışlarının bilişsel şema ve otomatik düşüncelerle tahminine dayanan bir model testi yapmışlardır. Model testi sonucunda tüm gruplarda sosyal kaygının doğrudan otomatik düşüncelerle ilişkili olduğu bulunurken, atılgan davranışların ise bilişsel şemalar tarafından yordandığı tespit edilmiştir (Vagos ve Pereira, 2020).

Bir araştırmada 7-16 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerde sosyal kaygı ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılık rolü incelenmiştir. Bu ilişkide işleyen belleğin (working memory) bu ilişkiyi düzenleyebileceği öngörülmüştür. Araştırma verileri, “Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Çocuklar İçin Depresyon Envanteri”, “Çocuklar İçin Çok Boyutlu Anksiyete Ölçeği” ve “Çocuklar İçin Wechsler Zekâ Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal kaygı ile depresyon arasında olumsuz otomatik düşüncelerin aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygının otomatik düşüncelerin ötesinde depresif belirtileri yordamada varyansa katkıda bulunmaya devam ettiği görülmüştür. Çalışma belleğinin ise olumsuz otomatik

düşünceler ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi düzenlediği bulunmuştur (Castagna vd. , 2019).

Gregory ve arkadaşları (2018) sosyal kaygının bilişsel modellerinde vurgulanan olumsuz benlik inançlarının, BDT sürecinde sıklığının azalıp azalmadığını deneysel bir çalışmayla incelemişlerdir. Araştırmada olumsuz benlik inançlarındaki değişiminin daha sonraki sosyal kaygı belirtilerindeki değişimi yordama durumunu da araştırılmıştır. Klinik düzeyde kaygılı, 40'ı kadın olmak üzere 77 yetişkin ile terapi süreci yürütülmüştür. Danışanlar 6-8 kişilik gruplar halinde BDT seanslarına katılmışlardır. Terapi süreci 12 hafta sürmüştür. Araştırma bulgularına göre, seanslarda danışanların olumsuz düşüncelerinin sıklığı azalmıştır. Araştırmacılar, BDT'de olumsuz benlik inançlarında meydana gelen değişiminin terapi sonrasındaki sosyal kaygı belirtilerindeki azalmanın göstergesi olduğunu belirtmişlerdir (Gregory vd., 2018).

Niekerk ve arkadaşları (2017) çocuklardaki sosyal kaygıda rol oynayabilen bilişsel faktörlerin (sosyal tehdide yönelik otomatik düşünceler ve sosyal beceri algısı) rolünü araştırmışlardır. Araştırma örneklemini yaşları 8 ile 13 arasında değişen 141 çocuk oluşturmuştur. Çocuklardan bir kamera karşısında 2 dakika süren bir konuşma görevini yerine getirmeleri istenmiştir. Okulda bir odada her bir çocuğun konuşması ayrı olarak kaydedilmiştir. Araştırma neticesinde sürekli sosyal kaygısı yüksek çocukların performanslarını daha düşük algıladıkları görülürken, daha düşük sürekli kaygısı olan çocukların ise düşük sosyal beceri sergilemedikleri gözlenmiştir. Araştırmacılar sosyal kaygısı yüksek olan çocuklarda sosyal beceri eksiliğine dair kanıt bulamamışlardır (Niekerk vd. , 2017).

Li ve arkadaşları (2017) SKB olan 50 danışan üzeninde grupla psikolojik danışmanın SKB üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın kontrol grubunu da 50 sağlıklı birey oluşturmuştur. Grupla psikolojik danışma uygulaması 8 hafta boyunca sürmüştür. “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” (ATQ), “Olumsuz Değerlendirilme Anketi”, “Sosyal Destek Derecelendirme Ölçeği” ve “Üç Boyutlu Kişilik Envanteri” ile BDT öncesinde ve sonrasında danışanlardan ölçümler alınmıştır. SKB olan hastalar ile sağlıklı kontrol grubu

arasında sosyal destek sistemleri, anne-baba yetiştirme tarzları ve sosyal kaygı belirtileri açısından farklılıklar olduğu görülmüştür. BDT sonrasında danışanların sosyal kaygı belirtilerinde, reddedilme korkularında ve olumsuz otomatik düşünce sıklıklarında azalmalar meydana gelmiştir. Nitekim olumsuz bilişlerin değişimi ile sosyal kaygı belirtilerinin azaltılabileceği vurgulanmıştır (Li vd., 2017).

Gregory ve Peters (2017) sosyal kaygı ve depresyon arasında kırılganlık oluşturduğuna işaret ettikleri benlik yapılarının sosyal kaygı ve depresyon ile ilişkisini incelemiştir. 522 lisans öğrencisinin katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Analizler neticesinde, uyumsuz benlik inançlarının sosyal kaygı ve depresyonun her ikisiyle de pozitif yönde, anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Sosyal kaygı ve depresyonun benlik saygısı ve benlik kavramı netliği ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte benlik saygısının depresyon toplam varyansının %37'sini, sosyal kaygının ise %10'unu açıkladığı elde edilmiştir. Uyumsuz benlik inançlarının sosyal kaygının en güçlü yordayıcısı olduğu ve sosyal kaygı toplam varyansının yaklaşık %40'ını açıkladığı tespit edilmiştir (Gregory ve Peters, 2017).

Iancu ve arkadaşları (2015) SKB ile olumsuz ve olumlu otomatik düşünceler arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini SKB olan 30 yetişkin ve sağlıklı kontrol grubunda bulunan 30 yetişkin oluşturmuştur. SKB olan kişilerin, sağlıklı kontrol grubuna kıyasla daha fazla depresyon düzeyi, daha fazla olumsuz otomatik düşünce sıklığı ve daha az olumlu otomatik düşünce sıklığı bildirdikleri bulunmuştur. Bunun yanında SKB olan bireylerin daha fazla sosyal korku ve sosyal kaçınma tepkileri gösterdikleri belirlenmiştir (Iancu vd., 2015).

Hope ve diğerleri (2010) BDT seanslarında sosyal kaygılı danışanlar tarafından ifade edilen otomatik düşüncelerin içerik analizini yapmışlardır. Otomatik düşüncelerin anlamsal temaları tespit edilmiştir. İçerik analizi neticesinde, otomatik düşüncelerin yoğunlaştığı üç tema elde edilmiştir. Bunlar; olumsuz benlik değerlendirmeleri, olumsuz değerlendirilme korkusu ve kaygı yaşamaya dair endişelerdir. Kaygı yaşamaya dair endişeler, kaygı belirtilerinin diğerleri tarafından görünmesine dair endişeleri yansıtmaktadır. Olumsuz öz değerlendirme, yetersiz

veya aptal olduğuna dair kendine yönelik olumsuz düşünceleri ifade etmektedir. Olumsuz değerlendirme korkusu ise diğerlerinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin olacağına dair korkuyu belirtmektedir. Bu temaların sosyal kaygılı danışanların bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde ele alınabilecek önemli veriler olduğu düşünülmüştür (Hope vd. , 2010).

Micco ve Ehrenreich (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada, otomatik düşünceler ile depresyon ve kaygı bozuklukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşları 7 ile 14 arasında değişen 80 çocuk ve ergen araştırmada yer almıştır. Örnekleme yer alan 40 çocukta kaygı bozukluğu tanısı bulunurken, diğer 40 çocukta ise herhangi klinik bir tanı olmadığı belirtilmiştir. Araştırma bulgularına göre, çocuklar için otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutu olan fiziksel tehdit, en fazla genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu ile ardından da SKB ile ilişkili bulunmuştur. Sosyal tehdit alt boyutu SKB ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunurken, depresyon ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Otomatik düşünceler ölçeğinin kişisel başarısızlık alt boyutu ile sosyal kaygı ve majör depresyon arasındaki ilişkinin ise neredeyse eşit büyüklükte olduğu bulunmuştur. Düşmanlık alt ölçeği ile kaygı bozuklukları veya depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Nitekim araştırma sonucunda sosyal kaygı ve majör depresyon ile ilişkili bilişler arasında anlamlı bir örtüşme olduğuna işaret edilmiştir (Micco ve Ehrenreich, 2009).

Yukarıda sosyal kaygı ve olumsuz bilişleri birlikte ele alan çalışmalar incelendiğinde, işlevsel olmayan düşünce, olumsuz otomatik düşünce, uyumsuz benlik inançları gibi farklı ifadelerle ölçülen ancak temelde kişinin olumsuz bilişsel tarzı hakkında bilgi edinmeye yönelik ölçümlerden bahsedilmektedir. Sosyal kaygının azaltılmasına yönelik deneysel tasarımda yürütülen çalışmalarda olumsuz otomatik düşüncelerin azaldığı ve terapi sonrasındaki iyileşmede rolü olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte sosyal kaygı ile sıklıkla değerlendirilen bir ruhsal sorun olarak depresyona da bu çalışmaların bazılarında yer verildiği görülmektedir. Son olarak araştırmacıların olumsuz otomatik düşünceleri elde etmek için farklı yöntemler ve araştırma tasarımları kullandıkları söylenebilir.

Tutgun Ünal (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada 1034 öğrencinin sosyal medya bağımlılığını araştırmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medyada daha uzun saatler vakit geçirdikleri ve kız öğrencilerin sosyal medya üzerinden duygusal destek alırken, erkek öğrencilerin sosyal medyadan olumsuz etkilendiğini saptamıştır.

Taylan ve Işık (2015) tarafından gerçekleştirilmiş araştırmada 419 ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin yaklaşık tamamının interneti her gün kullandığı saptanmıştır. Yine sonuçlara göre erkek öğrencilerin internet bağımlılığı riski daha fazla bulunmaktadır.

Deniz ve Gürültü (2018) tarafından lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının incelendiği çalışmada; öğrencilerin sosyal medya bağımlılık durumlarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı araştırmanın sonucuna göre, öğrencilerin sosyal medya ile erkek öğrencilere göre daha fazla meşgul oldukları ve daha çok zevk aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım senesi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

3.3. Sosyal Kaygı Durumu İle Sosyal Medya Kullanım Durumu Arasındaki İlişki

Mobil cihazların kullanım alanlarının genişlemesi ile birlikte işlevlerinin hız ve sıklığındaki artış, sosyal anksiyete bozuklukları ve depresyon bağımlılığı sonucu artmakta, günümüzde kullanımı kaçınılmaz olmakla birlikte, kullanımın engellenmemesi durumunda ortaya çıkmaktadır (Karaaziz ve Keskindağ, 2015: 78). Bu durum gelişen teknoloji ile birlikte şekil değiştirmeye başlamıştır ve bireyin asıl çevresi, sosyal medya üzerinden etkileşim hâlinde olduğu kitle hâline gelmiştir. Ayrıca olumsuz değerlendirme korkusu da günümüzde yalnızca kişinin sosyal çevresiyle ilişkili değil, sosyal medya çevresi ile de ilişkili olmaya başlamıştır. Çünkü günümüzde akıllı telefon kullanımı ile ilişkili birçok psikolojik bozukluk

kendini göstermeye başlamıştır. Bu bozuklukların başında da depresif belirtiler, kaygı, düşük benlik saygısı gelmektedir (Kim, Wang ve Oh, 2016: 264).

