



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, DEPRESİF
BELİRTİ DÜZEYİ VE BENLİK ALGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Gülsüm BİLEN MANKAN

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emel SARI GÖKTEN**

İSTANBUL 2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, DEPRESİF
BELİRTİ DÜZEYİ VE BENLİK ALGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Gülsüm BİLEN MANKAN

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Emel SARI GÖKTEN**

İSTANBUL 2021

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim

24.08.2021

Gölsüm BİLEN MANKAN

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde kıymetli deneyim ve bilgilerini benimle paylaşan, değerli katkı ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Emel SARI GÖKTEN 'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte çalışamama zaman ayıran tüm katılımcılarıma, her konuda beni motive eden ve heyecanıma ortak olan değerli arkadaşlarım Ahmet Faruk BURAKGAZİ, Can YETKİN, Tuğba AKGÜNDÖĞDU, Hakan DÖNGEL' e ve hayatıma girdiği andan itibaren eğitim sürecimde bana güven veren, tüm kararlarımda beni destekleyen eşim Erkan MANKAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Gülsüm BİLEN MANKAN

ÖZET

Bu araştırmada ergenlerde sosyal medya kullanımı, depresif belirti düzeyi ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubuna İstanbul ilinde yaşayan 13-18 yaş aralığında sosyal medya kullanan rastlantısal olarak seçilen 114 kadın (%71,3) ve 46 erkek %28,8 olmak üzere toplam 160 katılımcı dahil edilmiştir. Bu araştırmada Veriler Google forms uygulaması kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak sosyo-demografik bilgi formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Piers Harris Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği ve Reynolds Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonuçları doğrultusunda Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile Depresyon Ölçeği toplam puanı arasında istatistikçe anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde sosyal medya kullanımı arttıkça depresif belirti düzeyi artmaktadır. Öte yandan Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile Piers Harris Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği toplam puanı alt boyutları puanları arasında istatistikçe anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde sosyal medya kullanımı arttıkça benlik algısında azalma görülmektedir. Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Piers Harris Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı alt boyutları puanları arasında istatistikçe anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde depresif belirti düzeyi arttıkça benlik algısında azalma görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Sosyal Medya Kullanımı, Depresif Belirti Düzeyi, Benlik Algısı

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between social media use, depressive symptom level and self-perception in adolescents. The sample group of the study included a total of 160 participants, 114 women (71.3%) and 46 men, 28.8%, who were randomly selected between the ages of 13-18, living in Istanbul and using social media. Data in this research was collected using Google forms application. Sociodemographic information form, Social Media Addiction Scale for Adolescents, Piers Harris Children's Self Comprehension Scale and Reynolds Depression Scale were used as data collection tools. In line with the results of the study, a statistically significant positive correlation was found between the Social Media Addiction Scale total score and the Depression scale total score. As the use of social media increases in adolescents, the level of depressive symptoms increases. On the other hand, a statistically significant negative correlation was found between the Social Media Addiction Scale total score and the Piers Harris Children's Self -Concept Scale total score sub-dimensions scores. As the use of social media increases in adolescents, there is a decrease in self-perception. A statistically significant negative correlation was found between the total score of the Depression Scale and the sub-dimensions of the Piers Harris Children's Self -Concept Scale total score. As the level of depressive symptoms increases in adolescents, there is a decrease in self-perception.

Keywords: Puberty, Social Media Use, Depressive Symptom Level, Sense Of Self

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR	ix
GİRİŞ	1
Araştırmanın Hipotezleri.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Araştırmanın Varsayımları.....	3
Tanımlar	3
1. GENEL BİLGİLER.....	5
1.1. ERGENLİK DÖNEMİ.....	5
1.1.1. Ergenlik Dönemi Tanımlamaları.....	5
1.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri	5
1.1.2.1. Fiziksel Gelişim	5
1.1.2.2. Cinsel Gelişim.....	6
1.1.2.3. Bilişsel ve Psikososyal Gelişim.....	7
1.1.2.4. Beyin Gelişimi	8
1.1.3. Ergenlik dönemi problemleri	9
1.2. SOSYAL MEDYA TANIMI	13
1.2.1. Sosyal Ağlar.....	17
1.2.1.1. Facebook	17
1.2.1.2. Youtube	17
1.2.1.3. Whatsapp.....	18
1.2.1.4. Instagram.....	18
1.2.1.5. Twitter	18
1.2.1.6. Snapchat	19
1.2.1.7. Tiktok	19
1.2.2. Sosyal Medyanın Dünyada Kullanımı	19
1.2.3. Sosyal Medyanın Türkiye’de Kullanımı	20

1.2.4. Sosyal Medyanın Potansiyel Fayda ve Zararları.....	20
1.2.5. Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Çalışmalar	21
1.3 Benlik Kavramı Tanımlamaları.....	24
1.3.1. Benlik Kavramı Kuramsal Yaklaşımlar	26
1.3.2. Benliğin Sosyal Hayat ile Tanımlanması ve İlişkisi	28
1.3.3. Benlik ve Gelişim Süreci	29
1.3.3.1. Güven- Güvensizlik	30
1.3.3.2. Özerkliğe Karşı Utanç/Şüphe.....	30
1.3.3.3. Girişim ve Suçluluk.....	30
1.3.3.4. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu	31
1.3.3.5. Kimlik ve Rol Karışıklığı.....	31
1.3.3.6. Yakınlık ve İzolasyon	31
1.3.3.7. Üretkenlik ve Durgunluk.....	32
1.3.3.8. Bütünlük ve Umutsuzluk.....	32
1.3.4. Alport'un Proprium Kuramı.....	32
1.3.5 Benlik ve Savunma Mekanizmaları,	35
1.3.5.1. İd (veya o)	35
1.3.5.2. Ego (veya ben)	35
1.3.5.3. Süperego (veya ben üstü)	36
1.3.6. Kişilerarası Bilinçdışı.....	37
1.3.6.1. Jung'un Arketipleri	38
1.3.7. Hafıza ve Benlik İlişkisi.....	39
1.3.8. Ergenlik Döneminde Benlik Algısına Yönelik Çalışmalar	39
1.4. Depresif Belirti Düzeyi Tanımı.....	42
1.4.1. Depresyon Kuramsal Yaklaşımlar	43
1.4.2. DSM-5 'e göre Depresyonun Belirleyicileri	45
1.4.3. Depresif Belirti Düzeyi Sınıflandırılması	46
1.4.4. Ergenlerde Depresyon.....	46
1.4.5. Ergenlik Döneminde Depresif Belirtiye yönelik Çalışmalar	49
1.5. Sosyal Medya Ve Benlik Algısına Yönelik Çalışmalar	52
1.6. Sosyal Medya Kullanımı Ve Depresif Belirtiye Yönelik Çalışmalar	53
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	56
2.1. Evren ve Örneklem Grubu	56
2.2. Veri Toplama Araçları	56
2.3. Verilerin Analizi	57
3. BULGULAR.....	59

TARTIşMA	73
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	78
KAYNAKLAR	81
ÖZGEÇMİş.....	90
EKLER.....	92
Ek-1.....	92
Ek-2.....	93
Ek-3.....	94
Ek-4.....	95
Ek-5.....	96
Ek-6.....	97

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ait sosyodemografik veriler (N=160).....	59
Tablo 2. Ölçek ve Alt Ölçeklerinin İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları.....	62
Tablo 3. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması	63
Tablo 4. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Yaş grupları Açısından Karşılaştırılması	64
Tablo 5. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumları Açısından Karşılaştırılması	65
Tablo 6. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Durumları Açısından Karşılaştırılması	66
Tablo 7. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Kardeş Sayıları Açısından Karşılaştırılması	68
Tablo 8. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumları Açısından Karşılaştırılması	69
Tablo 9. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları Açısından Karşılaştırılması	70
Tablo 10. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cihaz Türü Açısından Karşılaştırılması	72

KISALTMALAR

ESMBÖ:	Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
REDÖ:	Reynolds Ergenlerde Depresyon Ölçeği
DSÖ:	Dünya Sağlık Örgütü
PSMK:	Problemlili Sosyal Medya Kullanımı



GİRİŞ

Ergenlik dönemi, kişilerin hem kendi yaşamlarına ait algılarının farklılıklara uğradığı hem de ailelerinin yanı sıra çevresini oluşturan diğer bireyler ve kurumlarla etkileşim içinde oldukları bir dönemdir. Bireyin ahlak yargılarını, tutum ve davranışlarını toplumsal sistem içerisinde yer alan birçok yapının biçimlendirdiği çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak görülen bu dönem, insanı araştıran bilim dallarının önemli çalışma konuları arasında yer almaktadır.

TÜİK 2020 adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçlarına göre toplam Türkiye nüfusunun (83.614.362) yaklaşık %9 unu 13-18 yaş grubu (7.481.937) ergen oluşturmaktadır. Teknolojik gelişmeler ile birlikte, kitle iletişim araçları sürekli değişen yeni oluşumlar ortaya çıkararak günlük yaşam düzenine dahil olmuş ve ergenlere daha zengin uyarıcı ortamlar sunmuştur (Suhail ve Bargees, 2016: 298).

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de hanelerin internete olan erişimi giderek artmaktadır. TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması (2020) sonuçlarına göre, internete erişim imkânı olan hanelerin penetrasyonu (erişim) 2016 yılında %60,2 iken, 2020 yılında %90,7'ye ulaşmıştır. Yine bireylerde internet kullanımı ise, 2016 yılında %53,8 iken %79 oranına gelmiştir. Yine TÜİK 2016 araştırmasında internet kullanım amaçları sorgulanmış ve sonuçlara göre kişilerin %82,4'ü sosyal ağlarda profil oluşturma, mesajlaşma veya görsel içerik paylaşmakta, %74,5'ü video içerik izleme, %69,5'i haber içerikleri okuma yaptığı tespit edilmiştir (TÜİK, 2020).

Son yıllarda İnternet kullanımına bağlı olarak Facebook, Snapchat, Instagram vb. sosyal medya hesaplarının kullanımının da önemli ölçüde arttığı görülmüştür (Andreassen, vd., 2017; Sanfilippo, 2015). Dünya nüfusunun üçte birinin sosyal medyada aktif olduğu belirtilmektedir (Hawi ve Samaha, 2016).

Literatürde daha çok üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalar bulunurken son yıllarda ergenler üzerinde de internetin sağlıklı/sağlıksız kullanımı ile ilgili çalışmaları artmaktadır. Bahsi geçen araştırmalara göre ergenlerin internette geçirdikleri zaman arttıkça, birçok psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu söylenebilmektedir (Kim, vd., 2006).

Ergenler, interneti artan sıklıkta kullanmaktadırlar ve henüz psikolojik olgunluğa ulaşmadıkları için, internet bağımlılığı geliştirme açısından potansiyel bir gruptur. Bu nedenle psikologlar ve eğitimciler için son yıllarda ergenlerde internet bağımlılığı önemli bir sorun haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı ile depresyon kavramı arasında çift taraflı bir ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlısı olan bireylerin bağımlılıktan kaynaklanan depresyonları yaşaması gibi, aynı zamanda hem sosyolojik hem de psikolojik faktörler kişilerin depresyona girmesini sağlayabilmektedir (Tsai ve Lin 2003).

Ayrıca sosyal medya, ergenlerin benlik saygısı da dahil olmak üzere yaşamın çeşitli yönlerini etkileyebilmektedir. Bugüne kadar, sosyal medya ve benlik saygısı arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalarda, sosyal medyada daha fazla zaman geçiren bireylerin, daha düşük özgüvene sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Vogel, vd., 2015).

Bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı üzerine yapılan araştırmalar, bunun benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Sosyal medyada daha fazla zaman geçiren ergenlerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek yukarı doğru sosyal karşılaştırma yaptıkları belirtilmiştir (Lewallen ve Behm-Morawitz, 2016).

Yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda sosyal platformlarda fazla geçirilen zamanın, sanal ortamlarda kurulan ilişkilerin, paylaşımların ve maruz kalınan zorbalıkların ergenlerde birçok olumsuz psikolojik etki yarattığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde ergen bireylerin davranışlarını, benlik algısı ya da depresif belirti düzeyini ayrı ayrı araştıran birçok araştırmaya rastlanmakla birlikte 13-18 yaş grubunda sosyal medya kullanımının benlik algısı ve depresif belirti düzeyi ilişkisini aynı anda ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapmış olduğum bu çalışma ile sosyal medya kullanan 13-18 yaş arasındaki ergen bireylerin benlik algıları ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırmanın ergenlerde giderek yaygınlaşan sosyal medya kullanımının yol açabileceği problemlere yönelik müdahale bağlamında destekleyici ve farkındalık sağlayıcı bir çalışma olması hedeflenmektedir. Ayrıca yapılacak araştırmalara zemin oluşturması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın Hipotezlerine aşağıda yer verilmektedir.

1. Katılımcıların sosyal medya kullanımı ile depresif belirti düzeyi arasında bir ilişki vardır.

2. Katılımcıların sosyal medya kullanımı ile benlik algısı arasında bir ilişki vardır
3. Katılımcıların benlik algısı ile depresif belirti düzeyi arasında bir ilişki vardır.
4. Katılımcıların sosyo-demografik veri özellikleri, sosyal medya kullanım özellikleri, depresif belirti düzeyi ve benlik algısı arasında bir ilişki vardır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma İstanbul ilinde rastgele seçilen 160 ergen birey ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik boyutları ile sınırlıdır.
3. Araştırma sonuçları, çalışmada kullanılan istatistiksel teknikler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Bu araştırma için seçilen yöntem, araştırmanın amacına, konusuna ve problemine uygundur.
2. Araştırmaya katılanlar, veri toplama aracını içtenlikle cevaplamışlardır.

Tanımlar

Ergenlik Dönemi: Ergenlik, bireyin bilişsel, sosyal, psikolojik ve biyolojik gelişim açısından birçok farklılıklar yaşadığı özerkleşme çabası içinde olduğu bir dönem olarak tanımlanır (Steinberg, 1987).

Sosyal Medya: Kullanıcılara haberleşme, bilgilendirme ve birçok alanda paylaşım imkânı sunan, web siteleri ve çevrimiçi uygulamalar için ortak kullanılan bir kavramdır (Sayımer, 2009).

Benlik: Kişinin kendisi ile ilgili algıladığı fikirlerin, kararların, değerlerin, hedeflerin, bedensel ve zihinsel becerilerin kısacası kişinin sahip olduğu bütün özelliklere ait kendini nasıl değerlendirdiği ile ilgili durumların tümünü kapsayan bir kavramdır (Tutar, Altınöz ve Çakıroğlu, 2009).

Depresyon: Depresyon, insanda çaresizlik, değersizlik, mutsuzluk, yoğun suçluluk duygusu yaratan kişiyi geleceği ile ilgili karamsarlığa iten, iştah, uyku ve cinsel istek vb. sorunlara yol açabilen bir bozukluktur. (Çevik ve Volkan, 1993)



1. GENEL BİLGİLER

1.1. ERGENLİK DÖNEMİ

1.1.1. Ergenlik Dönemi Tanımlamaları

Batı literatüründe ‘adolescent’ olarak kullanılan ergenlik TDK sözlüğüne göre; erin, bekar yeni yetme anlamlarında kullanılmaktadır (TDK, 2021). Dünya Sağlık Örgütü ergenlik dönemini, 10-19 yaş çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bireyin gelişme dönemi olarak tanımlarken (WHO, 2014), Bilgin (2012) Ergenlik dönemini, erinlik ile başlayan ve yetişkinlik yıllarına kadar süren, bireyde psikolojik, bilişsel ve cinsel yönden farklılıkların olduğu, kişinin olgunlaştığı bir dönem olarak tanımlar. G. Stanley Hall’a göre ise ergenlik gelecekteki hayatı etkileyecek olan, sosyal rollerin tanımlandığı, bilinçli ve daha olgun kişilerarası ilişkilere girme yeteneklerine bağlı olarak geliştiği bir dönemdir (Cloutier ve Onur, 1994).

Ayrıca Hall bu dönemi, primitif ve modern bireyler arasındaki kesişme noktası olarak düşünmüş, ergenliği çalkantılarla ve iniş- çıkışlarla dolu bir ‘‘fırtına ve stress ‘’ (Hall,1904) çağı olarak tarif etmiştir. Fakat bu tanımlama yeni yapılan çalışmalarla desteklenmemiştir (Adams, 1995).

Psikanalizin babası olan Freud ergenliği, geçici bir rol ikileminin süre geldiği, bir yandan yıkıcılığa kadar varan istikrarlı bir özgürlük, diğer yandan bebeklikte yaşadığı bağımlılık davranışını devam ettiren ergenin, sürekli gel gitler yaşadığı bir dönem olarak tanımlarken (Adams, 1995), Anna Freud (1969) ergenliği, biyolojik temelli ve evrensel bir gelişimsel bozukluk olarak görmüştür.

Erikson ergenlik dönemini, hızla gelişen fizyolojik ve ruhsal değişmelere uyum sağlamada zorlukların var olduğu, kimlik kazanmanın karşısında rol karmaşasının yaşandığı bir dönem olarak görürken, Yörükoğlu ise ergenlik dönemini insan hayatı içinde yer alan çocukluk ile yetişkinliği birbirine bağlayan, hayata hazırlık ve psikolojik olgunlaşma dönemi olarak tanımlar (Yörükoğlu, 2004).

1.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri

1.1.2.1. Fiziksel Gelişim

Türkiye’de ergenlik, kızlarda yaklaşık 10-12, erkeklerde ise 12-14 yaşları arasında başlar ve genel olarak 21 – 24 yaşlarında biter (Törüner ve Büyükgönenç 2012).

11-14 yaş ergenlikte fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Hızlı boy uzaması, beden ağırlığında artış, ikincil cinsel karakterlerin olgunlaşması ile birlikte vücut yapısında değişikliklere neden olur (Arıkan, vd., 2013; Ocakçı, 2015).

Ergenler bu dönemde genel bir fiziksel büyüme atağı yaşarlar. Büyüme, kol ve bacaklardan gövdeye doğru ilerler. Bu, distalproksimal gelişim olarak adlandırılır.  nce eller sonra kollar ve son olarak gövde büyür. Genel fiziksel büyüme, 10-11 in  (1,47-1,50 m) ilave yükseklik ve 50-75 pound (22-34 kg) ağırlık artışı ile sonuçlanır. Ayaklar büyüme dönemini tamamladıktan sonra kulaklar burun ve dudakların büyümesi gerçekleşir ve son olarak baş büyümeye başlar. Bu büyüme biçimindeki fark, ergenlerin orantısız görünmelerine neden olur. Gövde büyüdükçe iç organlar da büyür (Tyler, 2020).

Çocukluk döneminde, erkekler ve kızlar boy ve kilo bakımından oldukça benzerdir. Bununla birlikte, cinsiyet farklılıkları ergenlik döneminde belirgin hale gelir. Yaklaşık 10 ila 14 yaş arasında kızlar erkeklerden daha uzun, erkekler ise kızlardan daha ağırdır (Seifert, 2012). Kızların boyu yılda 8,75 cm erkeklerde 10 cm uzar. Kızlardaki büyüme atağı erkeklere göre 2 yıl önce başlar (Santrock, 2017).

Sonrasında bireysel farklılıklar olsa da erkek  ocuk hem daha uzun hem de daha ağır hale gelir. Ergenler fiziksel olarak olgunlaştı a kilo farklılıkları boy farklılıklarından daha dikkat çekici olmaya başlar (Seifert, 2012).

1.1.2.2. Cinsel Gelişim

Tipik olarak, büyüme atılımını cinsel olgunluğun gelişimi izler. Cinsel değişiklikler iki kategoriye ayrılır: Birincil cinsel özellikler ve ikincil cinsel  zellikler. Birincil cinsel özellikler üreme organlarındaki değişikliklerdir. Erkekler için bu, testislerin, penisin, skrotumun ve spermarşın büyümesini veya meninin ilk boşalmasını içerir. Bu durum 11 ila 15 yaşları arasında gerçekleşir. Kadınlar için birincil özellikler, rahim ve menarşın büyümesini veya ilk adet dönemini içerir (Crooks ve Baur, 2007). Ergenlik  ağından başlayarak, bir yumurta olgunlaşır ve adet döngüsü sırasında yaklaşık 28 günde bir salınır. Stres ve daha yüksek vücut yağ yüzdesi, genç yaşlarda adet görmeye neden olabilir (Tyler, 2020).

 kincil cinsel özellikler, doğrudan  remeye bağlantılı olmayan, ancak cinsel olgunluğa işaret eden görünür fiziksel değişikliklerdir. Erkekler için bu, daha geniş omuzları ve g rtlak büyüdükçe daha düşük bir sesi içerir. G rtlak, krikotiroid kıkırdak ve

gırtlak kasları genişler; ses yaklaşık 13.9 yaşında kırılır ve yetişkin sesine yaklaşık 15 yıl içinde ulaşılır (Karlberg ve Taranger, 1976).

Saç kalınlaşır ve koyulaşır ve kasık bölgesinde, kolların altında ve yüzde saç uzaması meydana gelir. Kadınlarda meme gelişimi 10 yaş civarında gerçekleşir, ancak tam gelişim birkaç yıl sürer. Kalçalar genişler, kasık ve koltuk altı kılları gelişir ve ayrıca koyulaşır ve kalınlaşır (Tyler,2020)

1.1.2.3. Bilişsel ve Psikososyal Gelişim

Kognitif gelişim, beynin yürütücü işlevleri arasında sayılan istemli eylemleri sonuçlandırırken konsantrasyonu denetleme altına alan, bilgiyi aktif tutarak bilgiler arasında geçiş yapmayı ve engelleyici uyaranlara karşı davranışları ketleyen çok çeşitli becerinin gelişmesini içerir (Ahçı, 2016).

Ergenlerde ise akran etkileşiminde, toplumsal ortamlarda ve bilimsel konularda somut düşünceden, duyular aracılığı ile algılamayan soyut düşünceye geçiş, yetenek ilgi ve değerlerini tanımladığı yeni beceriler geliştirme süreci olarak düşünülür (Pataki, 2007).

Piagete göre ergenlikle başlayan bilişsel gelişimin önemli bir parçasıda ergenin arkadaşları ile olan diyaloglarıdır. Bu yüzden sosyal bilişte bir o kadar önemlidir (akt. Pataki, 2007).

Bu gelişim çocuklarda 12 yaş itibari ile başlar ve çocuklarda soyut düşünme yeteneği gelişim gösterir. Bu yaş grubunda soyut kavramlar çocukluktaki somut düşünmenin yerini alır (Piaget, 1937).

Psikososyal gelişim ergenlerde kendini pozitif öz görünüm ve gerçekçi kimlik geliştirmesini artırır (Patton, 2007). Bu dönemde ergen kendi kimliğini kazanır ki bu dönemin önemli bir psikososyal olayıdır (Göka, 2011). Sonuç olarak ergenin kimliği önce fiziksel, bilişsel ve sosyal yeteneklerinin gelişimi ile oluşur, duygusal ruhsal olgunlaşma ve cinsel kimliğin tamamlanması ile sonlanır.

İnsanın benlik ve bedenini tanımlı bir cinsiyet içinde uyumla hareket ettirmesi ve yaşayabilmesi cinsel kimliğin oluşmasında çok önemlidir. Bireyin iç dünyasındaki cinsel kimlik, kendisini hangi cinsel kimlik ile algıladığını belirlemektedir. Cinsel kimlik çocukluk döneminde gelişmeye başlamakta ve ergenlik döneminin sonunda gelişimlerini tamamlamaktadır (Çuhadaroglu, 2000).

Ergenlik dönemindeki zorluklar, dürtüsellik, duygu yoğunluk artışı, preödüpal ve ödüpal çatışmaların artması, karşı cinsle kurulan ilişkiler, bireyselliğe geçiş gibi sıralanabilir. Bu dönemde ergenler bireysel zorluklar ve kendi iç ve dış dünyaları ile çatışma halindedir (Derman, 2008).

1.1.2.4. Beyin Gelişimi

Görüntüleme tekniklerinin gelişmesiyle ergenlik döneminde beynin fiziksel gelişiminin süregeldiği bulunmuştur. Beyin geliştikçe davranışsal ve tepkisel değişimler gözlenmektedir (Dolgin, 2011).

Beynin değişikliklere uğradığı ergenlik döneminde bağlantısalılıklar artar (Giedd, 2015). Bu gelişimin gözlendiği alan nöronlar arasındaki sinapslarda miyelin kaplaması ve gelişimi şeklindedir. Ergen beyninin beyaz bölgesi artarak düşünce ve işleme alanları gelişir. Bu miyelin kaplaması ile birlikte plastisite azalmaktadır (Dobbs, 2012).

Ergenlikte sinaptik budama çocukluk döneminden daha fazla gerçekleşir. Bu durum beynin veya korteksin gri maddesinin daha ince ancak daha verimli olmasına neden olur (Dobbs, 2012). İki yarım küreyi birbirine bağlayan korpus kallozum, beyin bölgeleri arasında daha güçlü bağlantılara izin verecek şekilde kalınlaşmaya devam eder. Ek olarak, hipokampus frontal loblara daha güçlü bir şekilde bağlanır ve hafıza ve deneyimlerin karar verme sürecimize daha fazla entegre olmasına izin verir (Dobbs,2012).

Duygu ve ödülü düzenleyen limbik sistem, ergenlik çağında meydana gelen hormonal değişikliklerle bağlantılıdır. Limbik sistem aynı zamanda yenilik arayışı ve akranlarla etkileşime geçme ile de ilgilidir. Aksine, dürtülerin kontrolünde, organizasyonda, planlamada ve iyi kararlar vermede yer alan prefrontal korteks, 20'li yılların ortalarına kadar tam olarak gelişmez. Giedd'e (2015) göre, daha sonra gelişen prefrontal korteksin ve limbik sistemin erken gelişiminin önemli yönü, ikisi arasındaki zamanlamadaki "uyumsuzluk" dur. Bu iki beyin bölgesinin gelişimini ayıran yaklaşık on yıl, ergen için riskli davranış, zayıf karar verme ve zayıf duygusal kontrol ile sonuçlanabilir. Ergenlik erken başladığında, bu uyumsuzluk daha da genişler. Bu bireyler genellikle yetişkinlerden daha fazla risk alırlar ve bu durumun nedeninin ergenlerin riskleri ve ödülleri yetişkinlerden farklı şekilde değerlendirmeleri olarak düşünülmektedir (Dobbs, 2012). Ergenler için beynin nörotransmitter dopamin zirvelerine duyarlılığı ve dopamin ödül devrelerinde yer aldığından, olası ödülleri risklerden ağır basar. Ergenler,

etkinlikler sırasında özellikle sosyal ödüllere güçlü bir şekilde tepki verirler ve aynı yaştaki başkalarının refakatini tercih ederler. Chein, Alber, O'Brien, Uckert ve Steinberg.(2011), akranlarının potansiyel ödüllerle ilişkili beyin bölgelerini hassaslaştırdığını bulmuştur. Örneğin, ergen sürücüler, arkadaşlarıyla birlikte onları etkilemek için riskli araç kullanma kararları verir ve ergenlerin, onları tek başına işleyen yetişkinlere (30 yaş ve üstü) kıyasla birlikte suç işleme olasılıkları çok daha yüksektir. Dopamine ek olarak, ergen beyni, bağlanmayı kolaylaştıran ve sosyal bağlantıları daha ödüllendirici hale getiren oksitosinden etkilenir. Hem dopamin hem de oksitosin devreye girdiğinde ergenlerin hayatlarında kendilerine gerçekten zarar verebilecek akranlar ve heyecan aramaları şaşırtıcı değildir (Steinberg ve diğerleri, 2017).

Bununla birlikte, araştırmacılar aynı zamanda ergen beyninin, ergenin aileden uzaklaşıp dış dünyaya doğru hareket etmesini sağlayan son derece uyarlanabilir niteliklerine de odaklanmıştır. Yenilik arayışı ve risk alma, yeni insanlarla tanışmak ve yeni durumlar aramak da dahil olmak üzere olumlu sonuçlar doğurabilir. Aileden ayrılmak ve yeni ilişkilere ve farklı deneyimlere geçmek aslında toplum için oldukça uyumludur (Dobbs, 2012; Giedd, 2015).

1.1.3. Ergenlik dönemi problemleri

Ergenlik dönemi, bedensel, duygusal ve psikolojik değişimin yaşandığı bir geçiş evresidir. Birey bu süreçten geçerken aynı zamanda yeme bozuklukları, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gibi madde bağımlılıkları; dijital oyun, akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar, depresyon, intihar gibi psikolojik birçok sorunla karşılaşmaktadır.

Yeme bozuklukları, bireyin sağlığını olumsuz etkileyecek beslenme alışkanlıkları ortaya çıkarması sonucunda gelişen psikolojik bir sorundur. Ergenlik çağında en çok karşılaşılan yeme bozuklukları arasında Anoreksiya nervroza ve Bulimia nervroza yer alır (Santrock, 2016).

Anoreksiya Nervroza kişinin kendini aç bırakarak zayıflamaya çalıştığı, insan yaşamını tehdit eden bir yeme bozukluğudur. Bu sorunla karşılaşan bireylerde çarpıtılmış beden algısı, o yaştan boy ve kilosu için normal olarak görülen kilodan %85 daha az ağırlıkta olma isteği, kilo vermesine rağmen azalmayan yoğun kaygı hissi görülür (Rigoud, vd., 2007).

Anoreksiya nevroza ergenlik çağının başında veya ortalarında, karakteristik olarak stresli bir yaşam olayı ya da bir diyetten sonra başlar (Santrock, 2016). Genellikle 15-19 yaşlar arasında ortaya çıkar. Kızlarda erkeklerden 20 kat daha fazla görülür. (Örsel, Canpolat, vd., 2004)

Kişinin en az 3 aylık süre içinde haftada 2 defa olmak koşulu ile yeme atakları geliştirdiği ve sonrasında aldığı fazla kilodan kaçınmak için kusma davranışı gösterdiği diğer bir yeme bozukluğu ise Bulimia nevrozadır. Bu sorunla karşılaşan bireyler aşırı yeme atakları esnasında herhangi bir haz duygusu yaşamazlar, kısa süren bir rahatlamanın ardından hemen şiddetli pişmanlık duygusu yaşarlar (Campbellve Peebles 2014). Bu yüzden de yediklerini geri çıkarmak için laksatif – müshil kullanırlar ya da kendilerini uyarak kustururlar (Napierski-Prancl,2009). Bulimia nevroza kızlarda erkeklerden 10 kat daha çok görülür. Toplum içinde yaygınlığı %1 kadardır (Steinhausen, 2004).

Yapılan bazı çalışmalar yeme bozukluğu sorunu yaşayan kişilerin ailelerinde, depresyon, kaygı, aile içi çatışma ve kilo ile ilgili başka problemlerinde de sıkça görüldüğünü ortaya çıkarmıştır. Ailedeki aşırı sınırlayıcı tutumlar, ilişkilerdeki psikolojik süreçleri olumsuz yönde etkilediği ve bu durumun da bireyde yeme bozukluğu yatkınlığının artmasına sebep olduğu söylenilmektedir (Tozzi, vd., 2003).

Aile ortamının özelliklerinin yanında, ergenlik çağının başlangıcında görülen hızlı değişimler ile birlikte bedene verilen önemin artması, akranlar ve medyanın yarattığı ideal vücut ölçülerinde olma isteğinin başlaması gibi faktörler bu sorunlara yön verebilmektedir (Aytin, 2014).

Ergenlik çağı depresyonu yaşanan sorunlardan bir diğeridir ve hem yetişkinliğe aktarımında potansiyel tehdit oluşturması (Kovacs, vd.,1997), hemde ergenin intihar teşebbüsü ile ilişkisi sebebiyle (Flisher, 1999) araştırmalarda dikkati toplayan bir konu olmuştur.

Depresyon ve komplikasyonları (intihar, alkol bağımlılığı vb.) bireyin kendisinde, yaşadığı çevrede ve ailesi üzerinde oldukça fazla yük oluşturan, kişide işlevsellik kaybına yol açan önemli sağlık problemlerindendir. Bu problem, yeni bir kimlik oluşturma çabası içine giren ergenlerde en sık görülen sorunlar arasındadır. (Ronald ve C, Kesler, 2012).

Ergenlik sürecinin sonucu olarak bireyin yaşadığı olumsuz benlik algısı, duygu değişiklikleri ve öfke sorunları depresyona zemin hazırlamaktadır (Anita T. 2012).

Kalıtım, yaşanan çevre, aile davranışları, ergenin sorunları çözme becerileri gibi değişkenler de depresyon düzeyini ve süresini belirleme konusuna etki eder. Ayrıca depresyon belirtisi olarak kabul edilen intihar davranışı ve İntihar girişimlerinin de ergenlerde daha çok olmak üzere yaş arttıkça fazlaştığı söylenilmektedir (Carlson, 1983).

İntihar hayatına son vermek amacı ile kişinin bilerek kendine zarar vermesi olarak tanımlanmaktadır (Hjelmeland, Hawton, Nordvik, Bille-Brahe ve De Leo, 2002). Ergen birey ergenlikte ortaya çıkan saldırganlık duygusunu intihar girişiminde bulunarak kendisine yönlendirmektedir. Ergenlikte yaşanan suçluluk duygusu, depresyon, bireyin aidiyet duygusunun olmayışı, yalnızlaşma, kişinin duygusal süreçlerde yaşadığı iniş çıkışlar, alkol ve madde kötüye kullanımı vb. durumlar intihar nedenleri arasında yer almaktadır (Durak ve Şahin, 2003).

WHO tarafından yapılan araştırmada intihar 15-19 yaşları arasında olan bireylerde Dünyada 3. Sırada yer alan ölüm nedeni olarak görülmüştür ve ergen intiharlarının çoğunluğunun düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşayan ergenler arasında olduğu belirlenmiştir. (WHO, 2016). Ülkemizde ise intihar yaşlarının 15-24 ve 25-34 yaş arasında fazla olduğu saptanmıştır. Tel ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışmada ise acile başvuran intihar vakalarının 15-19 yaş arasındaki kişilerde daha fazla görüldüğüne dikkat çekilmektedir.

Gelişim dönemleri incelendiğinde özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi riskli davranışların sıklıkla görüldüğü dönemlerdir (Tamar ve Ögel, 1997) Ergenlikte yaşanan davranışsal problemler içinde sigara, alkol ve madde kullanımı, cinsel ilişkiyi vaktinden önce deneyimleme, antisosyal davranışlar, ehliyetsiz alkollü ve hızlı araç kullanma, evden veya okuldan kaçma vb. yer almaktadır (Jessor, 1987; 1991).

Bu dönemde bireyde oluşan saldırganlık, kimlik oluşturma çabası ve yoğun dürtüsel duygular davranışsal sorunların ortaya çıkmasına neden olmakla birlikte (Şireli,2014) kişinin sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyen, kendisinden beklenen toplumsal görevleri yerine getirmesine engel olan ve yetersizlik duygusu yaratacak sonuçlar doğuran sorunlardır (Jessor, 1991; 1998).

Bu davranışlar arasında yer alan madde kullanımı ve teknoloji bağımlılığı, en çok ergenlikte başlamakta (Başkurt, 2003) ve gelişim sürecinin de etkisi ile toplumsal bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Son yıllarda ergenlikte büyümenin simgesi olarak düşünülen alkol ve sigara kullanımının yanına madde kullanımı da eklenmiştir (Güleç ve Köroğlu,1997).

Madde kullanımı ve bağımlılık temel olarak, bireyin kendi kontrolünü ve duygu denetimini sağlayamamasıyla birlikte işlevselliğini kaybedecek düzeyde bağımlılık öznesini düşünmesi olarak tanımlanabilir (Dvorak, vd., 2014).