Akıllı telefonlarını problemlili kullanan lise öğrencilerinin , sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal medya kullanımları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla akıllı telefonlarını problemlili kullanmaya daha yatkın oldukları ve daha yüksek seviyede sosyal kaygı yaşadıkları belirtilmiştir. Sosyal kaygı seviyeleri arttıkça da sosyal medya ve problemlili akıllı telefon kullanımlarının arttığı ifade edilmiştir (Doğan ve Tosun, 2016: 99). Bu bağlamda ifade etmek gerekirse artan sosyal kaygı, akıllı telefon ve sosyal medya kullanımını artırmakta, artan sosyal medya kullanımı da sosyal kaygıyı artırmaktadır. Özetle ortada kişiyi yoran bir döngü bulunmaktadır.

Caplan (2002) tarafından yapılan farklı bir çalışma incelendiğinde ise problemlili internet kullanımının sosyal kaygının belirtisi olduğu ifade edilmiştir. Ek olarak sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal medya uygulamalarında sosyal kaygı yaşamayan bireylere kıyasla daha çok zaman harcadıkları belirtilmiştir. Bu bağlamda ifade etmek gerekirse sosyal ortamlara girmekten çekinen sosyal kaygısı yüksek kişilerin sosyal medyada kendilerini daha rahat ifade etme imkânı bulmalarından dolayı sosyal medya kullanımına yöneldiği söylenebilir. Yukarıdaki bilgilere ek olarak beğenilme isteğiyle sosyal medya uygulamalarına yönelmek ergenlerde sosyal kaygıyı artırmaktadır (Doğan ve Tosun, 2016). Bunun yanında sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygıyı artıran olumsuz farklı etkileri de bulunmaktadır (Minaz ve Bozkurt, 2017: 270).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin, fiziksel kaygı belirtilerinin yaşanmayacağı ve kendilerini yüksek standartlara ve toplumun beklentisine uygun bir biçimde sunabilecekleri, daha iyi ve daha kolay bir şekilde iletişim kurarak sosyal ortamlara dahil olabilecekleri bir alanda çok daha rahat olabilecekleri söylenebilir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin böyle bir ortam arayışında olmaları, kendi benliklerini sunma konusunda yoğun bir endişe duydukları ve sürekli kendilerini kontrol altında tuttukları için yüz yüze iletişimin oldukça zor olmasından kaynaklıdır. Bu zorlukların yaşanmadığı bir ortam düşünüldüğünde ise sosyal medya ağları karşımıza

çıkılmaktadır. Sosyal medya ağlarında yüz yüze iletişim yerine mesajla, fotoğraflarla veya kişisel bilgilerin yazıya dökülmesiyle iletişim kurulmaktadır; yani hangi bilgilerin ne miktarda paylaşılacağı, hangilerinin gizleneceği kişinin kontrolü altındadır ve kişi, benliğini nasıl sunacağını kendisi belirleyebilir. Sosyal medya ağlarında, fiziksel görüntü, ses ve konuşma ile göz temasından kaçınma, titreme, yüz kızarması gibi fiziksel kaygı belirtileri karşı tarafa yansımadağı için sanal ortamda duyulan kaygı oranı kısmen daha azdır (Shalom vd., 2015). Bunun dışında, anonim olarak sosyal medya ağlarını kullanma imkanı olduğu için kişiler, hata yapsa bile tanınmadığı için ve bu ağlar üzerinden iletişim kurarken anında cevap vermek gerekmediğı için sosyal kaygı yaşayan bireyler, kendilerini daha rahat hissetmektedirler (Prizant-Passal vd., 2016).

İnternet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte iletişim kurma tarzı da değışime ve dönüşümü uğramıştır. Özellikle sosyal medya uygulamalarının yoğun şekilde kullanılması yüz yüze iletişimi azalttığı için sosyal kaygısı olan bireyler açısından önemsenmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar da göstermektedir ki sosyal kaygı tanısı almış kişilerin sosyal medya kullanımları artmaktadır (Prizant-Passal vd., 2016).

Sosyal medyanın kullanımı bireylerin kimlik belirsizliği yaşamalarına sebep olabilmektedir. Yüz yüze iletişimin kişilere en önemli faydalarından olan sözel olmayan ipuçları, sosyal medyada kullanılmadığından sosyal kaygı yaşayanların, sosyalleşebilmelerini kolaylaştırmaktadır (McKenna and Bargh, 2000). Başka bir açıdan bakıldığında, normal hayatlarında da güvenlik arayan davranışlarda bulunan sosyal kaygılı bireylerin, sosyal medya ağlarında iletişim kurmaları da kaygı azaltan bir güvelik davranışı olarak düşünölmektedir (Lee ve Stapinski, 2012). Çünkü sosyal kaygılı kişiler, sosyal medya ağlarında iletişim becerilerini daha iyi kullanabilmekte ve bu ağlar sayesinde insanlarla daha düzgün bağlar kurup dışlanma hissini azaltarak kendilerini bir yere ait hissedebilmektedirler (Erwin vd., 2004). Sosyal kaygı yaşayan kişiler kendilerini eksik hissettikleri iletişim kurma ve başkalarınınca kabul görme ve anlaşılma ihtiyacını yoğun bir şekilde hissettikleri için, bu ihtiyaçlarını sosyal medya yolu ile daha kolay bir biçimde karşıladıkları söylenebilir. Özetle, hem fiziksel kaygı

belirtilerinin başkalarınca görülmemesi hem de kişinin öz sunumu üzerinde kontrolü sağlayabilmesi nedeniyle sosyal kaygısı olan kişiler yüz yüze iletişim yerine sanal ortamlarda iletişim kurmayı daha çok tercih etmektedir (Shaw vd., 2015).

Üniversiteli öğrencilerle yürütülen araştırmada sosyal kaygı ile internet kullanımını arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Sosyal kaygısı olanların, olumsuz değerlendirilmemek için yüz yüze görüşmekten kaçındığı ve bu sebeple sosyal medya platformları üzerinden görüşmeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir.

İnternet üzerinden başkalarıyla iletişime geçmeyle sosyal korkulardan ve kaçınma davranışından uzaklaşıldığı belirlenmiştir (Shepherd ve Edelman, 2005). Miller (2009), sosyal medyanın kullanıcılara sunduğu avantajlar sayesinde, sosyal değerlendirme korkusunun azalmasına olanak sağladığını ifade etmektedir.

3.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Kullanımı

Çocuklar ergenliğe girdiğinde sosyal ve kişisel kimlikleri arasında bir denge kurmaya çalışır (Bektaş, 2004: Şavlı ve Tekin, 2019: 175). Ergenlik dönemini eğitim sürecinde geçiren bu öğrencilerde, toplumsal varlık kavramının başarı, tatmin (Zhan & Mei, 2013) ve performans (Richardson & Swan, 2003) (Çakmak ve Çebi, vd., 2014: 756) gibi belirli özelliklerin oluşturulmasında etkili olduğu belirtilmektedir.

Kısaca, Williams ve Christie (1976), bir kişinin kişilerarası iletişimde gerçek bir kişi olarak algılanma derecesini "sosyal bir varlık" olarak tanımlamıştır. Bu kavramla ilgili olarak; McLellan (1999: 40) "diğer insanlarla sosyal bir ortamda mevcut hissetmek" anlamına gelir ve Lech (2001: 110) "kendini sosyal bir ortamda hissetmek" anlamına gelir.

Günümüzde teknoloji tabanlı reklamcılık, birlikte çalışabilir yeni dijital medya teknolojilerinin iş, eğitim, eğlence gibi sektörlerde insanların yaşamlarına nasıl katkıda bulunduğunu sıklıkla göstermekte ve duyurmaktadır (Tutgun-Ünal,

2015: 36). Yeni medya teknolojilerine çok kapılan gençler bu gelişmelerle birlikte bilgi üreticisi olmaya başlamıştır (Düvenci, 2012: 40).

Yapılan araştırmalar, ergen yaş grubunun sosyal medyada çok fazla zaman geçirdiğini ve sosyal medya platformlarının gençlerin hayatında büyük yer tuttuğunu göstermektedir (Otrar ve Arın, 2014: 19). Ayrıca ergenlerin dikkatini kolaylıkla çekebilme, sırasıyla ergenler arasında internet kullanım sürelerinde artış ve ergenlerin karşılaştığı sorunlar yaşanmaktadır (Ceyhan, 2011: 63). Bu durum araştırmacıları dikkatlerini ergenlerde internet kullanımına ve bu kullanımın olumsuz sonuçlarına yöneltmeye zorlamaktadır (Günlü & Ceyhan, 2017: 76).

Bahar, "*sosyal medyanın bireylere sağladığı görece liberal ortam, kontrolden çıktığında suç işleme unsurunu doğuruyor*" (2018:22) diye açıklıyor ve durumun farklı alanları da beraberinde getirdiğini belirtiyor. Profesyonel suçlulara ek olarak, bazı kullanıcılar işledikleri eylemin bir suç olduğunun farkında olmadıklarından, veri yakalama, hakaret ve gizlilik ihlalleri gibi birçok siber suç yasadışı olarak işlenmektedir. Ayrıca ebeveyn kontrolünden uzak ve kontrolsüz sosyal ağları kullanan bazı çocuklar sanal ortamda, bazen bu platformlarda bazen de gerçek hayatta aldatılmakta, cinsel taciz, müstehcenlik, kaçırma ve cinsel saldırı mağduru olabilmektedirler (Cihan ve Yıldız, 2020: 138). Cerrah (2002: 141), yasalarla kontrol edilemeyen internetin kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından olası olumsuz sonuçlar doğurabileceğini, bu durumun ilk başta kurumsal olabilecek, ancak daha sonra toplumsal barış ve bütünlüğe yönelik bir tehdide kadar uzanabilecek sonuçlar doğurabileceğini savunmaktadır.

Yapılan çalışmalar, internet ile birlikte gelişen sosyal medya kullanımının dünya genelinde hızla ve ciddi bir şekilde arttığını, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmeye başladığını, insanların yaşamlarını maddi ve manevi olarak tüm sosyal ve mesleki yollarla etkilediğini göstermiştir. En önemli olumsuz sonuçlardan biri de sosyal medyanın kötüye kullanımı ve kötüye kullanımının insanlarda bir bağımlılık haline gelmesidir (Kırcaburun, 2017: 15).

Sosyal medya kullanımının yaygınlığı hızla artmakla birlikte, ergenlerin bu yaygınlıkta daha geniş bir alanı kapladığı belirtilmektedir. Araştırmalar, sosyal medya kullanıcılarının büyük çoğunluğunun genç yetişkinler ve gençler olduğunu göstermektedir (Fabris, Marengo, Longobardi ve Settani, 2020). 13-17 yaş arası gençlerin %90'ı sosyal medya kullanıcısıdır. Gençlerin% 75'inin aktif olarak kullandıkları bir veya daha fazla sosyal medya hesabı var. Ayrıca, gençlerin% 51'i sosyal medya hesaplarını günde en az bir kez ziyaret ediyor. Araştırmalar, gençlerin günde yaklaşık dokuz saatlerini çevrimiçi geçirdiklerini göstermektedir (Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi, 2018).

Toplam 10.930 ergenin katıldığı kültürlerarası bir çalışmanın sonuçları, günde iki saatten fazla sosyal ağlarla uğraşan kişilerin sorunlarını içselleştirdiklerini ve akademik performanslarını azalttıklarını göstermiştir (Tsitsika ve ark., 2014). Dijital 2021 Küresel Genel Bakış Raporu'nun sonuçları, Türkiye'deki sosyal medya kullanıcılarının sosyal medyada ortalama 2 saat 57 dakika geçirdiğini gösterdi (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Çalışmada tespit edilen zamanla karşılaştırıldığında, Türkiye'deki gençler sosyal medyada bu süreyi çok aşan bir zaman geçiriyor ve bu durum bazı zorlukları da beraberinde getiriyor.

Ergenlikte, sosyal ilişkiler aileye değil, akranlara yöneliktir. Ergenlik döneminde aile ilişkilerinin rolü önemini korumakla birlikte, akran ilişkileri ve romantik ilişkilerin de ön plana çıktığı bilinmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Ergenlik döneminde kişilerarası ilişkiler, kimlik gelişiminin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Bu dönemde kurulan ilişkiler ergenin dünya görüşünü şekillendirir, sosyal destek ve deneyim sağlar (Collins ve Sprinthal, 1995).

Sosyal medya, gençlere ebeveynlerinin baskılarından kurtulmaları, karşılaştıkları duygusal çöküşü önlemeleri ve ergenlerin kendilerini ifade etmelerini desteklemeleri için boş alan sunar (Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül, 2015; Yüksel-Şahin ve Öztoprak, 2019). Ergenler, aidiyet ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığıyla tatmin eder ve ebeveyn güvenliği endişelerinin neden olduğu fiziksel çevrenin sınırlamalarını ele alır (Boyd, 2014). Öte yandan ebeveynler, çocuklarının interneti

güvensiz ortamlarda açık havada olmak yerine evde kullanmalarını tercih etmektedir (Griffiths ve Kuss, 2017).

Sosyal medyanın gençler için hayatı çeşitli şekillerde kolaylaştırdığı bilinmektedir. Öte yandan, literatürü incelerken, sosyal ağların aşırı kullanımının ergenlerin yaşamları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu açıktır. Öncelikle ergenlerin diğer yaş gruplarına göre bağımlılıklara karşı daha savunmasız olabildikleri bilinmektedir (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı, 2008). Bu, çeşitli faktörler nedeniyle sosyal medya kullanımına yönelen gençlerin özelliklerini ve kullanımlarını araştırmayı önemli kılmaktadır. İkincisi, 31 yaşından küçük kişilerin sosyal medyada yoğun zaman geçirmelerinin izolasyona ve kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına neden olduğu iddia edilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, bir gencin çevresiyle kurduğu ilişkileri olumsuz yönde etkiler. Bu, bir gencin sanal bir dünyada gelişmesine izin verirken, aynı zamanda gerçek yaşam becerilerinin zayıflamasına neden olur (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014).

Ergen gelişiminin en önemli görevlerinden biri kimlik arayışıdır. Bu dönemde sosyal medya araçlarının kimlik bulmak için kullanılabileceği savunulmaktadır (Williams ve Merten, 2008). Tutarlı bir kimlik yaratma sürecinde sosyal medyayı kullanmanın sonuçları tam olarak anlaşılammıştır. Ayrıca araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı arttıkça akademik performans ve özyeterliliğin de azaldığını göstermektedir (Bilginer,2020).

Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmaların çoğunun üniversite öğrencileri ile yapıldığı görülmüştür (Aktan, 2018). Tüm sonuçlar bir araya getirildiğinde ergenlerde sosyal medya bağımlılığının araştırılması daha da önem kazanmaktadır.

3.5. Kuşakların Kullanıma Göre Sosyal Medya Platformları

Sosyal medya kullanımının nesiller özelinde anlaşılmasını sağlamak amacıyla X, Y ve Z kuşakları özelinde de araştırmalar yapılmakta ve aynı zamanda yaşayan bireylerin sosyal medya tercihleri kategorize edilmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda

sosyal medya platformları özelinde bu kuşakların kullanımını bilmek oldukça önemlidir. Teknoloji ile oldukça ilgili olan sosyal medya platformlarının kullanım oranları ve tercih düzeyleri teknoloji ile tanışma yaşı ya da teknolojinin içinde doğma durumları gibi değişkenlerle farklılaşması oldukça doğaldır.

3.5.1. Instagram

Instagram 2010 yılında kullanıcıya sunulmuş fotoğraf ve video paylaşım ağıdır. Dünyada 1.22 milyar aktif Instagram kullanıcısının olduğu belirtilmektedir. Türkiye’de ise 46 milyon Instagram kullanıcısı bulunmaktadır (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Araştırmalar Instagram’ın özellikle gençlerin ilgisini çektiğini ve gençlerin Facebook’tan ziyade Instagram kullanımını tercih ettiğini ortaya koymuştur (Çakmak ve Baş, 2017). Dünyada en fazla üye sayısına sahip olan sosyal medya platformunun Facebook olduğu göz önünde bulundurulduğunda, gençlerin tercihleri üzerinde durulması ihtiyacı ortaya çıkmış görülmektedir.

Bireyler Instagram aracılığıyla çektikleri fotoğrafları paylaşmaktadır, hatta Instagram özçekim olarak adlandırılan bir fotoğraf türü ile bütünleşmiştir. Bireylerin çekilen fotoğraflar üzerinden kendini ifade etmeye çalışması ve bu fotoğraflar ile yorumlanması gibi özellikleriyle Instagram, benliğin sunum aracı olarak kullanılmakta (Çakmak ve Baş, 2017), bireylerin sosyal görünüş kaygısını tetiklemekte (Kocaman, 2020), psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilemektedir (Korkmaz, 2019).

Türkiye’deki kuşaklar incelendiğinde hem Y kuşağı hem de Z kuşağı tarafından en çok kullanan sosyal medya platformunun Instagram olduğu belirlenmiştir. Aynı anda kullanan uygulamalar içerisinde de ilk sırada kullanılması tercih edilen uygulama Instagram olmuştur. X kuşağının ise en çok kullandığı ikinci sosyal medya platformudur (Ünal ve Deniz, 2020: 1304; Alptekin vd. 2021: 261).

3.5.2. Youtube

2005 yılından itibaren hizmet veren video paylaşım sitesidir. Araştırmalar Youtube'da her gün bir milyar saat video izlendiğini ifade etmektedir (İlhan ve Görgülü-Aydoğdu, 2019). Türkiye İnternet Kullanım İstatistikleri incelendiğinde, Google'dan sonra en çok ziyaret edilen sitenin Youtube olduğu görölmektedir (Hootsuite ve We Are Social, 2021). Youtube günümüzde ünlü olmak ve tanınmak amacıyla da kullanılmaktadır. Günümüzde ünlü youtube içeriği üreticilerinin "Youtuber" olarak adlandırıldığı, hayatlarının bir bölümünü video haline getirerek sergileyen kişilerin ise "Vlogger" olarak tanımlandığı bilinmektedir. Youtube gibi sosyal medya platformları günlük yaşamı değiştirmekte, yeni kavramlar ve hatta mesleklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum sosyal medya platformlarını ele almanın önemini gözler önüne sermektedir.

Türkiye'deki Kuşaklar açısından bir değerlendirme yapıldığında Z kuşadı tarafından en çok kullanılan 2. sosyal medya platformu olması dikkat çekmektedir (Tutkun-Ünal, 2019: 62). İlk sırada kullanılan uygulamaların incelendiği bir başka araştırmada ise X kuşadı Youtube'u 3. sırada kullanırken Y ve Z kuşadı 2. sırada kullanmaktadır (Alptekin ve diğerleri, 2021: 261).

3.5.3. Tik tok

Zhang Imin tarafından Eylül 2016'da kuruldu. Beijing Bytedance Technology, Kasım 2017'de Musical.ly uygulamayı satın aldı ve adını TikTok olarak değiştirdi. Bu uygulama kısa sürede global dağıtım açısından Çin'e ait en başarılı uygulama olmuştur. TikTok'un platformu; kullanıcıların dijital olarak yalnızca kısa tiktok videoları (< başına 3 dakika) olarak adlandırılan başka şekillerde oluşturmalarına, paylaşmalarına ve etkileşimde bulunmalarını

Hızla gelişen Tiktok ülkemizde 26 milyon kişiden (datareportal.com) oluşan geniş bir kitleye ulaşmıştır. Bu büyümenin nedeni olan üç olgu, çevrenin kültürel yükselişi, öznenin neoliberal konumları ve görünür olanın değere dönüşümü olarak tanımlanmaktadır (Yıldız, 2019).

Ekonomik gelirin üretildiği bir kanal olmaları nedeniyle içerik üreticilerine fırsatlar sunan Tiktok'taki fenomenler üzerine yapılan bir çalışmada, gerçek kişiliklerinden bağımsız olarak bu platformda oynadıkları bir role sahip oldukları ve bu rolü takipçilerinden aldıkları etkileşimler doğrultusunda oluşturdukları sonucuna varılmıştır (Ünlü ve ark., 2020).