Ergenlerin madde kullanımı konusunda riskli grupta yer almaları biyolojik ve ruhsal değişkenlere bağlıdır. Nörolojik, kalıtsal ve fizyolojik faktörler ergenin madde bağımlısı olma riskini arttırmaktadır. Ergenlik çağında beyin ve beden çok hızlı bir şekilde geliştiği ve beyin bu duruma uyum sağlamakta güçlük çektiği için, kişi duygularını düzenlemekte zorlanır, otoriteye itaat, kanun ve kurallara baş kaldırma, tehlikeli eylemlere katılma ve bunlardan korkmama gibi davranışlar geliştirebilir (TRB2, 2014).

Ergenlik döneminde Duygu ve dürtülerini kontrol etmekte zorlanan ergen ebeveynlerinden uzaklaşarak ait olduğu akran grubunun görüş ve davranışlarını benimsemeye başlar (Başkurt, 2003). Eğer kişinin benimsediği grupta sigara, alkol ya da madde kullanan yaşlıları varsa, arkadaş çevresi, Özenti ve merak duygusunun da etkisiyle (TRB2, 2014) bu maddeleri kullanmaya başlayabilir (Başkurt, 2003).

Ergenlikte yaşanan sorunlardan bir diğeri yaygın olarak kullanılan ve davranışsal bağımlılıklar olarak değerlendirilen dijital oyun, akıllı telefon, sosyal medya ve internet bağımlılığının tümünü kapsayan teknoloji bağımlılığıdır (Savcı ve Aysan, 2017).

Teknoloji bağımlılığında birey herhangi bir kimyasal uyarıcıya maruz kalmamakla birlikte (Evren, 2016) yapılan bazı araştırmalarda bireylerin duygu denetim sistemlerini etkilediği ve teknolojik cihazları kullandıkları anda belirli bir oranda mutluluk hormonu salgıladıkları bulunmuştur. Bu sebeple gençlerin artan teknoloji kullanımı ile birlikte internette daha çok zaman harcamak istedikleri olduğu düşünülmüştür (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018).

Teknoloji bağımlılığını risk faktörleri bakımından değerlendiren başka araştırmalar incelendiğinde ergen bireyin teknolojik cihazlarla daha fazla vakit geçirmesine neden olan değişkenlerin; aile içi yetersiz iletişim, sevgi ve ilgi eksikliği, ebeveynin beklentilerin fazla olması ve yaşanan çatışma, ev ortamının ergen tarafından güvensiz hissedilmesi; çevreden gelen desteğin az oluşu, bireyin yaşadığı yalnızlık duygusu ve arkadaş baskısı olduğu görülmüştür. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı

konusunda kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha çok risk taşıdığını, erkek ergenlerin ise kız ergenlere göre internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığında daha çok risk taşıdığını bulmuşlardır (Ceyhan, 2011; Dikeç vd.,2017; Aktaş ve Yılmaz, 2017; Young,1997).

1.2. Sosyal Medya Tanımı

Sosyal medyanın tanımı yıllar içinde değişmektedir. Sosyal medyanın yeni ortaya çıkan tanımları bilgi bilimi ve kitle medyası gibi ilgili disiplinlerde sunulmuştur. Tanımlar tipik olarak sosyal medya kavramı etrafında birleşmektedir ve kullanıcı tarafından oluşturulan içeriği veya etkileşimi vurgulayan dijital teknolojilere atıfta bulunur (Kaplan ve Haenlein, 2010; Terry, 2009).

Aslında, mevcut sosyal medya tanımları karmaşık oluşları, farklı odak noktaları ve (mobil) ev dışında uygulanabilirlikleri nedeni ile büyük farklılıklar göstermektedir. Sosyal medyada mesaj oluşturma doğasına odaklanan bazı mevcut tanımlar nispeten basittir. Russo vd. (2008) sosyal medyayı “çevrimiçi iletişimi, ağ kurmayı ve /veya iş birliğini kolaylaştıranlar” olarak tanımlamıştır. Kaplan ve Haenlein (2010) benzer şekilde sosyal medya tanımını kısaca “Web 2.0’ın teknolojik ve ideolojik temellerine dayandıran, kullanıcı aracılığı ile düzenlenen içeriğin yaratılmasına ve değiş tokuşuna izin veren bir grup internet tabanlı uygulama” olarak sunmuştur. Lewis (2010), sosyal medyanın, insanların bağlantı kurmasına, etkileşim kurmasına, içerik üretmesine ve paylaşmasına izin veren dijital teknolojiler için bir etiket olarak hizmet ettiğini belirtmiştir.

Howard ve Parks (2012), sosyal medyanın üç bölümden oluşan daha karmaşık bir tanımını önermiştir:

- (a) İçerik üretmek ve dağıtmak için kullanılan bilgi altyapısı ve araçlar,
- (b) Kişisel mesajların, haberlerin, fikirlerin ve kültürel ürünlerin dijital biçimini alan içerikler,
- (c) Dijital içerik üreten ve tüketen kişiler, kuruluşlar ve endüstriler.

Kent (2010), sosyal medyayı geniş anlamda "iki yönlü etkileşim ve geri bildirim kabul eden herhangi bir etkileşimli iletişim kanalı" olarak tanımlamıştır.

Modern sosyal medya tanımları, “gerçek zamanlı etkileşim potansiyeli, azaltılmış anonimlik, yakınlık duygusu, kısa yanıt süreleri ve 'zaman kaydırma' ya da her bir üyeye uygun olduğunda sosyal ağı katılma yeteneği” olarak irdelenmiştir.

Sosyal medya, “Geleneksel basılı ve yayın medyasından farklı olarak, internet tabanlı yayınlama teknolojilerini kullanan, kullanıcı tarafından oluşturulan içerik” olarak genel bir şekilde tanımlanmıştır (Terry, 2009). Bu tanımların her ikisi de sosyal medyayı kısmen sosyal ve geleneksel (basılı veya çevrimiçi) medyayı birbirinden ayırarak tanımlamıştır, ancak sosyal medyanın e-posta ve metin mesajı gibi diğer "yeni medya unsurlarını" açıkça dışlamamışlardır.

Sosyal medya, genellikle, belirli cihazlara veya araçlara dayalı olarak teknoloji merkezli olarak kavramsallaştırılmıştır ve genellikle Web 2.0 veya ortak çalışma ile eşanlamlı olarak kabul edilir.

Boyd ve Ellison (2007) sosyal ağ sitelerini (SNS'leri), bireylerin;

(1) Sınırlı bir yapı içinde genel veya yarı genel bir profil oluşturmalarına izin veren,

(2) Diğer kullanıcıların bir listesini eklemelerine olanak tanıyan,

(3) Kendi bağlantı listelerini ve sistem içinde başkaları tarafından yapılanları görüntüleme ve üzerinde yorum yapabildiği, web tabanlı siteler olarak tanımlamıştır.

Birçok önceki tanımdan da anlaşılacağı gibi, sosyal medya bazen site özelliklerinin birleşmesi olarak kabul edilmiş ve diğerlerinde, benzersiz iletişim özelliklerini en aza indiren belirli özellikler veya teknolojik olanaklarla tanımlanmıştır (Carr, 2015).

Sosyal Medya'nın Yeni Bir Tanımı:

Carr ve Hayes'in 2015 yılında yayınladığı sosyal medya tanımlaması adlı makalesinde, sosyal medyanın yeni, geniş ama kesin ve zamansız bir tanımını ileri sürmeyi amaçlamışlardır.

Sosyal medyayı, farklı bireyler ve gruplar için içeriğin oluşturulmasına katkıda bulunma imkânlarının olduğu ortak bir özellikler ve özellikler kümesini paylaşan farklı bir medya araçları alt kümesi olarak ayırmışlardır.

Car ve Hayes (2015) sosyal medyayı resmi olarak, kullanıcılar arasındaki etkileşimlerin algılanmasını kolaylaştıran ve esas olarak kullanıcı tarafından oluşturulan içerikten değer türeten internet tabanlı, sınırlandırılmamış ve kalıcı kitlesel iletişim kanalları olarak tanımlamışlardır.

Daha sonra açıklamalarını genişleterek; kullanıcıların oluşturdukları içerikten ve diğerleri ile etkileşimlerinden değer elde eden, farklı büyüklükteki kitlelerle gerçek zamanlı veya eşzamansız etkileşim içinde olmasına ve seçici davranmasına olanak sağlayarak, kendini göstermesine izin veren internet tabanlı kanallar olarak yorumlamış ,alt kırılımlar ile detaylı açıklamışlardır (Carr, 2015).

Sosyal medya, web tabanlı olması gerekmediğini kabul ederek daha geniş internet üzerinden çalışan çevrimiçi araçlardır. Giderek artan bir şekilde geliştiriciler, tarayıcı tabanlı web araçlarından web'in çalışmasını gerektirmeyen bağımsız uygulamaları dahil etmeye yönelmişlerdir (DiMicco vd., 2008).

Sosyal medya, iletişimcilere kısıtlanmış, asenkron iletişim araçları sağlar, böylece “geçici kaynakların kıtlığından” kaçınır (McGrath, 1991). Eşzamansız araçlar, etkileşim ortaklarından aynı anda ilgilenmeyi gerektirmez, geçici taahhütleri isteğe bağlı hale getirir ve bireylere seçici ve fırsatçı bir şekilde kendilerini çevrimiçi olarak inşa etmeleri ve sunmaları için zaman sağlayarak daha fazla kendini sunmaya izin verir (Walther, 1995). Bu nedenle, kanalın kısıtlanması, yüz yüze etkileşimler veya anlık mesajlaşma veya Skype etkileşimleri gibi gerçek zamanlı metin veya görüntülü sohbetler gibi sürüklenen kanallar üzerinden benzersiz iletişim süreçlerine olanak sağlar. Kent (2010) sosyal medya tanımında, bir ağ üyesine zaman değiştiren geri bildirimlerin değerini vurgulamaktadır. Sosyal medya aracılığıyla gerçek zamanlı etkileşimin değeri belirtilmiş olsa da (birçok sosyal medya eşzamanlı veya gerçek zamanlı mesajlaşma yeteneklerini entegre ettiği için), sosyal medyanın tanımlayıcı bir özelliğini, bir kullanıcı aktif olsun ya da olmasın, kanalın sürekli olarak kullanılabilir olmasıdır.

Özellikle dijital araçlar, algoritmalar ve diğer mekanik özellikler çalıştıkça çevrimiçi ortamda, diğer kullanıcılarla etkileşim olmasa bile, kullanıcıların etkileşimli bir öğeyi algılaması, ortamı sosyal olarak düşünmesi en kritik noktadır. Bir sosyal ortam, doğası gereği sosyaldır ve kullanıcıları arasında sosyal etkileşimler yaratmaya, bunlardan yararlanmaya veya sürdürmeye çalışır.

Bununla birlikte, bu sosyal etkileşimlerin, kullanıcıya başkalarıyla etkileşimli bir etkileşim duygusu sağlaması koşuluyla, doğası gereği özel olarak kişilerarası olması gerekmez. Sosyal medya platformları, ortamın kendisi algılanan etkileşimi teşvik edebileceğinden, hiç olmadığı zaman bile bir etkileşim duygusu sağlayabilir (Li ve Li, 2014). Özellikle Foursquare ve Tinder gibi jeosantrik hizmetler, bir bireyin kendisini, mesaj alışverişi olmadan bile belirli bir yerde (örneğin havaalanı terminali, şehir parkı) başkalarıyla etkileşim içinde olarak algılamasına izin verebilir- yalnızca başkalarının varlığını kabul etmek etkileşim algısını kolaylaştırabilir (Lindqvist, vd., 2011). Bu düşünceler ve ilerlemeler göz önüne alındığında, sosyal medya için en kritik nokta, mesajların gönderilmesi ve alınması tipik olarak etkileşimle ilişkili kriterleri karşılamasa bile, kullanıcıların başkalarıyla etkileşime girdiklerini algılamasıdır (Rafaeli, 1988).

Kullanıcı tarafından oluşturulan değer.

Sosyal medyayı kullanmanın değeri (yani fayda veya keyif), ortama ev sahipliği yapan kuruluş veya birey tarafından oluşturulan içerikten ziyade diğer kullanıcılardan gelen katkılardan veya etkileşimlerden kaynaklanır. Sosyal medyanın değeri, bireysel bir kullanıcı tarafından üretilmesi gerekmeyen içeriğinden farklı olabilir: İçerik, kuruluşlardan gelen katkılara ek olarak veya bunların yerine organizasyonel olarak oluşturulabilir ve tanıtılabilir.