Ergenlik çağındaki ve genç yaştaki bireyler TikTok kullanıcıları arasında önemli bir kısmı oluşturur (Uğurhan ve Yaşar. 2021: 247). Türkiye’de bireylerin sosyal medya kullanım düzeyleri ve tercihlerinin araştırıldığı bir çalışmada (TikTok diğer kategorisinde belirtilmiş: Diğer (LinkedIn, TikTok, Swarm vd.) şeklinde belirtilmiştir. Bu çalışmada; TikTok’un da dahil edildiği diğer kategorisindeki sosyal medya platformlarını ilk sırada kullandığını belirtenlerin oranı incelendiğinde, bu tür uygulamaları Z kuşağının, diğer kuşaklara göre daha fazla tercih ettiği belirlenmiştir. Bununla birlikte yaş azaldıkça kuşakların diğer sosyal medya uygulamalarının (LinkedIn, TikTok, SnapChat, Swarm vd.) kullanım oranlarının artmakta olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Alptekin ve diğerleri. 2021: 261). Y kuşağının ve özellikle X kuşağının diğer kategorisindeki uygulamaları tercih etme ve ilk sırada kullanım oranlarının da düşük olduğu belirtilmiştir.

TikTok’u dünya genelinde tercih eden yaş grubuna istatistiğine ve Türkiye’deki yerel araştırmalara baktığımızda özellikle Z kuşağının en çok tercih edilen platformlarından biridir.

3.5.4. Facebook

Bugün Facebook, günümüzde insanların en sık kullandığı sosyal medya platformlarından biridir. M. Zuckerberg ve arkadaşları tarafından 2004 yılında kurulmuştur. Kuruluşunun ilk zamanlarında sadece üniversite öğrencilerinin aralarında kullandıkları bir platformdu. Daha sonra facebook tüm dünyada kullanılmaya başlanmıştır.

Sosyal medya kullanıcıları buldukları yerlerde arkadaşlarıyla sohbet edebilir, fotoğraflarını görebilir, paylaştıkları videolar gibi içerikleri görüntüleyebilir

Türkiye'deki kuşaklar incelendiğinde hem X kuşağı tarafından en çok kullanılan sosyal medya platformunun Facebook olduğu belirlenmiştir. Y kuşağı Facebook'u 3. sırada tercih ederken Z kuşağı 4. sırada (Ünal ve Deniz, 2020: 1103) bir başka araştırmaya göre ise z kuşağının Facebook kullanımını 7. sırada yer alarak en az kullanılan ikinci sosyal medya platform olduğu belirlenmiştir (Alptekin ve diğerleri, 2021: 261). Bu araştırmalar yaşın azaldıkça Facebook kullan oranlarının da azaldığına yönelik bir bulguyu da doğurmuştur (Uğurhan ve Yaşar, 2021: 262).

3.5.5. Twitter

Twitter platformu 21 Mart 2006'da San Francisco'da kuruldu. Twitter'ı oluşturmak için 14 arkadaştan oluşan bir topluluk bir araya geldi.

Twitter, kullanıcıların fikirlerini seri bir şekilde diğer kullanıcılarla paylaşabilecekleri bir mini paylaşım sınıfındadır. Twitter kullanıcıları, fotoğraf ve video gibi alternatifleri kullanarak fikirlerini de paylaşabilirler. Ayrıca kullanıcılar birbirlerinin paylaşımlarını görüp bu paylaşımlara cevap verebilir.

Türkiye'deki kuşaklar incelendiğinde Baby Boomer kuşağı dahil X, Y ve Z kuşaklarının tümünde en çok kullanan dördüncü sosyal medya platformunun Twitter olduğu yönünde bir araştırmaya ulaşılmıştır (Ünal ve Deniz, 2020: 1304; Alptekin vd. 2021: 261).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIM DURUMLARINA ETKİSİ

Çalışma kapsamında ,bir literatür çalışması hazırlanmış ve çalışmaya uygun bir araştırma yapılmıştır. Bu bölümde, araştırma verileri elde edilip,bugular açıklanacak olup; araştırmanın modeli, amacı, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizleri ve araştırmanın sınırlılıklarına dair bilgilere yer verilmiştir

4.1. Araştırma Modeli ve Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel tarama modeli tanım olarak; iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin birbirleri arasındaki ilişkinin niceliği ve niteliğini belirlemeyi ve ölçmeyi amaçlayan bir tarama modeli olmakta ve bu değişkenlerin birbirleri ile bir değişim içerisinde olup olmadığını, eğer bir değişimde iseler bu değişimin yönü ve şiddetini keşfetmeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2011). Bu araştırma çerçevesinde ergenlerde sosyal kaygı ve sosyal medya kullanım tutumları araştırmanın incelenen değişkenleri olmakta ve birbirleri arasındaki ilişkilerin keşfedilmesi amaçlanmaktadır.

Bu çerçevede bu çalışmada en temel ifade ile ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ve sosyal kaygı boyutlarının sosyal medya kullanım tutumları arasındaki ilişkilerin keşfedilmesi amaçlanmış ve aşağıda yer alan araştırma sorularına cevap aranmıştır

- Ergenlerin sosyal kaygı ve kaygı boyutları ile sosyal medya kullanım tutumları arasında bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin sosyo demografik özellikleri ile sosyal kaygı boyut ve düzeyleri ile sosyal medya kullanımları arasında bir farklılık var mıdır?

4.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu araştırmacı tarafından kolayda ulaşılabilirlik yöntemi ile elde edilen 250 lise ikinci sınıf öğrencisi ergenden oluşmaktadır. Kolay ulaşılabilirlik örnekleme yöntemi araştırmacının belirlediği evren içerisinden oluşturduğu örneklemin en kolay ulaşabileceği katılımcıları seçmesi olmaktadır (Balcı, 2010). Bu çerçevede 25.11.2022 ve 25.12.20022 tarihleri arasında İstanbul ili, Beylikdüzü ilçesinde gelir seviyesi orta ve üzeri temsilen üç farklı özel liseden , araştırma katılımcıları seçilmiştir.

4.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formu, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve ergenlerin sosyal medya tutum ölçeği kullanılmıştır.

4.3.1. Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu bilgi formunda katılımcıların cinsiyetleri, sosyal medyada günlük geçirdikleri zamanlar, anne ve baba eğitim durumlarının sorgulandığı sorular yer almaktadır.

4.3.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği

La Grace ve Lopez (1998; Akt. Aydın ve Tekinsav-Sutcu, 2007) tarafından geliştirilen bu ölçme aracının türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesi Aydın ve Tekinsav-Sutcu (2007) tarafından yapılmıştır. 5’li Likert türü olarak “(1) Hiçbirzaman ”, “(2) Nadiren”, “(3) Bazen”, “(4) Genellikle”, “(5) Her zaman” hazırlanan ölçekte; toplam 22 madde (Ölçeğin 4 maddesi puanlamada dikkate alınmamaktadır) ve üç alt faktör bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90 iken; en düşük puan 18’dir. Faktör analizi ile yapılan çalışmada ölçeğin toplam varyansı % 48 olarak hesaplanmıştır. Faktörlerin içerdiği maddelerin

ölçeğin alt ölçeklerini hemen hemen aynı şekilde yansıttığı görülmektedir. Sadece iki 3 ve 20 no'lu maddeler ölçeğin orijinal boyutlarından farklı faktörlerde yer aldığı belirlenmiştir. Birinci Faktör 7 maddeden oluşmakta ve “olumsuz değerlendirme korkusu” alt ölçeğinin maddelerinden oluşmaktadır; ancak söz konusu ölçeğe ait alt ölçeğinin bir maddesi “3. madde”, 3. faktörde yer almıştır. 3. madde ise, en yüksek faktör yükünü 3. 55 faktörden almasına rağmen 1. faktörden aldığı yükün. 30'un üstünde olduğu belirlenmiştir. İkinci faktör “Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” alt ölçeğinin maddelerinin tümünü kapsamaktadır. Buna ek olarak bu faktörde “Yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma”ya ait bir madde (20.madde) bulunmaktadır. 20. maddenin her üç faktörden de .30'un üzerinde yük aldığı belirlenmiştir. 3. faktör ise, 3. madde hariç Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma alt ölçeğinin maddelerini kapsamaktadır. Faktör analizi sonrası ESKO; “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu” (ODK), “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” (Y-SKHD) ve “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” (G-SKHD) olmak üzere 3 alt ölçeğe bölünmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) .88 iken; ODK alt ölçeği .83, GSKHD alt ölçeği .68 ve Y-SKHD alt ölçeği .71 bulunmuştur. Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinde toplam puan ve alt ölçeklerden alınan puanlar artıka sosyal kaygı düzeyinde artış olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmada “Ergenler için Sosyal Kaygı” ölçeğinin cronbach alfa değerleri yeniden hesaplanmış ve elde edilen değerler 0.82 ile 0.93 arasında değişmiştir

4.3.3. Ergenlerin Sosyal Medya Tutum Ölçeği

Ergenlerde sosyal medya tutum ölçeği Otrar ve Argun (2013) tarafından ergenlik dönemindeki çocukların sosyal medyaya yönelik tutumlarının belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinden (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) 23 maddeden oluşmakta ve bu maddeler “Paylaşım ihtiyacı”, “Sosyal yetkinlik”, “Sosyal İzolasyon” ve “Öğretmenlerle İlişki” olarak isimlendirilen dört alt boyut altında dağılım göstermektedir. Ölçeğin puanlaması toplama yöntemi ile hesaplanmakta, bir boyuttan veya ölçekten alınan puanlar

arttıkça katılımcıların ilgili boyuta yönelik tutumlarının arttığı, o tutumun daha çok sergilendiği ifade edilmektedir.

Ölçekte sosyal izolasyon alt boyutu olumsuz bir tutum olarak değerlendirilmekte bütün maddeleri ters kodlanmaktadır.

4.4. Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında toplanan verilerin SPSS 25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler tanımlayıcı ve istatistiksel analiz başlıkları altında gerçekleştirilmiş tanımlayıcı analizler kapsamında değişkenlerin dağılımları, ölçme araçlarının ortalama ve standart sapmaları incelenmiştir. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde kullanılacak test yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla normallik incelemesi gerçekleştirilmiş ve ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Parametrik test yöntemlerinin kullanıldığı bu çalışmada bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır.

4.5. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda toplanan verilerin tanımlayıcı ve istatistiksel analizlerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

4.5.1. Tanımlayıcı Analizler

Tanımlayıcı istatistikler çerçevesinde araştırma verilerinin dağılımları frekans ve yüzdeler ile incelenmiş, araştırma örnekleminin araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları skorlar ise ortalamalar ve standart sapmalar ile ele alınmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 1'de araştırma örnekleminin demografik değişkenlerinin dağılımlarına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde örneklemin cinsiyet dağılımı şu şekilde gerçekleşmiştir; katılımcıların 150'si (%60) kız, 100'ü (%40) erkek olmaktadır. Katılımcıların sosyal medyada günlük

harcadıkları zamanın incelendiğin değişkenin dağılımı incelendiğinde ise; 114 (%46) katılımcının günlük 0 – 2 saat arasında, 95 (%38) katılımcının günlük 3 – 5 saat arasında ve son olarak da 41 (%16) katılımcının günlük 6 saat ve üzerinde bir zamanı sosyal medyada geçirdiği tespit edilmiştir. Katılımcılar anne eğitim durumu bakımından ele alındığında ise 19 (%8) katılımcının annesi okuryazar, 85 (%34) katılımcının annesi ilkokul mezunu, 53 (%21) katılımcının annesi ortaokul mezunu, 63 (%25) katılımcının annesi lise mezunu ve 30

(%12) katılımcının annesi ise lisans ve lisansüstü mezunu olmaktadır. Katılımcıların babalarının eğitim durumu incelendiğinde ise 10 (%4) katılımcının babası okuryazar, 59 (%24) katılımcının babası ilkokul mezunu, 61 (%24) katılımcının babası ortaokul mezunu, 67 (%24) katılımcının babası lise mezunu, 53 (%21) katılımcının babası ise lisans veya lisansüstü mezunu olmaktadır.

Tablo 1. Araştırma rneklemine Demografik Değişkenlerinin Dağılımları

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	150	60
	Erkek	100	40
SM Günlük Geçirilen Zaman	0 – 2 Saat	114	46
	3 – 5 Saat	95	38
	6 Saat ve üzeri	41	16
Anne Eğitim Durumu	Okur Yazar	19	8
	İlkokul	85	34
	Ortaokul	53	21
	Lise	63	25
	Lisans ve Lisansüstü	30	12
Baba Eğitim Durumu	Okur Yazar	10	4
	İlkokul	59	24
	Ortaokul	61	24
	Lise	67	27
	Lisans ve Lisansüstü	53	21
Toplam		250	100

Aşağıda yer alan Tablo 2’de ise araştırmanın ölçme araçlarının ortalama skorları yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma Ölçme Araçlarının Ortalama Skorları

	Ort±Ss	Alt-Üst
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	15,56±5,53	5-35
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	18,76±5,06	5-28
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	12,51±4,19	5-21
Sosyal Kaygı Toplam	50,46±20,90	25-106
Sosyal Yetkinlik	22,24±8,36	10-30
Paylaşım İhtiyacı	19,31±9,57	9-40
Öğretmenlerle İlişki	11,56±8,86	8-15
Sosyal İzolasyon	18,88±9,96	6-25
Benlik Saygısı	23,52±6,69	8-40

4.5.2. Normallik İncelemeleri

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın istatistiksel analizlerinde kullanılacak test yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen normallik incelemesinin sonuçları yer almaktadır. Normallik incelemesi kapsamında araştırmanın ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham'a (2005) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3,0 ile -3,0 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Aşağıda yer alan Tablo 3'te ise araştırmanın ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde ise araştırmanın bütün ölçme araçlarının normal dağılım sınırları içerisinde dağıldığı görülmekte ve bundan dolayı araştırmanın istatistiksel testlerinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmanın Ölçme Araçlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	-0,129	0,759
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	-0,073	0,033
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	0,614	-0,893
Sosyal Kaygı Toplam	1,037	-0,257
Sosyal Yetkinlik	0,722	-0,693
Paylaşım İhtiyacı	0,161	-0,503
Öğretmenlerle İlişki	1,123	0,017
Sosyal İzolasyon	0,547	-1,023
Benlik Saygısı	0,459	-0,956

4.5.3. İstatiksel Analizler

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda toplanan veriler araştırma sorularına cevap verilmesi amacıyla uygun istatistiksel test yöntemlerine tabi tutulmuştur. İstatistiksel analizler kapsamında ise parametrik test yöntemleri olan bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 4'te araştırmanın cinsiyet değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testinin sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde cinsiyet ile ergenlerde sosyal kaygı ile sosyal kaygı alt boyutlarından olumsuz değerlendirme korkusu ve yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk arasında ve ergenlerde sosyal medya tutumlarından sosyal izolasyon ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Elde edilen bu farklılıklar incelendiğinde sosyal kaygı ve alt boyutları kapsamında kızlar erkeklerden daha yüksek ortalama kaygı skorlarına sahip olmakta sosyal medya kullanım tutumları kapsamında ele alındığında ise kız katılımcıların sosyal izolasyon skorları (Ort= 23,02) erkek katılımcılardan (Ort=17,13) daha yüksek olmaktadır.

Tablo 4. Cinsiyet ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

	Cinsiyet	Ort	Ss	t	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kız	16,35	1,10	-3,139	0,001
	Erkek	13,37	0,99		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	Kız	24,04	1,04	4,458	0,000
	Erkek	13,85	0,96		
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	Kız	12,54	5,58	0,084	0,933
	Erkek	12,60	5,49		
Sosyal Kaygı Toplam	Kız	58,57	4,98	4,753	0,000
	Erkek	44,06	5,19		
Sosyal Yetkinlik	Kız	22,29	4,01	-1,040	0,299
	Erkek	23,85	4,45		
Paylaşım İhtiyacı	Kız	19,04	5,20	0,126	0,900
	Erkek	19,96	4,43		
Öğretmenlerle İlişki	Kız	11,59	5,01	-0,109	0,913
	Erkek	11,66	5,47		
Sosyal İzolasyon	Kız	23,02	20,53	-0,411	0,005
	Erkek	17,13	21,55		
Benlik Saygısı	Kız	23,36	8,42	-1,059	0,141
	Erkek	23,57	8,15		

Aşağıda yer alan Tablo 5'te ise araştırmanın sosyal medyada günlük geçirilen zaman değişkeni ve ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde sosyal medyada geçirilen günlük zaman ile sosyal kaygı ve sosyal kaygı alt boyutlarının tamamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiş ($p < 0,05$) ve elde edilen bu farklılık incelendiğinde katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri zaman arttıkça sosyal kaygıları da artış göstermektedir. Sosyal medyada geçirilen zaman ile sosyal medya kullanım tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise sosyal izolasyon ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiş ($p < 0,05$). Elde edilen bu farklılık incelendiğinde ise sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça katılımcıların sosyal izolasyon düzeyleri artarken, benlik saygılarının ise azaldığı görülmektedir.

Tablo 5. Sosyal Medyada Geçirilen Zaman ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

	Medeni Durum	Ort	Ss	f	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	0 – 2 Saat	13,59	0,94	10,436	0,000
	3 – 5 Saat	14,34	1,09		
	6 Saat ve üzeri	15,75	1,03		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	0 – 2 Saat	15,02	0,95	7,028	0,001
	3 – 5 Saat	16,11	1,00		
	6 Saat ve üzeri	33,44	1,05		
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	0 – 2 Saat	11,07	5,86	12,248	0,000
	3 – 5 Saat	11,56	5,35		
	6 Saat ve üzeri	14,85	3,01		
Sosyal Kaygı Toplam	0 – 2 Saat	40,89	4,97	7,826	0,001
	3 – 5 Saat	45,75	5,59		
	6 Saat ve üzeri	61,12	2,58		
Sosyal Yetkinlik	0 – 2 Saat	27,67	4,02	6,912	0,001
	3 – 5 Saat	21,23	4,74		
	6 Saat ve üzeri	14,41	2,30		
Paylaşım İhtiyacı	0 – 2 Saat	19,36	4,95	1,716	0,126
	3 – 5 Saat	19,40	5,03		
	6 Saat ve üzeri	20,12	4,05		
Öğretmenlerle İlişki	0 – 2 Saat	11,78	5,34	8,532	0,000
	3 – 5 Saat	11,64	5,46		
	6 Saat ve üzeri	11,78	2,44		
Sosyal İzolasyon	0 – 2 Saat	15,77	2,75	11,020	0,000
	3 – 5 Saat	20,58	4,26		
	6 Saat ve üzeri	23,29	5,84		
Benlik Saygısı	0 – 2 Saat	30,17	8,12	11,930	0,000
	3 – 5 Saat	25,52	8,89		
	6 Saat ve üzeri	17,20	5,04		

Aşağıda yer alan Tablo 6’da ise Anne Eğitim Durumu değişkeni ile araştırma ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır. Anne eğitim durumu ile yalnızca sosyal kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilmiş ($p < 0,05$) ve elde edilen bu farklılık incelendiğinde katılımcıların annelerinin eğitim düzeyi düştükçe sosyal kaygı seviyeleri de artış göstermektedir.

Tablo 6. Anne Eğitim Durumu ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

	Anne Eğitim Durumu	Ort	Ss	f	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Okur Yazar	16,08	0,97	0,598	0,665
	İlkokul	15,33	1,12		
	Ortaokul	15,38	0,95		
	Lise	16,37	1,10		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	Lisans ve Lisansüstü	15,55	0,99	2,165	0,074
	Okur Yazar	20,47	1,16		
	İlkokul	18,92	1,04		
	Ortaokul	18,94	1,02		
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	Lise	17,21	0,92	2,184	0,074
	Lisans ve Lisansüstü	18,91	0,92		
	Okur Yazar	14,26	2,84		
	İlkokul	12,91	5,27		
Sosyal Kaygı Toplam	Ortaokul	11,17	5,87	4,710	0,001
	Lise	12,90	5,90		
	Lisans ve Lisansüstü	12,63	5,31		
	Okur Yazar	71,63	0,96		
Sosyal Yetkinlik	İlkokul	66,72	4,38	2,225	0,067
	Ortaokul	51,40	5,37		
	Lise	30,25	5,78		
	Lisans ve Lisansüstü	29,47	4,99		
Paylaşım İhtiyacı	Okur Yazar	23,05	3,21	0,388	0,817
	İlkokul	21,56	3,49		
	Ortaokul	22,23	4,61		
	Lise	22,76	4,26		
Öğretmenlerle İlişki	Lisans ve Lisansüstü	22,70	5,21	1,841	0,122
	Okur Yazar	10,58	4,69		
	İlkokul	11,88	5,03		
	Ortaokul	11,40	5,78		
Sosyal İzolasyon	Lise	11,22	4,99	2,012	0,093
	Lisans ve Lisansüstü	10,33	4,92		
	Okur Yazar	18,42	5,64		
	İlkokul	19,61	6,03		
Benlik Saygısı	Ortaokul	18,83	5,87	1,061	0,154
	Lise	18,90	3,82		
	Lisans ve Lisansüstü	18,87	5,86		
	Okur Yazar	20,84	4,78		
	İlkokul	20,41	7,17		
	Ortaokul	24,26	9,33		
	Lise	24,25	8,63		
	Lisans ve Lisansüstü	23,07	8,76		