Kitlesel kişisel iletişim.

Kitlesel iletişim, kitle iletişim kanallarının kişilerarası iletişim için kullanıldığı, kişilerarası kanalların kitle iletişim için kullanıldığı ve bireylerin aynı anda kitle ve kişilerarası iletişim içinde olduğu durumları ifade eder (O'Sullivan, 2005). Facebook, YouTube ve Twitter gibi araçlar kitlesel iletişimi keşfetmek için ideal mekanlar olarak tanımlanmıştır, çünkü bireylerin mesajlarını büyük, ancak çoğu zaman kişilerarası, kitlesele bir kitleye yayınlamasına izin verirken, alıcılar bireye kişilerarası olarak veya kendilerine ait bir toplu mesaj aracılığıyla cevap verebilir. (Walther, vd., 2010). Metin mesajları veya mektuplar gibi ikili kişilerarası etkileşimlerle veya radyo veya televizyon yayınları gibi sınırlı geri bildirimli kitle iletişim araçlarıyla sınırlı olmaktan ziyade, sosyal medyada mesajlar kullanıcıdan kullanıcıya, kullanıcıdan izleyiciye, izleyiciden kullanıcıya veya izleyiciden izleyiciye akabilir. İletişim akışının bu çok yönlü olması, mesajların kitlesele ve / veya kişilerarası mesajlar olarak gönderilmesine ve alınmasına

izin vererek, bu tarihsel olarak net iletişim sınırları arasındaki uçurumu kapatır (O’Sullivan, 1999).

1.2.1. Sosyal Ağlar

Bireylerin yakın çevreleri, arkadaşları, güvenlik ayarlamalarından tercih ettikleri ölçüde tüm toplumla birbirlerine paylaşımda bulundukları internet siteleri sosyal ağlar olarak tanımlanabilir. Sosyal ağlar, sosyal medyanın bir türüdür. Bu ağlar sayesinde kişiler birbirleriyle iletişim kurabilmekte ve oluşturdukları profiller ile ilgili düzenlemelerde bulunabilmektedir. Facebook, Twitter, Snapchat, Swarm, Messenger, Instagram gibi internet sitelerinin her birisi sosyal ağlara örnektir (Köseoğlu, 2012: 60).

1.2.1.1. Facebook

İlk olarak Mark Zuckerberg’in sosyal paylaşım ve iletişim aracı olarak “The Facebook” adında kurduğu Facebook daha sonra bugünkü adıyla kullanılmaya başlamıştır. Bir süre sonra hızlı bir şekilde yayılmış ve en çok kullanılan uygulamalardan biri olmuştur. Bu büyümenin ardından uygulama farklı özelliklerle birleştirilerek daha cazip hale getirilmiştir. (Gümüş, vd., 2013: 108).

Facebook platformu 2021 yılı araştırma raporlarına göre en fazla aktif kullanıcı barındıran platformdur. Toplam 2,72 milyar aktif kayıtlı kullanıcısı vardır (Kemp, 2021).

1.2.1.2. Youtube

Youtube platformu 2021 yılı araştırma raporlarına göre en fazla 2. aktif kullanıcı barındıran platformdur. Toplam 2,29 milyar aktif kayıtlı kullanıcısı vardır (Kemp, 2021).

YouTube, yıllardır Google’ın ardından en popüler ikinci web sitesi olarak seçilmiş ve en son yapılan araştırmada , gençlerin %41’inin siteye haftalık olarak video yüklediği görülmüştür. İçerik ve içerik oluşturucuların çok sayıda ve çeşitliliğinden dolayı YouTube, yükledikleri videolar aracılığıyla benzer deneyimler paylaşan başkalarına duygusal ve zihinsel sağlıklarını yansıtmaları için gençlerin yenilikçi bir yolu olmaya devam etmektedir. Bazı içerik oluşturucular, kişisel stres ve mücadelelerle nasıl başa çıktıklarını, özellikle nasıl yardım bulduklarını ve üstesinden gelmek için doğru stratejileri nasıl bulduklarını veya kendi kendine bakımın, istikrar ve psikolojik refahı sürdürmek için herkesin uygulaması için nasıl gerekli olduğunu açıklamaktadır. Diğerleri videolarını akıl sağlığı konusunu ortadan kaldırmak ve gerçekliği, nedenleri ve tedavileri etrafında üretken diyalogu teşvik etmek için kullanılmaktadır (Kemp, 2021).

1.2.1.3. Whatsapp

2010 yılında Akıllı telefonlar için Jan Koum ve Biran Acton' un geliştirdiği Whatsapp uygulaması, görsel paylaşım için olanak tanıyan iletişim ve grup kurma özellikleri olan bir sosyal platformdur (Whatsapp.com, Son Erişim Tarihi: 27.08.2021).

Whatsapp 2021 yılı araştırma raporlarına göre en fazla 3. aktif kullanıcı barındıran platformdur. Toplam 2 milyar aktif kayıtlı kullanıcısı vardır (Kemp, 2021).

1.2.1.4. Instagram

Instagram ilk olarak Kevin Systrom ve Mike Grieger tarafından fotoğraflarını düzenleyebilecekleri ve bunları sosyal çevrelerinde paylaşabilecekleri bir platform olarak kurulmuş ve hızlı bir şekilde tüm dünyada benimsenen bir uygulama olmuştur. (Onurlu baş ve Öztürk 2018: 989-990).

Instagram platformu 2021 yılı araştırma raporlarına göre en fazla 5. aktif kullanıcı barındıran platformdur. Toplam 1,3 milyar aktif kayıtlı kullanıcısı vardır (Kemp, 2021).

Dünyada kullanımının yanı sıra ülkemizde de çok hızlı takipçi edinen uygulamalardan biri olarak görülmektedir. Instagram'ın yoğun kullanımı ile insanlar fenomen olmaya yönelmiş, sosyal platformda hem ünlüleri takip ederek onların hayatlarından haberdar olmaya, hemde kendi paylaşımları aracılığı ile ünlü olmak için çeşitli yollar aramaya başlamışlardır. (Onurlubaş ve Öztürk, 2018: 990).

1.2.1.5. Twitter

San Francisco'da on dört arkadaşın ortaklaşa iletişim amacı ile kurduğu Twitter (Bayraktutan, vd., 2012: 15), başlarda çok ilgi görmese de daha sonraları ekip üyelerinin çabaları ile çevrelerinde kullanılmaya başlanmıştır. Uygulama ilk olarak hayata geçirildiği zamanlarda karakter kısıtlaması yokken daha sonra 2007'de 140 karakterle sınırlandırılmıştır. (Rasulo, vd., 2012: 10). Dünyada mesajlaşma konusunda yoğun olarak kullanılan Twitter, siyasetçilerin de aktif kullanımı ile popüler hale gelmiştir. 2011 yılından itibaren Türkçe olarak kullanıma sunulmuştur. (Rasulov, vd., 2012: 4-5).

Twitter platformu 2021 yılı araştırma raporlarına göre en fazla 16. aktif kullanıcı barındıran platformdur. Toplam 353 milyon aktif kayıtlı kullanıcısı vardır (Kemp, 2021).

1.2.1.6. Snapchat

2011 yılında Bobby Murphy, Evan Spiegel ve Reggie Brown tarafından kurulan Snapchat uygulaması, kullanıcıların yükledikleri video ya da fotoğraf gibi paylaşımların belli bir zaman dilimi içerisinde görüntülendiği ve sonrasında alıcının paylaşımına erişemediği bir uygulamadır (Charteris vd., 2014:390).

Snapchat platformu 2021 yılı araştırma raporlarına göre en fazla 12. aktif kullanıcı barındıran platformdur. Toplam 498 milyon aktif kayıtlı kullanıcısı vardır (Kemp, 2021).

1.2.1.7. Tiktok

2016 yılında ByteDance aracılığı ile hayata geçirilen Tiktok ya da diğer adıyla Douyin uygulaması, kısa süreli video yaratmaya fırsat veren aynı zamanda müzikal, komedi, dans ve canlı yayın yapma olanağı sağlayan bir sosyal medya uygulamasıdır (Ünlü vd.,2020).

Tiktok platformu 2021 yılı araştırma raporlarına göre en fazla 7. aktif kullanıcı barındıran platformdur. Toplam 700 milyon aktif kayıtlı kullanıcısı vardır (Kemp, 2021).

1.2.2. Sosyal Medyanın Dünyada Kullanımı

Birleşmiş milletler raporlarına göre dünya nüfusu 2021 de 7,83 milyara ulaşmıştır. Her yıl yaklaşık yılda ortalama %1 artmaktadır. Dünyada yaklaşık 5,22 milyar kişi cep telefonu kullanmakta ve bu oran dünya nüfusunun yaklaşık %66,6'na denk gelmektedir. Tekil kullanıcılar 2021'in başında yaklaşık 8,02 milyara ulaşmıştır (Kemp, 2021).

Dünya nüfusunun yaklaşık 4,66 milyar insan internet kullanmaktadır. Nüfus artışından çok daha hızlı oranda artmaktadır. Küresel olarak kullanım miktarı %59,5 seviyelerinde, dünya da internet erişimi olmayan yaklaşık %40'lık bir kesim de yer almaktadır. (Kemp, 2021).

Sosyal medya kullanımı internet kullanımı ile benzer olmakla birlikte 4,2 milyar sosyal medya kullanıcısı vardır. Son 12 ayda yaklaşık %13 üzerinde bir artış gerçekleşmiştir. Dünya nüfusunun %53'ü artık sosyal medya kullanıcısıdır. Sosyal medya kullanımı dünya ortalaması günde 2,25 saat e yükselmiş, genç bireylerde bu oran 3 saat e çıkmıştır. Yaş grubu ile sosyal medyada geçirilen toplam süre arasında negatif ilişki saptanmıştır (Kemp, 2021).

Yaş gruplarına bakıldığında 10-19 yaş grubu aralığında dünyada 1,3 milyar ergen birey bulunmaktadır. Bu bireylerin internete, mobil cihazlara ve sosyal medya

platformlarına ulaşması her geçen gün kolaylaşmaktadır. Sosyal medya hesabı olan bunu aktif olarak kullanan 13-17 yaş aralığındaki bireylerin sayısı yaklaşık 294 milyona ulaşmıştır (Kemp, 2021).

Tüm dünyadaki istatistiklerde internet kullanımının %55,7 'si cep telefonlarından gelmiş ve bu istatistik 2019- 2020 arasında %4,6 artmıştır. Bağlantıların %41,4 ü masaüstü ve dizüstü bilgisayarlar ile gerçekleşerek, bu oran 2019-2020 yılları arasında %5,8 azalmıştır. Bunun nedenlerinden biri sosyal medya platformlarının daha çok cep telefonlarına yönelik olarak hazırlanması ve gün geçtikçe kullanımı kolay ve rahat erişilebilir uygulamaların geliştirilmesidir. Sosyal medya kullanıcılarının %98,8 i sosyal medya platformlarına cep telefonları üzerinden ulaşmaktadır (Kemp, 2021).

Mobil uygulamaların en fazla kullanıldığı alan mesajlaşma uygulamaları ikinci sırada sosyal medya uygulamaları gelmektedir (Kemp, 2021)

1.2.3. Sosyal Medyanın Türkiye’de Kullanımı

TÜİK (2020) araştırma raporuna göre; 16-74 yaş aralığındaki kişilerde internet kullanımı %79 a ulaşmıştır. Bu oran kadınlarda %73,3 ve erkek bireylerde %84,7 olarak görülmüştür. Türkiye’de evlerde internet kullanımı oranı %90,7 bulunarak bir önceki yıldan %2,4 artış göstermiştir.

Hootsuite raporuna göre Türkiye’de 60 milyonun üzerinde, toplam popülasyonun %70,8’i sosyal medya ya kayıtlı kullanıcı vardır. Bu oran önceki seneye göre %10 artış göstermiştir. Bu değerler TÜİK raporu ile de uygunluk göstermektedir.