Aşağıda yer alan Tablo 7’de ise Baba Eğitim Durumu değişkeni ile araştırma ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları yer almaktadır. Elde edilen

bulgulara göre Baba Eğitim Durumu ile araştırma ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Baba Eğitim Durumu ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları

	Baba Eğitim Durumu	Ort	Ss	f	p
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Okur Yazar	16,28	0,70	1,047	0,383
	İlkokul	16,13	0,04		
	Ortaokul	16,23	0,26		
	Lise	17,17	1,58		
	Lisans ve Lisansüstü	16,35	0,37		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	Okur Yazar	18,57	1,04	1,228	0,300
	İlkokul	18,62	0,91		
	Ortaokul	18,74	0,89		
	Lise	17,31	1,14		
	Lisans ve Lisansüstü	18,90	1,05		
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	Okur Yazar	13,03	2,13	1,972	0,099
	İlkokul	12,60	3,66		
	Ortaokul	11,13	4,53		
	Lise	12,56	3,47		
	Lisans ve Lisansüstü	12,56	2,11		
Sosyal Kaygı Toplam	Okur Yazar	50,23	3,81	0,881	0,476
	İlkokul	55,76	5,09		
	Ortaokul	52,30	5,44		
	Lise	53,24	4,83		
	Lisans ve Lisansüstü	54,17	5,07		
Sosyal Yetkinlik	Okur Yazar	22,15	2,17	0,550	0,699
	İlkokul	22,30	4,07		
	Ortaokul	21,33	4,60		
	Lise	23,71	4,11		
	Lisans ve Lisansüstü	22,50	4,29		
Paylaşım İhtiyacı	Okur Yazar	20,12	3,05	2,099	0,082
	İlkokul	19,60	5,21		
	Ortaokul	19,30	4,53		
	Lise	18,51	5,17		
	Lisans ve Lisansüstü	19,25	4,66		
Öğretmenlerle İlişki	Okur Yazar	12,13	3,44	0,639	0,635
	İlkokul	11,62	5,16		
	Ortaokul	10,33	5,79		
	Lise	11,10	5,20		
	Lisans ve Lisansüstü	11,65	4,76		
Sosyal İzolasyon	Okur Yazar	17,64	12,57	1,431	0,224
	İlkokul	18,12	20,57		
	Ortaokul	19,85	21,99		
	Lise	18,60	21,01		
	Lisans ve Lisansüstü	18,35	20,68		
Benlik Saygısı	Okur Yazar	23,14	7,42	0,789	0,533
	İlkokul	24,42	7,76		
	Ortaokul	23,54	8,92		
	Lise	22,96	8,31		
	Lisans ve Lisansüstü	23,30	8,66		

Aşağıda yer alan Tablo 8’de ise araştırma ölçme araçlarının birbirleri arasındaki istatistiksel anlamlı ilişkilerinin tespiti amacıyla gerçekleştirilen pearson korelasyon testi yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal izolasyon tutumları ($r= 0,626$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak doğru orantılı ve ortalama şiddette, sosyal yetkinlik ($r= -0,332$; $p<0,01$), paylaşım ihtiyacı ($r= -0,275$; $p<0,01$), öğretmenlerle ilişki ($r= -0,520$; $p<0,01$) ve benlik saygısı ($r=-0,322$; $p<0,01$) tutumları arasında istatistiksel olarak ters orantılı ve zayıf şiddette bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir.

Katılımcıların olumsuz değerlendirme korkusu ile sosyal izolasyon tutumları ($r= 0,547$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak doğru orantılı ve ortalama şiddette, sosyal yetkinlik ($r= -0,571$; $p<0,01$), paylaşım ihtiyacı ($r= -0,440$; $p<0,01$), öğretmenlerle ilişki ($r= -0,680$; $p<0,01$) ve benlik saygısı ($r=-0,571$; $p<0,01$) tutumları arasında istatistiksel olarak ters orantılı ve zayıf şiddette bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir.

Katılımcıların yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk ile sosyal izolasyon tutumları ($r= 0,322$; $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak doğru orantılı ve zayıf şiddette, sosyal yetkinlik ($r= -0,612$; $p<0,01$), paylaşım ihtiyacı ($r= -0,379$; $p<0,01$), öğretmenlerle ilişki ($r= -0,575$; $p<0,01$) ve benlik saygısı ($r=-0,612$; $p<0,01$) tutumları arasında istatistiksel olarak ters orantılı ve zayıf şiddette bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir.

Katılımcıların genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk ile sosyal izolasyon tutumları ($r= 0,242$ $p<0,01$) arasında istatistiksel olarak doğru orantılı ve zayıf şiddette, sosyal yetkinlik ($r= -0,540$; $p<0,01$), paylaşım ihtiyacı ($r= -0,281$; $p<0,01$), öğretmenlerle ilişki ($r= -0,477$; $p<0,01$) ve benlik saygısı ($r=-0,540$; $p<0,01$) tutumları arasında istatistiksel olarak ters orantılı ve zayıf şiddette bir korelasyon ilişkisi tespit edilmiştir.

Tablo 8. Araştırma Ölçme Araçları Korelasyon Analizi

		Sosyal Yetkinlik	Paylaşım İhtiyacı	Öğretmenlerle İlişki	Sosyal İzolasyon	Belik Saygısı
	r	-,571**	-,440**	-,680**	,647**	-,571**
ODK	r	-,612**	-,379**	-,575**	,322**	-,612**
Y-SDKH	r	-,540**	-,281**	-,477**	,242**	-,540**
G-SDKH	r	-,322**	-,275**	-,520**	,626**	-,322**
Sosyal Kaygı						

**= p<0,01

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlerin sosyal medya kullanım tutumları ile sosyal kaygılarının arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışma çerçevesinde araştırma katılımcısı olan ergen, lise ikinci sınıf öğrencilerinin ortalama düzeyde bir sosyal kaygıya sahip olduğu, olumsuz değerlendirme korkularının ve yeni sosyal durumlardan duyulan korku ve huzursuzluk seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ergenlerin sosyal medya kullanım tutumları incelendiğinde ergenlerin sosyal yetkinlik, öğretmenler ile ilişki ve sosyal izolasyon tutumlarına ait ölçek skorlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Bu bulgulardan yola çıkılarak araştırma katılımcısı ergenlerin belirgin bir sosyal kaygıya sahip olduğu ve bu kaygının özellikle olumsuz değerlendirme kokusu ve yeni sosyal durumlara bağlı olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Ek olarak araştırma katılımcısı ergenler sosyal medya kullanım tutumları bakımından sosyal yetkinlik ve kabul edilebilirlik kazanma, öğretmen ve üstler ile iletişime geçmekte ve sosyal izolasyon amaçlı olarak sosyal medya kullandığı görülmektedir.

Cinsiyet kapsamında gerçekleştirilen incelemeler sonucunda kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, olumsuz değerlendirilme korkuları ve yeni sosyal durumlara yönelik kaygı ve huzursuzluk düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Ayrıca sosyal medya kullanım tutumları incelendiğinde ise kızların sosyal izolasyon tutumlarının erkeklerden daha yüksek olmakta ve kız öğrencilerin sosyal medyayı daha fazla olarak sosyal izolasyon amacıyla kullandıkları görülmektedir. Sosyal medyada günlük harcanan zaman bakımından gerçekleştirilen analizler incelendiğinde ise önemli bulgulara ulaşılmakta, özellikle sosyal medyada fazla zaman geçiren katılımcıların daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu

görülmekte ve bu kaygı düzeyi, olumsuz değerlendirme korkusu, yeni sosyal ortamlar ve genel sosyal ortamlar çerçevesinde anlamlı olmaktadır.

Diğer bir taraftan sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça ergenlerin benlik saygısının düştüğü ve sosyal izolasyon tutumlarının arttığı gözlemlenmiştir. Baba eğitim durumu ile sosyal kaygı ve sosyal medya kullanım tutumları arasında bir ilişki gözlenmezken anne eğitim durumu ile sosyal kaygı arasında bir ilişki tespit edilmiş ve bu ilişkiye göre annenin eğitim durumunun düşük olması sosyal kaygı düzeyini arttıran bir unsur olmaktadır.

Araştırmanın ana odağı olan sosyal kaygı ile sosyal medya kullanım tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise sosyal medyanın işlevsel ve yararlı olarak nitelendirilebilecek kullanım tutumları olan sosyal yetkinlik, paylaşım ihtiyacı ve benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında ters orantılı bir ilişki bulunurken sosyal izolasyon ile doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur.

Bu çerçevede elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ergenler için sosyal kaygı alan yazın ile uyumlu bir şekilde bozucu bir etkiye sahip olmakta, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça sosyal medya kullanım tutumları sosyal işlevlerini bozucu yönde etki etmektedir.

Sonuç olarak sosyal kaygının kontrol edilemediği ve yüksek olduğu durumlarda sosyal medyaya yönelik tutumların sağlıksız, sosyallikten uzaklaştırıcı ve benlik saygısını azaltan bir şekilde etkilediği görülmektedir. Buna karşın bu ilişkinin korelasyon analizi ile incelenmiş olması benzer bir şekilde sosyal medya tutumlarının da sosyal kaygıyı etkileyebileceğini ifade etmekte bundan dolayı gelecek araştırmalarda ,sosyal medyanın içerik çözümlmelerine dayalı daha detaylı çalışmalar yapılması, konunun daha derinlemesine bir şekilde anlaşılmasına fayda sağlayacaktır .

Özetle, sosyal medya günümüzün hakim iletişim ve sosyalleşme alanlarından biri olmasına karşın bireyleri sosyal işlevsellik bakımından istenmeyen bir şekilde etkileyebilmekte ve özellikle bu istenmeyen etkilerin ergenlik ve gelişim dönemlerinde olması bireylerin sosyal işlevselliklerinde yetişkinlik dönemlerinde de

kendini gösterebilmekte ve bu durum konunun önemle takip edilmesini gerektirmektedir.