1.2.4. Sosyal Medyanın Potansiyel Fayda ve Zararları

Sosyal Medyanın potansiyel yararlarına aşağıda yer verilmektedir;

- Arkadaşlarla bağlantıda kalmak
- Ortak ilgi alanlarına sahip yeni arkadaşlarla tanışmak
- Belirli etkinlikler için topluluk ve destek bulmak
- Sanat eserini veya müziği paylaşmak
- Kendilerini keşfetmek ve ifade etme

Sosyal Medyanın potansiyel risklerine aşağıda yer verilmektedir;

- Zararlı veya uygunsuz içeriğe maruz kalma (ör. seks, uyuşturucu, şiddet vb.)
- Tehlikeli insanlara maruz kalma
- Siber zorbalık, depresyon ve intihar için bir risk faktörü
- Kişisel bilgileri fazla paylaşma
- Aşırı reklama maruz kalma
- Genç kullanıcılar hakkında veri toplanması dahil olmak üzere gizlilik endişeleri
- Kimlik hırsızlığı veya saldırıya uğramak
- Uyku, egzersiz, ev ödevi veya aile aktivitelerine müdahale
- Kişisel bilgilere erişimi sınırlandırmak için gizlilik ayarlarının açık olmasını sağlamak
- İnternet erişimini yaşa uygun sitelere sınırlayan uygulamaları keşfetmek (Üney, 2016)

1.2.5. Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Çalışmalar

Sosyal platformlar birçok, sosyal öğrenme, etkin öğrenme, vb. öğrenme ve uygulama toplulukları ile bağlantılıdır. (Ferdig 2007: 5) Bartlett-Bragg (2006), ise sosyal ağları da kapsayan yeni teknolojilerin bireylerin kendi tecrübeleri ile gerçekleşen informal öğrenme ve birlikte çalışma yoluyla gerçekleşen işbirlikli öğrenme için elverişli koşullar sağladığını , bu alandaki kuramsal değerlendirmelerin yaygın olarak gözlem ve başkalarını taklit etme ilkesine dayanan sosyal öğrenme teorisi , öğrencilerin öğrenme sürecinde aktif olması gerektiğine dikkat çeken durumlu öğrenme teorisi, bilginin öğrenen tarafından öznelendirilmesi gerektiğini savunan yapılandırmacı öğrenme teorisi ve soru sorma becerisini öğretimin bir parçası olarak gören eleştirel düşünme yaklaşımını içine aldığını belirtmiştir. Selwyn (2007) ve Albion (2007), sosyal platformların birlikte öğrenme ve öğrencilerin yeni ağlara girmesi için fırsat verdiğini, bu ortamlarının tabiatı gereği informal öğrenmeler için elverişli olduğunu ifade etmişlerdir.

McLoughlin ve Lee (2008) Sosyal medya araçları ve bu kategoride yer alan sosyal platformların olası eğitsel faydalarını aşağıdaki gibi düzenlemişlerdir.

- Sosyal destek ve bağlanabilirlik: Twitteri Facebook, MySpace, ve Friendster gibi uygulamalar kişilerin ağlar oluşturmalarına izin vermekte, ayrıca bu ağlar bireylerin sosyalleşerek etkileşime girmesine olanak sağlamaktadır. Kendini ifade etme, kimlik arayışı gibi temel problemler sosyal medya kullanımı ile irdelenebilir.
- İşbirlikli bilgi keşfi ve paylaşımı: Veri paylaşımının kolaylaşması birçok sosyal medya platformu ile kolay hale gelmektedir. Benzer bilgiler ve paylaşımların etkileşimi artarak web tabanlı bilgi kaynakları gelişmektedir.
- İçerik oluşturma: Sosyal medya platformları doğru kullanılırsa hem tüketici hem üretici konumunda bireyler için uygun ortam sağlar.

İnternet ve sosyal medya ortamları zamanı etkin kullanma ve ortam bakımından yaşamımızı kolaylaştıran ayrıca insanların sosyal ilişkiler kurma ve mevcut ilişkilerini devam ettirebilmeleri bakımından önemli bir tamamlayıcı unsur haline gelmiştir. (Öztürk ve Talas 2015.)

İnce ve Yılmaz' ın, ergenlerde sosyal medya araçlarını kullanım oranlarını belirlemek amacı ile ergen bireylere yönelttikleri sorular sonucunda, çalışmaya katılanların sistematik olarak her gün 236'sı (%56,6) Instagram, 285'i (%68,3) WhatsApp uygulamasını kullandıkları yönünde cevaplar vermiştir. Aynı araştırmada katılımcıların bir günlük ortalama sosyal medyada vakit geçirme süreleri incelenmiş ve %61,4'ünün iki saatten fazla, %32,8'inin ise 4-5 saatin üzerinde sosyal medyada zaman geçirdikleri bulunmuştur.

Yine aynı çalışmada sosyal medyanın yalnızlıkla ilgili ilişkisi incelendiğinde çalışmaya dahil olan katılımcılardan %53,1'i girişken bir birey olmadığını %48,4 ü merak duyduğu konular ve görüşlerinin arkadaş çevreleri tarafından önemsenmediğini, %48,3 ünün başkalarının kendisi hakkında doğru bir imaj değerlendirilmesi yapmadığını düşünmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin %28 'de bazen ya da çoğu zaman kendilerini mutsuz ve içe kapanmış olarak değerlendirdikleri sonucuna varılmıştır.

İnce ve Yılmaz (2020) medya okuryazarlığı konusunda ergenlik yaşına gelmiş çocukların ve ailelerinin bilgilendirilmesi ve bilinçli kullanıcılar yetiştirilmesi gerektiğini önermektedir.

Dikmen'in 2021 yılında Covid pandemi süresinde yaptığı güncel çalışmada üniversiteye giden öğrencilerin demografik bilgileri doğrultusunda sosyal medya bağımlılıkları ile depresyon düzeyleri araştırılmış, pandemi döneminde de internet kullanımının arttığı saptanmıştır.

Elde edilen sonuçlara bakıldığında günlük internet kullanımının, depresyon seviyesi ve sosyal medya bağımlılığı arasında, anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer bulgulara Tan ve ark., çalışmalarında da rastlanmaktadır. Günlük internette zaman geçirme süreleri çok olan katılımcıların depresyon düzeylerinin yüksek olması pandemi döneminde ön görülen bir sonuç olarak karşılına çıkmıştır. Çalışmada günlük internet kullanım süresi, sosyal medya bağımlılığının ($\beta = .14$, $t = 2.20$, $p < .05$) oluşmasına neden olan faktörlerden biri olarak görülmüş ve varyansın %5'ini ($R^2 = .051$, $p < .05$) olduğu bulunmuştur.

Kumcağız ve arkadaşları 2019 yılında, 135 kız, 129 erkek öğrencide yapmış olduğu sosyal medya kullanımı, akran ilişkisi ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Ergenlerde, sosyal medya kullanımının akademik başarıları ve akran ilişkilerini genellikle olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada 39 ergen, toplam popülasyonunun %15' i sosyal medya kullanmamaları durumunda daha başarılı olabileceklerini belirtmiştir. Facebook kullanımı ve sosyal medya kullanımının artması ile öğrencilerin akademik erteleme davranışı, akademik performansı ve derse katılım sıklığında olumsuz etkiler gözlenmiştir. (Özer, 2005; Junco 2012; Akdemir, 2013)

Şahin Y., F., ve arkadaşları. 2019, 316 ergen üzerinde yaptığı araştırmada liseye giden ergen bireylerin benlik saygısı ve bazı değişkenlere göre (algılanan ebeveyn tutumları ve demografik bilgiler) sosyal medya bağımlılığı düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucunda ergenlerin sosyal medya bağımlılığı skorları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür.

Ergenler sosyal medyada aşırı zaman harcadıklarında dikkatlerini toplama konusunda güçlükler yaşamakta ve bu durum çalışmalarına engel olduğu için akademik performanslarına olumsuz yönde etki etmektedir (Hou, vd., 2019).

Savcı ve Aysan (2017) da, sosyal medya kullanımının olumlu yönlerinin haberleşmeyi kolaylaştırmak, yeni sosyal ilişki ağları yaratmak ve bireylerin arkadaşlık ilişkilerini sağlamlaştırmak olduğunu belirtmişlerdir.

Söner ve Yılmaz (2020) ise 631 ergen üzerinde yaptığı çalışmada, ergenlerin sosyal medyada beğenilmeme korkuları, benlik saygıları ile benlik tasarımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre sosyal medya beğenilmeme korkusunun; cinsiyet, paylaşılan içeriklerin beğenilme sayısı, arkadaş sayısı gibi değişkenlere göre farklılaşmadığı, bunun yanı sıra benlik tasarımının bireyin sosyal mecralarda edindiği arkadaş sayısına göre farklılık gösterdiği; sosyal medya beğenilmeme korkusu ölçeğinin alt boyutları ile benlik saygısı ve benlik tasarımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu iki değişkenin sosyal medya beğenilmeme korkusunu da anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

1.3 Benlik Kavramı Tanımlamaları

Benlik kavramı ile ilgili ilk olgular Yunan düşünürleri tarafından ortaya atılmış olup, bununla ilgili ilk çalışmalar ise; psikolog William James tarafından yapılmıştır. 1890 yılı itibarı ile, William James önderliğinde yapılan araştırmalarda önemli gelişmeler ortaya çıkmıştır (Aktaş, 2014).

Psikoloji literatürüne bakıldığında, benlik algısı “benlik tasarımı”, “kendilik anlayışı”, “benlik kavramı”, gündelik hayatta ise “kendine güven” veya “güven duygusu” şeklinde adlandırılmaktadır. Kişinin kendisini değerlendirdiğinde oluşturduğu tutumun yönü, benlik algısı ile ilişkilidir. Yani kişi kendi algısını oluştururken olumlu bir davranış içindeyse yüksek benlik algısı, olumsuz bir davranış içindeyse düşük benlik algısı gelişir (Öner, 2005).

Benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili algıladığı fikirlerin, kararların, değerlerin, hedeflerin, bedensel ve zihinsel becerilerin kısacası kişinin sahip olduğu bütün özelliklere ait kendini nasıl değerlendirdiği ile ilgili durumların tümünü kapsamaktadır (Tutar, vd. 2009).

Kişinin kendisini nasıl gördüğü, geçmiş hayatı, gelecek ile ilgili hedefleri, sosyal yaşantısında üstlendiği rollerin kişinin bilincinde yer alan “ben kimim?” kavramının açıklanmasıdır (Teşneli, 2007). Toplumda yaşamakta olan her bireyin kendine ait benlik şemaları vardır Kişinin edindiği benlik şemaları algılarına ve kendisi ile ilgili tutumlarına etki eder (Aydın, 1996).

Erikson’un tanımına göre; benlik bireyin özerkliğini ve güçlü yanını ifade etmektedir. Kişi bulunduğu ortamda hakimiyet kurma ve gelecek ile ilgili planlarını

yerine getirerek benliğini tatmin etme görevini üstlenmiştir. Buna göre; kendiliğin asıl amacı kimlik oluşturup, onu korumaktır. Erikson, kimliği, kişinin geçmiş ve gelecek ile ilgili tutarlı bir şekilde bütün yargılarını kapsayan ve içten gelen bir durum olarak ele almaktadır (Burger, 2006).

Benlik kavramı bireyin kendini nasıl gördüğünü, her ne kadar kişinin kendisi hakkındaki düşünce, algı ve değerlendirmeleri kapsayacak şekilde açıklansa da bireyin kendi yetenek ve sınırlarını tahin etmede eksik kalabileceği göz önünde bulundurarak, kavramın gerçekte olan ilişkisi çoğu zaman sorgulanır niteliktedir. Kısacası benlik kavramı gerçek olanı değil, kişinin kendisine dair bakış açısını yansıtır. (Cüceloğlu, 2004).

Köknel'e göre (2005), benlik kişinin şahsi yönünü ön plana taşıdığı gibi kişinin kendini nasıl algıladığını ve ne şekilde değerlendirdiğini de ortaya koyar. Bireyin hedeflerini, umutlarını, değer yargılarını, inancını ve özgünlüğünü hepsini içine alan benliğin tanınması içinde benliği oluşturan bu yapı taşlarının irdelenerek açığa kavuşturulması gerekmektedir.