Sosyal kaygı kavramına yönelik eğitim kurumlarında bilinçlendirme çalışmalarının gerçekleştirilmesi, sorumlu sosyal medya kullanımına yönelik bilgilendirme ve bilinçlendirme eğitimlerinin sunulması ve gelecek araştırmalarda daha kapsayıcı çalışmalar gerçekleştirilerek sosyal medya kullanım tutumları ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin farklı dinamiklerinin de keşfedilmesinin amaçlanmasını; bu araştırma çerçevesinde gerçekleştirilmesi uygun öneriler olarak değerlendirebiliriz.

KAYNAKÇA

Acartürk, C., Smit, F., De Graaf, R.,

Van Straten, A., Ten Have, M. Ve

Cuijpers, P.

(2009). "Economic Costs Of Social Phobia: A Populationbased Study". Journal Of Affective Disorders, 115(3): 421-429.

Aktan, E.

(2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. Selçuk İletişim, 11(2), 35-53.

Aktan, E.

(2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Erciyes İletişim Dergisi, 5(4), 405-421.

Alden, L. E. Ve Bieling, P.

(1998). "Interpersonal Consequences Of The Pursuit Of Safety. Behaviour" Research And Therapy, 36(1): 53-64.

Allen, K. A., Ryan, T.,

Gray, D. L., McInerney,

D. M.,& Waters, L.

(2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. The Australian Educational and Developmental Psychologist, 31(1), 18- 31.

Alp, H.

(2019). Algı İnşasında Sosyal Medyanın Gücü. İstanbul: Kriter Yayınevi.

Anık, C.

(2014). İletişim Sosyolojisi Kuramsal Temeller. İstanbul: Der Yay.

Aydoğdu, B.

(2013). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Kaygı Duyarlılığı ve Madde Kullanım Durumları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Bahar, A. (2018). Bilişim Suçları, İletişim ve Sosyal Medya. İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi, 10(3): 1- 36.
- Bal, P.N. Ve Öner, M. (2014). Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Psiko-Eğitim Programının Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisi. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1): 335-348.
- Balcı, A. (2010). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem Akademi.
- Baltacı-Goktalay, S.,& Ozdilek, Z. (2010). Pre-service teachers' perceptions about web 2.0 technologies. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2(2), 4737-4741.
- Baycan, P. (2017). Sosyal Medyanın Y Kuşağı Satın Alma Davranışı Üzerindeki Rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bir Bakış. Aile ve Toplum, 11(5), 33-44
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005), "Ergenlerde Sosyal Fobi İle Depresyon, Öz Kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki", Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15(4), 165-173
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde Beden İmgesi Üzerine Bir Çalışma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(22), 67-75.
- Belfer, M. L. (2008). Child and adolescent mental disorders: The magnitude of the problem across the globe. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 49(3), 226-235.
- Bilginer, A. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Öz Yeterlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Mardin İli Örneği(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.

- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, And Scholarship. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230
- Boyd, J. H., Rae, D. S.,
Thompson, J. W.,
Burns, B. J., Bourdon, K.,
Locke, B. Z. ve Regier, D. A. (1990), "Phobia: prevalence and risk factors", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25, 314-323.
- Burkovic, Y. Caouette, J. D., &
Guyer, A. E. (2010). *Sosyal Fobi (7. Baskı)*. İstanbul: Timaş Yayınları
- . (2014). Gaining insight into adolescent vulnerability or social anxiety from developmental cognitive neuroscience. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 8(1), 65-76.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychological Well-Being: Development of Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument, *Computers in Human Behavior*, 18 (5), 533-575.
- . (2019). Negative Self-Statements Mediate Social Anxiety and Depressive Symptomatology in Youth: The Role of Working Memory. *Journal of Child and Family Studies*, 28(6), 1595-1603.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet Kullanma Temel Nedenlerine göre Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ve Algıladıkları İletişim Beceri

- Düzeyleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 11, 59–77.
- Christakis, N.,& Fowler, J. (2007). The Spread of Obesity in a Large Social Network Over 32 years. The New England Journal of Medicine, 3(1), 357-370
- Cihan, M. ve Yıldız, S. (2020). Sosyal Medya Aracılığı ile İşlenen Suçlar: Facebook, Twitter ve Instagram Örnekleri. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1): 135-150.
- Clark, D. M. (1999). “Anxiety Disorders: Why They Persist And How To Treat Them.” Behaviour Research And Therapy, 37(1): 5-27
- Clark, D. M. (2001). International Handbook Of Social Anxiety: Concepts, Research And Interventions Relating To The Self And Shyness. In W. R. Crozier Ve L. E. Alden (Eds.), A Cognitive Perspective On Social Phobia, New York: John Wiley & Sons, 405-430
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed.), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment içinde (s. 69-94). New York: The Guilford Press.
- Collins, A.W.,
Sprinthall A. N. (1995). Adolescent Psychology. New York: McGrawHill International Edition, pp: 172–177.
- Comm, J. (2010). Twitter power 2.0: How to dominate your market one tweet at a time. John Wiley & Sons.
- Cüceloğlu, D (2015). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmak, E. K., Çebi, A. Ve
Kan, A. (2014). E-öğrenme Ortamlarına Yönelik “Sosyal Bulunuşluk Ölçeği” Geliştirme Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14(2): 755-768.

- Çakmak, V. ve Baş, Ü. (2017). Benlik Sunum Aracı Olarak Instagram Kullanımı: Öğrenciler Üzerine Nitel Bir Araştırma. *International Peer-Reviewed Journal Of Communication And Humanities Researches*, 17, 96–118.
- Çalışkan, M.,& Mencik, Y. (2015). Değişen Dünyanın Yeni Yüzü: Sosyal Medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A. Ve Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 42–47.
- Dara, A. Y. (2013). Kamu Yönetiminde Halkla İlişkiler ve Sosyal Medya. *Selçuk İletişim*, 7(1), 5-15
- Demir, T. (1997). Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Fobi: Epidemiyolojik Bir Çalışma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi.
- Demir, T., Eralp Demir, D., Türksöy, N., Özmen, E. & Uysal, Ö., (2000). “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliliği”. *Düşünen Adam Dergisi*, cilt 13, sayı 1, ss.42–48, 2000
- Deniz, L.,& Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Dilbaz, N. (1997). “Sosyal Fobi”, *Psikiyatri Dünyası*, Cilt 1, Sayı 1, Ss. 18-24.
- Doğan, U. ve Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,1(1), 99-128.
- Düvenci, A. (2012). Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı ile İncelenmesi

- (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdemir, N. (2017). Tutundurma Karması Mecrası Olarak Sosyal Medya: Tüketici Satın Alma Davranış Sürecindeki Yeri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Dış Ticaret Enstitüsü, İstanbul.
- Ergülşen, G ve Narin A. Ve Baytekin, P (2015) "Farklı Kuşakların Yeni Medyada Okuryazarlık Düzeylerine Yönelik Karşılaştırmalı Bir Araştırma"
- Erkan, Z., Çam, S. ve Güçray, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10, 64–75.
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? Journal of Anxiety Disorders, 18(5), 629-646.
- Evans, D. (2010). Social Media Marketing: An Hour A Day. John Wiley & Sons
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. Addictive Behaviors, 106
- Fales, C. L., Barch, D. M., Burgess, G. C., Schaefer, A., Mennin, D. S., Gray, J. R., &

- Braver, T. S. (2008). Anxiety And Cognitive Efficiency: Differential Modulation Of Transient And Sustained Neural Activity During A Working Memory Task. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 8(3), 239-253.
- Fermanoğlu, Ö. M. (2019). *Yeni Medya*. Ankara: Nobel Akademik Yay
- Furmark, T. (2000). *Social phobia. From epidemiology to brain function (Doctoral dissertation, Acta Universitatis Upsaliensis)*.
- Göksu, V. (2016). *Kamusal Alan ve Siyasal Katılma Macerası Olarak Sosyal Medya*. Konya: Çizgi Yay.
- Gregory, B., ve Peters, L. (2017). Unique Relationships Between Self-Related Constructs, Social Anxiety, and Depression in a Non-Clinical Sample. *Behaviour Change*, 34(2), 117-133.
- Gregory, B., Wong, Q. J. J., Marker, C. D., ve Peters, L. (2018). Maladaptive SelfBeliefs During Cognitive Behavioural Therapy for Social Anxiety Disorder: A Test of Temporal Precedence. *Cognitive Therapy and Research*, 42(3), 261-272.
- Griffiths, M. D.,& Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health*, 35(3), 49–52
- Güçdemir, Y. (2017). *Sosyal Medya: Halkla İlişkiler, Reklam ve Pazarlama*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Günlü, A.,& Ceyhan, A. A. (2017). Investigating Adolescents' Behaviors on the İnternet and Problematic İnternet Usage. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 75-117.
- Hirsch, C. R. Ve Clark, D. M. (2004). "Information-Processing Bias İn Social Phobia". *Clinical Psychology Review*, 24(7): 799-825.



- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A.,
Herbert, J. D., ve Warner,
M. D. (2010). Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34(1), 1-12.
- Hudson, J. L., ve Rapee,
R. M. (2000). The Origins of Social Phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102-129
- Iancu, I., Bodner, E.,
Joubran, S., Lupinsky, Y.
ve Barenboim, D. (2015). Negative and Positive Automatic thoughts in Social Anxiety Disorder. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 52(2), 129-135.
- Işık, Y.
(2019). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- İbili, A. (2020). 14-15 Yaş Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki (Master's Thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O.
ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Karaaziz, M. ve Keskindağ, B. (2015). I love my smartphone: A review study of smartphone addiction and related psychological risk factors. *Bağımlılık Dergisi*, 16(2), 78-85.
- Karancı, A. Gençöz, F. ve

- Bozo, Ö. (Ed.) (2011). Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? 2 Yetişkinlik ve Yaşlılık (2. Baskı). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.
- Kashdan, T. B. ve McKnight, P. E . (2010). The darker side of social anxiety: When aggressive impulsivity prevails over shy inhibition . Current Directions in Psychological Science, 19, 47-50.
- Karaşar, B.,& Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Uludağ Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2), 469-495.
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., Graaf, R. D., Gasquet, I.,& Girolamo, G. D. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. World Psychiatry, 9-18.
- Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S ve ark. (1994) Lifetime and 12-month prevalence of DSMIII-R psychiatric disorders in the United States. Arch of Gen Psychiat, 51, 8–19.
- Kırcaburun, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağlılığı, Kişilik Özellikleri ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A.,& Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in