Bireyin kendisine dönük algı ve değerlendirmelerine dair bakış açısını yansıtan benlik kavramı bu algı ve değerlendirmelerin belirleyicisi olan değer, amaç ve ideallerin bütünlüklü etkileşimiyle tarif edilmektedir (Özoğlu 1976).

Lawrence'a (2020) göre benlik bireyin kişisel ve fiziksel niteliklerini kapsadığı gibi bireyin sahip olduğu bu niteliklere dair değerlendirmelerini de içerir. Başka bir deyişle benlik, Lawrence için "kendilik farkındalığı" şeklinde ifade edilmektedir.

Benlik kavramı "algılanan benlik", "başkalarının gözündeki benlik" ve "ideal benlik" olarak ayrılmıştır. Algılanan benlik, bireyin kendisi ile ilgili düşüncelerini ifade ederken, Başkalarının gözündeki benlik, diğer insanların kişi hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir. İdeal benlik ise; bireyin gelecekte olmak istediği kişiyi temsil etmektedir (Teşneli, 2007).

Maslow'un düşüncelerine göre ise; kişi mutluluğa ulaşabilmek için, önüne çıkan fırsatlar arasından bir seçim yapar ve bu fırsatlarla ilgili doğru kararlar alma yetisi benlik kavramı ile ilişkilidir. Benlik algısı bebekliğin ilk aylarında ortaya çıkan bireyin kendi bedeninin, başka insanlar ve nesnelerden ayrı bir varlık olduğunun farkına varması ile başlayan, daha sonra kişinin çevresi tarafından ilgi görüp görmemesi, akıllı ya da aptal

olarak algılanması, ebeveyninin olumlu ya da olumsuz davranış ve düşünceleri sonucunda gelişen bir olgudur (Pişkin 2003).

Carl Rogers'ın araştırmalarıyla önem kazanan “benlik algısı” onun “öz kuramının” da temel parçasını oluşturur. Bu kuram içerisinde öz, bireyin benliğine dair birbirinden farklı kavramları bir arada tutan ve bunları etkileşim içinde ortak bir sonuç ortaya koyarak kendini ve çevresini algılamasını sağlayan bir kavram olarak tarif edilir. Öz'ün ve beraberinde algının gelişimi “ben kimim?” sorusuna yaş almayla birlikte somuttan soyuta, basitten karmaşık olana doğru evirilen yanıtların nitelik değişimine dayandırılır (Cloninger, 2004).

Birey çevresini anlamlandırarak ve bu çevre içinde sosyal ilişkiler yaratarak benlik kavramını geliştirir. Bebeklik döneminde birey kendisiyle öteki arasındaki sınırları tayin edemediği için “ben”i tecrübe edemez. Ayrıca benliğin temelinde sadece kişinin kendisini bağımsız bir varlık olarak görmesi yatmaz. Bunun yanı sıra bireyin kendisini istekler oluşturan ve bu istekler doğrultusunda kendini ortaya koymaya çalışan bir varlık olarak deneyimleyebilmesi de bulunur (Kimter, 2011). Bireyin kendini tanıması ilk olarak kişinin kendi olma haline tecrübe etmeye başlamasıyla olur (Gürsel, 2017).

Ergenlik döneminde bireyin sağlıklı bir benlik algısının oluşabilmesi için sahip olduğu yeteneklerin ve sınırların farkında olması ve varoluşsal sorulara fiziksel ve ruhsal sağlığı önceleyen cevaplar bulunması gerekir. Birbiri ile karıştırılmaması gereken İki tür benlik tanımlayan Bender, ilk olarak bireyin kendi hakkındaki algılarını içeren “Global Benlik”’i, ikinci olarak kendine has durumlarda bireyin kendini algılayışını vurgulayan ikinci tip benliği tarif eder. Benlik saygısının, her türlü yaşanmışlık ve kazanımla olduğu kadar değer atfedilen ve ideal benin oluşumunda rol model olarak seçilen kişilerin birey üzerindeki etkileriyle de bir ilişkisi vardır. Bu ideal ben ile hissedilen ben arasındaki tutarlılık derecesi ise Benlik Saygı Düzeyini tarif eder.

1.3.1. Benlik Kavramı Kuramsal Yaklaşımlar

Benlik kavramı ele alındığında, William James'in 1890 yılında yazdığı Psikolojinin Prensipleri (The Principles of Psychology) çalışmasında, kavramı “bilen benlik” ve “bilinen benlik” olmak üzere iki boyutu ile açıkladığını, “bilen benin” özne, “bilinen benin” nesne olarak tanımladığı ve bilinen beni saf ego olarak, bilen beni ise sosyal, maddesel ve ruhsal benlik olarak üç ana ögeye ayırdığını görmekteyiz. (Brown, 1998: 2).

James (1998)'e göre özne ben kişinin kendisini algılama biçimidir ve aktiftir. Algılar, duyumsar, yaşamak istediklerini imgeler, anımsar ve tercih yapar. Brown (1998)'a göre özne benliğin görevi, bireyin kendisi ile diğer insanlar ve maddeler arasındaki farkı görmesini sağlamak, deneyimlerini çoğaltmak, insana süreklilik ve bütünlük duygusu yaratmaktır. “nesne ben” ise bireyin diğerleri tarafından algılanan yönüdür. Nesne benliğin görevi bireyin günümüz ve gelecek zamandaki kimliğini oluşturmasını, kendi hakkındaki düşüncelerini daha iyi kavrama ve akılda tutmasını sağlamaktır. James'e göre “maddesel benlik” insanların kendilerini tanımlarken kullandığı sahip olduğu her şeyi içeren benliktir. (Brown, 1998: 2).

“Ruhsal benlik” ise insanda var olan ilgi beceri ve tutumları yani bireyin kendini nasıl gördüğümüzü ve nasıl yorumladığımızı kapsamaktadır. (Bruno, 1996: 100-101).

Bir diğer benlik kavramı olan “sosyal benlik”, kişinin sosyal çevresinde itibar sahibi, onurlu biri olmayı istemesi ve bu yolla statü elde etmek istemesi ile açıklanmaktadır. (James, 1950:184).

Saf ego olarak gördüğü benlik ise bireyin “kendi kendini düşünen”, ampirik olarak incelenmesi güç olan kısmıdır (James, 1950: 193).

Bir diğer benlik açıklaması ise Markus ve Nurius (1986)'ın ortaya koyduğu “Olası Benlikler Kuramı”dır. Bu kuramda benlik “beklenen”, “umulan” ve “korkulan” olarak incelenmiştir. Kuramda beklenen benlik ile kişinin hayatta rasyonel olarak gerçekleştirebileceği ve başarabileceği benlik kastedilmektedir. Umulan benlik ise rasyonellikten biraz daha uzak ve gelecekte istenenlerle ilgilidir. Korkulan benlik umulan benliğin tersine, gelecekte gerçekleşmesini istemediği benlik olarak tanımlanmaktadır (Markus ve Nurius, 1986: 954-969).

Tory Higgins tarafından geliştirilen benlik teorisinde ise gerçek benlik, ideal benlik ve zaruri benlik olarak üç farklı benlik kavramına yer verilmiştir. Gerçek benlik kişinin kendisinin veya başkasının sahip olduğunu düşündüğü niteliklerdir. İdeal benlikte ise kişinin ideal olarak algıladığı ve sahip olmak istediği nitelikleri içermektedir. Bireyin umutları, ilham aldıkları, istekleri ideal benlik ile ilgilidir. Zaruri benlik ise kişinin veya başkalarının yüklediği, yerine getirilmesi gereken görevler, roller, yaptırımlardan kaynaklanan zorunlulukların getirdiği nitelikleri içeren benliktir (Higgins, 1987: 320-321).

Higgins benlik kavramını ele alırken, benlik durumlarını “ben” ve “diğer” ile birleştirerek, duygusal ve motivasyon unsurları ile 6 çeşit benlik alanı tanımına gitmiştir: gerçek/kendisi (actual/own), gerçek/başkası (actual/other), ideal/kendisi (ideal/own), ideal/başkası (ideal/other), zaruri/kendisi (ought/own), zaruri/başkası (ought/other).

İlk iki öz-durumu özellikle gerçek / kendine aitten tanımlayarak, tipik olarak bir kişinin benlik kavramı ile kastedileni oluşturur. Geriye kalan dört ise öz-durum, öz-yönelim ve kişi için rehberler ile ilgilidir. Higgins’e göre Kendi kendine tutarsızlık teorisi (Self-discrepancy theory), insanların özellikle hangi öz-rehberlik (self-guide) ile tanışmaya motive olduklarına dair farklılıklar gösterdiğini öne sürer. Herkesin tüm öz-rehberlere sahip olması beklenmez , bazıları sadece zaruri rehberlere yönelirken kimileri ise ideal rehberlere sahip olabilir.

Benlik kavramına gerçek, ideal, zaruri boyutlar ile bakıldığında, bireyin gerçek ile ideal benliği arasında oluşan boşluğun, bireyde mutsuzluk, geleceğe dair umutsuzluk gibi acı verici duygu durumlarına sokabileceği, öte yandan gerçek benlik ile zaruri benlik arasında oluşan boşluk ve farklılıkların ise gerginlik, kaygı, başarısızlık, yapamama gibi kişiyi mutsuz edecek duygu durumları oluşturabileceği de ortaya çıkmaktadır. (Strauman ve Higgins, 1988: 685-707).

1.3.2. Benliğin Sosyal Hayat ile Tanımlanması ve İlişkisi

Sembolik etkileşim teorisine dayalı olarak benlik ve çevresini tanımlayan sosyolog Charles Horton Cooley, bireylerin başkaları tarafından nasıl algılandıklarını gözlemleyerek benlik kavramlarını geliştirdiklerini öne sürmektedir. Bu olguyu ayna benlik (the looking glass self) kavramı ile tanımlayan Cooley, bireylerin benlik algılarının, başkalarının onları nasıl gördüklerine dair inandıklarına dayandırdıkları şeklinde açıklamaktadır. Sosyal etkileşimi bir tür “ayna” olarak kullanan bireyler, kendi duruş, değer ve davranışlarını ölçmek için başkalarından aldıkları yargıları kullanırlar. Cooley’in ortaya koyduğu ayna benlik üç adımdan oluşur. Birinci adım, kişinin diğer insanlara nasıl göründüğünü hayal etmesidir. İkinci adım, kişi çevresinin kendisi hakkındaki yargılarını nasıl hayal etmesi, kafasında canlandırmasıdır. Üçüncü adım ise, kişinin çevresinden aldığı tepkilerle oluşturduğu düşüncelerdir. (Cooley, 1902: 183-184)

Yani insan çevresinden soyutlanmış, yalnız hareket eden, yaşayan bir canlı değildir. Bu nedenle de benlik kavramı bireysellik içinde değil, sosyal ortamlarda inşa edilmektedir. Böylece benlik oluşumu için toplum ve bireyler ayrı ayrı değil, birbirlerini

biçimlendiren ve etkileyen öznelerdir. Dolayısıyla bireyin kendini tanımlamasının yanı sıra başkalarının da birey hakkındaki düşünceleri ve kişiyi nasıl algıladıkları, birbiriyle ilintili faktörlerdir (Yeung ve Martin, 2003: 843-879).

Benlik kavramının başlangıcını da ele alan Cooley, bir çocuğun kendinin farkına varması ve duyguları ile ilişkilendirdiği aşamada nesneleri, organlarını, oyuncaklarını vs tutmaya, kontrol etmeye yönelik ilk çabaları olduğunu; sonrasında ise çocuğun çevresindeki kişilerin davranışlarına göre hareket etmeye başladığını ve bu yolla kendini hissetme, gücünün farkına varmaya başladığını ifade etmektedir. İlk 2 yaşında “ben” ve “benim” kelimeleri fazlaca kullanmasa dahi, duyguları ile eylemleri ile dışa vurduğunu belirtmekte. “Bakın ne yapıyorum?” gibi ifadelerle de arkadaşları ve ebeveynlerine, benliğinden gelen duygu durumlarını aktarmaya çalışmaktadır (Cooley, 1902: 177-181).