- Turkey. International Journal of Science Culture and Sports, 3(3), 108-122.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kim, Y., Wang, Y., & Oh, J. (2016). Digital media use and social engagement: How social media and smartphone use influences social activities of college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 264-269.
- Kocaman, G. (2020). Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Koyuncu, A. (2011). Utangaçlık, Çekingenlik ve Sosyal Fobi (1. Baskı). İstanbul: Liman Yayınlar
- Köroğlu, E. (2006). Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş edilir? (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kuyucu, M. (2017). Sosyal Medyada Mahremiyet: Türkiye'deki Twitter Kullanıcılarının Mahremiyet Anlayışı. Erdem Taşdemir, Emre Ş. Aslan. (Ed.), *Sosyal Medya İletişimi içinde* (21-53). Ankara. Gece Kitaplığı
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press
- Lee, B. W. & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197-205.
- Lee, S. J. (2009). Online Communication And Adolescent Social Ties: Who Benefits More From İnternet

- Use? Journal Of Computer-Mediated Communication, 14(3): 509-531.
- Leh, A. S. (2001). Computer-mediated Communication and Social Presence in a Distance Learning Environment. International Journal Of Educational Telecommunications, 7(2): 109-128.
- Li, Y.-C., Meng, Y.-J., Yuan, M.-L., Zhu, H.-R., Ren, Z.-J., Qiu, C.-J., ve Zhang, W. (2017). [Effects of Group Cognitive Behavioral Therapy on Social Anxiety Disorders]. Sichuan Da Xue Xue Bao. Yi Xue Ban = Journal of Sichuan University. Medical Science Edition, 48(6), 928-932.
- Mansell, W.,& Clark, D. M. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. Behaviour Research and Therapy, 37(5), 419– 434.
- Mayfield, A. (2008). What is Social Media?. https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf
- McKenna, K. Y.,& Bargh, J. A. (2000) Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. Personality and Social Psychology Review, 4, 57-75.
- McLellan, H. (1999). Online Education as Interactive Experience: Some Guiding Models. Educational Technology, 39(5), 36-42.
- Mcquail, D. ve Windahl, S. (2010). İletişim Modelleri (K. Yumlu, Çev.). Ankara: İmge Kitapevi Yay.

Merikangas, K. R., He, J.,
Burstein, M., Swanson,
S. A., Avenevoli,
S., Cui, L., et al.

(2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication– Adolescent Supplement (NCS-A). *Adolescent Psychiatry*, 10-18.

Micco, J. A., ve Ehrenreich,
J. T.

(2009). Validity and specificity of the children's automatic thoughts scale in clinically anxious and non-clinical children. *Cognitive Therapy and Research*, 33(5), 532-536.

Miller, R.S.

(2009). Shyness, social anxiety and embarrassability. In M. R. Leary & Hoyle R. H. (Eds.). *Handbook of individual differences in social behavior* (pp.176-191). New York: Guilford Press.

Minaz, A., & Bozkurt,
Ö. Ç.

(2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi- Investigation Of University Students Smartphone Addiction Levels And Usage Purposes In Terms Of Different Variables. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.

Moscovitch, D. A.

(2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123-134

- Neuman, W. R. (2018). Dijital Fark (G. Metin, Çev.). İstanbul: The Kitap Yay.
- Niekerk, R. E., Klein, A. M., Allart-van Dam, E., Hudson, J. L., Rinck, M., Hutschemaekers, G. J. M., ve Becker, E. S. (2017). The Role of Cognitive Factors in Childhood Social Anxiety: Social Threat Thoughts and Social Skills Perception. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 489-497.
- O'Reilly, T. (2007). "What is Web 2.0: Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software", MPRA Paper No. 4578, *Communications & Strategies*, 65(1), p. 17-37.
- Olfson, M. (2000). "Barriers To The Treatment Of Social Anxiety". *American Journal Of Psychiatry*, 157(4): 521-527
- Olgun, B. (2014). Sosyal Medya ve Tüketici Davranışları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Otrar, M. ve Argın, F. S. (2014). Ergenlerin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumlarının Çok Boyutlu İncelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 10, 3-22.
- Özdemir, Y.,& Çok, F. (2016). Ergenlikte Özerklik Gelişimi. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 4(36).
- Öztürk, M. F. ve Talas, M.. Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2015, 7.(1), 101-120.

- Patel, A., Knapp, M., Henderson, J., & Baldwin, D. (2002). The economic consequences of social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 68(2-3), 221-233.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use—A meta-analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229.
- Ramaiah, S., Endişe-Anksiyete Hakkında Bilmek İstediklerimiz. Bileşim Yayınevi, Ankara, 2005
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., et al. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123-140.
- Rapee, R. M. (1995). Descriptive psychopathology of social phobia
- Reid, J. A. (2011). A practice turn for teacher education?. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 39(4), 293-310.
- Richardson, J. C., & Swan, K. (2003). Examining Social Presence in Online Courses in Relation to Students' Perceived Learning and Satisfaction. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, 7(1): 68-88.

- Rosellini, A. J., Rutter, L. A.,
Bourgeois, M. L.,
Emmert-Aronson, B. O., & Brown,
T. A. (2013). The Relevance of Age of Onset to the
Psychopathology of Social Phobia. *Journal of
Psychopathology and Behavioral Assessment*,
356-365.
- Rosnay, M., Cooper, P. J.,
Tsigaras, N. and Murray, L., (2005). Transmission of social anxiety from
mother to infant: An experimental study using a
social referencing paradigm. *Behaviour Research
and Therapy*, 44(8), 1165– 1175.
- Savaşır, I., Boyacıoğlu, G.,
Ve Kabakçı, E. (1998), *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Ankara:
Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal
Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya
Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı
Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı
Yordayıcı Etkisi. *Dusunen Adam The Journal of
Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202–
216
- Sayımer, İ . (2008). *Sanal Ortamda Halkla İlişkiler*. İstanbul:
Beta Yayınları.
- Sayın, A.A., Armağan, M.V.
Ve Karakule, İ. (2017). Sosyal Medyanın Tüketici Davranışları.
Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 46, 437-
452.
- Semiz Türkoğlu, H. (2018). “Sosyal Medya Üzerinden Mahremiyet
Farkındalığı ve Değişimin Ölçülenmesine
Yönelik Bir Araştırma.” *Istanbul University
Journal of Communication Sciences*, (54), 163-
189.
- Sertelin Mercan, Ç. (2007). Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla
Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin

- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seferoğlu,S (2013) “Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı”
İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık
- Shalom, J. G., Israeli, H.,
Markovitzky, O.,& Lipsitz,
J. D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202-208.
- Shaw, L. H.,& Gant,
L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157–171.
- Shepherd, R.M. & Edelman,
R.J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.
- Smári, J., Bjarnadóttir, A.
Ve Bragadottir, B. (1998). “Social Anxiety, Social Skills And Expectancy/ Cost Of Negative Social Events”. *Scandinavian Journal Of Behaviour Therapy*, 27(4): 149-155.
- Sönmez, F. (2016). Sosyal Medyanın Z Kuşağı Tüketicilerinin Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Söyleyen, N. H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Kendini Sabotaj Ve Erteleme Davranışı İle İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
İstanbul
- Şahan, M.,& Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Ve Sosyal Kaygının Rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Şavlı, A. K. ve Tekin, P. (2019). 12-14 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlilik Duygulanımları. *Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 2(1): 173-186.
- Taylan, H. H.,& Işık, M. (2015). Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(6), 855-874
- Telci, H. T. (2019). Liselerde akran zorbalığının yaygınlığı ve mağdurların sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Terlemez, M. (2018). Sosyal Fobinin Spora Etkileri. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-40.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., ... Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of internet addiction among adolescents: A case-control study. *The Scientific World Journal*, 11, 866–874
- Tuncer, E. (2014). Sosyal Medya İmparatorluğu Patron. İstanbul: Akis Yayınları
- Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun-Ünal A. (2019) Türkiye'de Z Kuşağının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri, Tercihleri ve Eğitsel Amaçlı Kullanımları Üzerine Bir Araştırma. *Azərbaycan məktəbi*. No 4 (689), 61–78
- Türkçapar, H.M. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*. 2. 247- 253.

- Uğurhan, Y. Z. C. ve Yaşar İ.H., (2021). “Tıktok’taki Reklam Ve Sponsorlu İçeriklerin Satın Alma Niyeti Üzerindeki Rolü: Sosyodemografik Değişkenler Özelinde Bir İnceleme.”, ASBİ Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 21 (2) 247-262
- Ünal, A. T., Deniz, L. (2020) Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 15 (22). 1289-1319.
- Ünlü, Ü. Derya G., Kuş, O., Göksu, O. (2020). “Videolarda Gerçek Hayattaki Gibi Değilim, Rol Yapmaktayım” : TikTok Kullanıcılarının Benlik Performansları Üzerine Bir İnceleme. Intermedia International e-Journal, Spring -June – 2020,7 (12)
- Vagos, P., ve Pereira, A. (2020). Revisiting a taxonomy of social anxiety and assertiveness in adolescence: Evidence for a cognitive approach. Current Psychology
- Williams, A. L.,& Merten, M. J. (2008). A review of online social networking profiles by adolescents: Implications for future research and intervention. Adolescence, 43(170), 253-274.
- Williams, B. M., ve Levinson, C. A. (2020). Negative beliefs about the self prospectively predict eating disorder severity among undergraduate women. Eating Behaviors, 37, 101384.
- Yazgan İnanç, B., Yerlikaya, E. E. (2008). Kişilik Kuramları, İstanbul: Pegem Akademi.
- Yeni Medya Çalışmaları II. Ulusal Kongre /26-27 Şubat 2015 /Kadir Has Üniversitesi
https://ekitap.alternatifbilisim.org/files/yeni_medya_calismalari-2._kongre_kitabi.pdf(erişim tarihi 02.12.2016)

- Yıldız, Ö. (2019). Herkes İçin Kültürel Üretim: Türkiye’de Tiktok Uygulaması Örneği. 2. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi.
- Yılmaz, G., Şar, A. H. Ve Civan, S. (2015). Investigation Of Adolescent Mobile Phone Addiction By Social Anxiety Effect Of Some Variable. Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying, 2(2), 20-37.
- Yüksel-Şahin, F. ve Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Ekim 2019 Özel Sayısı, 363–377
- Zafer, C. ve Vardarlier, P. (2019). “Medya ve Toplum.” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 22, (2), 355-361.
- Zhan, Z.,& Mei, H. (2013) Academic Self-concept and Social Presence in Face-toface and Online Learning: Perceptions and Effects on Students’ Learning Achievement and Satisfaction Across Environments. Computers & Education. 69, 131-138.
- .
- .