Tıpkı Cooley gibi G. Herbert Mead (1968)’de benlik ve sosyal çevrenin birbiriyle ilintili, ayrılmaz olduğunu belirtmiştir. Mead’in, sosyal benlik teorisi, benliğin çevredeki diğerlerini gözlemleme ve onlarla etkileşimde olma, başka insanların kendisi ile ilgili düşüncelerine tepki verme ve dış fikirler ile kendi gerçekliğini beraberce ele alarak içselleştirme süreçleri yaşadığı, dolayısıyla benliğin zaman içinde sosyal etkileşimlerden ve deneyimlerden ortaya çıktığı perspektifine dayanmaktadır. Mead benliği temelde 2 kavram ile açıklar, bunlar: aktif bir “ben” (I) ve nesnel olan “beni” (me)’dir. “Ben” benliği aktiftir ve eylemi başlatırken, “beni” benliği ise çevrenin verdiği tepkilere bağlı olarak eylemi sürdürür, vazgeçer, kesintiye uğratar, değiştirir veya dönüştürür (Goodwin ve Scimecca, 2015: 262).

1.3.3. Benlik ve Gelişim Süreci

Benlik kavramında Freud'un psikoseksüel gelişim teorisini alan ve onu psikososyal bir teori olarak değiştiren Erik Erikson (1902–1994), egonun gelişimin her aşamasında tutum, fikir ve becerilerde ustalaşarak gelişime olumlu katkılar sağladığını vurgular. Ayrıca Erikson bu ustalığın çocuklar için topluma başarılı katkılarda bulunan birey haline gelmeleri anlamına gelmekte olduğunu belirtir. Sekiz psikososyal gelişim aşamasını Freud'un psikoseksüel teorisine dayanarak Erikson ‘un kuramında, sekiz aşamanın her birinde, bir çocuğun sağlıklı, uyumlu bir yetişkine dönüşmesi için başarıyla üstesinden gelinmesi gereken psikolojik bir çatışma bulunmaktadır (Slater, 2003: 54).

Bahsi geçen sekiz aşama ayrı başlıklar altında incelenecektir.

1.3.3.1. Güven- Güvensizlik

Doğumdan ilk yaşa kadar, bebekler yetişkinlere güvenilebileceğini öğrenmelidir. Bu gerçeklik, bebeğin yaşama tutunması için gerekli temel ihtiyaçlarının yetişkinler tarafından karşılanması ile ortaya çıkar. Bebekler bakıcılarına bağımlıdır, bu nedenle bebeklerinin gereksinimleri ile ilgilenen bakıcılar, onların güven duygusu geliştirmesine yardımcı olurlar. Bu sayede bebekler dünyayı güvenli, öngörülebilir bir yer olarak algılayacaktır. İhtiyaçlarını karşılamayan bakıcılar durumunda ise bebeklerde endişe, korku ve güvensizlik duyguları gelişebilir ve dünyayı öngörülemez olarak görebilirler. Bebeklerin ihtiyaçları uygun şekilde karşılanmazsa, muhtemelen dünyadaki insanlara karşı güvensizlik duygusuyla büyüyeceklerdir (Widick vd, 1978: 4).

1.3.3.2. Özerkliğe Karşı Utanç/Şüphe

Yeni yürümeye başlayan çocuklar (1-3 yaş arası), etraflarındaki dünyalarını keşfetmeye başlar ve hareketlerini amaçları için kontrol edebileceklerini öğrenirler. Beslenme, oyun ve kıyafet gibi çevrenin belirli unsurlarından tercihler yapmaya başlarlar. Bu dönemde bir çocuğun ana görevi, utanç ve şüphe sorununu bağımsızlık kurarak çözmektir. Bu “ben yaparım” aşamasıdır. Örneğin, kıyafetlerini seçme çabasındaki çocuğun özerklik duygusu gözlemleyebiliriz. Doğru seçimleri yapamasa da esasında çabası bağımsızlık duygusu üzerinedir. Çevresi karşı çıkarsa, kendi seçim ve yeteneklerinden şüphe etmeye başlayabilir, bu da düşük özgüvene ve utanç duygularına yol açabilir (Santrock,2017).

1.3.3.3. Girişim ve Suçluluk

Çocuklar 3-6 yaş arası yani okul öncesi çağa geldiklerinde, insanlarla sosyal etkileşimler ve oyunlar yoluyla aktivite ve dünyalarını kontrol iddiasında bulunabilirler. Erikson'a (1984) göre, bu çağıdaki çocuklar inisiyatif almak- suçluluk ikilemini çözmelidir. Diğer insanlarla etkileşim kurarken plan yapmayı ve amaçlarına ulaşmayı öğrenen okul öncesi çocuklar bu görevin üstesinden gelebilirler. Girişim, ebeveynlerin çocuğun sınırları dahilinde keşfetmesine izin verdiğinde ve ardından çocuğun seçimini desteklediğinde ortaya çıkar. Bu çocuklar özgüven geliştirecek ve bir amaç duygusu hissedeceklerdir. Bu aşamada başarısız olanlar-inisiyatifleri başarısızlığa uğrayarak veya aşırı kontrol eden ebeveynler tarafından boğularak-suçluluk duygusu geliştirebilirler.

1.3.3.4. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu

6 yaş, okul çağına gelmiş olan çocuk kendisini akranlarıyla karşılaştırmaya başlarlar. Okul faaliyetlerinde, oyunlarda, yarışmalarda, sporda, sosyal aktivitelerde ve aile yaşamlarında ya gurur ve başarı duygusu geliştirirler ya da yeterli olmadıklarını düşündükleri için kendilerini aşağı ve yetersiz hissederler. Çocuklar bu çağda olumsuz deneyimler yaşarsa, ergenlik ve yetişkinlik döneminde bir aşağılık kompleksi gelişebilir (Santrock,2017).

1.3.3.5. Kimlik ve Rol Karışıklığı

12-18 yaş ergenlik dönemindeki bireyler kimlik ve rol karmaşasını çözmekle yüzleşirler. Erikson'a (1984) göre, bu çağdaki çocuğun ana görevi benlik duygusu geliştirmektir. Ergenler "Ben kimim? Hayatımla ne yapmak istiyorum?" gibi sorularını sorarlar ve bu çağda bir yol çizebilmek için çeşitli rolleri ve fikirleri keşfederler, amaçlar edinmeye çalışır ve nihayetinde "yetişkin" benliklerini keşfetmeye çalışırlar.

Erikson'a (1984) göre ergen birey, bu arayışta kendine sorduğu soruların cevaplarını "özdeşleşme" ve "taklit" sistemi ile olmak istediği rol modele bürünerek yanıt aramaya çalışır. Karşı cinsten hayranlık duyduğu kişilere, inanç ve düşünce tarzlarına ilgi gösterir. İkilem ve şaşkınlık ergenlik dönemindeki gençlerin iş birliği içinde olmalarına ve kendi içlerinde sosyal bir topluluk oluşturmalarına sebep olur. Daha önceki dönemlerde koyulan ve öğrendiği prensiplerle, yetişkin olarak olgunlaştırması gereken bir şeyin özünü, nitelik ve niceliğini saptamak için alacağı kararlarla ilgili tereddüt yaşar.

Bu aşamada başarılı olanlar ergenler, güçlü bir kimlik duygusu ve farklı bakış açıları karşısında inançlarına ve değerlerine sadık kalabilirler. Ergenler kayıtsız olduklarında ve bilinçli bir kimlik arayışına girmediklerinde veya ebeveynlerinin gelecekle ilgili fikirlerine uymaya zorlandıklarında, zayıf bir benlik duygusu geliştirebilir ve rol karmaşası yaşayabilirler.

1.3.3.6. Yakınlık ve İzolasyon

Erken yetişkinlikteki yani genç insanlar (20'lerden 40'ların başlarına kadar), ergenlikte bir benlik duygusu geliştirdikten sonra, hayatını politik, duygusal ve profesyonel boyutlarda kurmaya ve başkalarıyla paylaşmaya başlar. Geçmiş aşamalar başarılı bir şekilde çözülmezse, genç yetişkinler başkalarıyla başarılı ilişkiler geliştirmekte ve sürdürmekte problem yaşayabilir. Erikson (1984) başarılı ve güçlü

ilişkiler geliştirmeden önce, doğru bir benlik duygusuna sahip olunması gerektiğini belirtmekte. Aksi halde yalnızlık ve duygusal izolasyon duyguları yaşayabilirler.

1.3.3.7. Üretkenlik ve Durgunluk

Erikson'a (1984) göre 40'lı yaşlar yani orta yetişkinlikten 60'ların ortalarına kadar uzanan dönemdeki insanların sosyal görevi, üretkenlik ve durgunluk ikilemindedir. Bu dönemde, topluma fayda, gönüllülük, mentorluk ve çocuk yetiştirme gibi anlamlı faaliyetler ile üretkenlik mümkün. Bu faaliyetleri yapmayanlar, durgunluk yaşayabilir ve dünyada anlamlı bir iz bırakmadıklarını hissederler .

1.3.3.8. Bütünlük ve Umutsuzluk

Erikson (1984) 1960'lı yılların ortalarında, yaşamın sonuna kadar yani geç yetişkinlikteki insanların yaşamları üzerine düşündüklerini veya bir tatmin duygusu ya da bir başarısızlık duygusu hissettiklerini öne sürer. Başarılarından gurur duyan insanlar bir bütünlük duygusu hissederler ve dolayısıyla hayatlarına çok az pişmanlık duyarlar. Fakat başarılı olamayan kişiler, hayatlarını boşa gitmiş gibi hissedebilirler. Hayatlarının sonunu acı, depresyon ve umutsuzluk duygularıyla karşılarlar.

1.3.4. Allport'un Proprium Kuramı

Benliğin gelişimini ele alırken, bireyin çevre ile etkileşimine odaklanan bir diğer kuram ise Allport tarafından geliştirilmiştir.

Allport (1955) kişiliğin odak noktasında bulunan ve bireylerin hayatlarında değerli olarak gördükleri olumlu eylemler ve kişiye ait olan niteliklerin tümünü "Proprium" olarak isimlendirmiştir. Proprium insan tabiatının, faydalı, gelişime açık ve yeni fikirler üreten tarafını temsil eder, yani bireyin benliğidir. Burada tarif edilen benlik; benzersiz, eşsiz bir şekilde benlik ile ilgili duygu, kimlik, özsaygı, rasyonel düşünmeyi içerir.

Allport (1961) Proprium'u 7 farklı özellik ile ele alarak, çocukluktan yetişkinliğe olan benlik gelişimi perspektifinde tanımlamıştır. Bu özelliklere aşağıda yer verilmektedir.

1. Bedensel varlığın hissedilmesi: 0-1 yaş çağındaki bebekler kendi ve diğerleri arasındaki farkları ayırt edemezler. Çevre ile kendileri arasındaki farkındalığı zamanla duyular yoluyla, yineleyerek ve algılayarak öğrenirlerken bedensel benliği geliştirirler. Bedensel duyumların insanın

tüm hayatı süresince benlik-farkındalığı yönünden kendini güvende hissedeceği bir destek noktası olduğunu ifade etmiştir.

2. Öz-Kimlik: ilk 2 yılda gelişen öz benlik duygusu, çocuğun kullandığı dil sayesinde kendini benzer ve değişmez, başvurulması gereken bir kaynak olarak belirlemesine katkı sağlamaktadır. Çocuğun ismini öğrenmesi, bireyin kendisinde meydana gelen farklılıklara rağmen aynı kişi olduğunu anlaması, benlik sürekliliği bakımından önemli rol oynar. Ona ait olan kıyafetler, oyuncaklar ve diğer sahip olduğu her şey benlik duygusunu güçlendirir ve süreç içinde sürekli değişerek erişkinlikte döneminde sağlamlaşır.
3. Öz Saygı Duygusu: 2 ile 4 yaş arasında gelişen öz-saygı duygusu, çocuğun bir şeyleri başkalarından bağımsız olarak yaptığı ve başarıya ulaşması sonucunda deneyimlediği gurur duygusu olarak tanımlar ve bu duygu onun benlik saygısını geliştirir. Bu dönemdeki birey bağımsızlık ve bütünlüğünün tehlike altında olduğunu düşündüğü için ebeveynlerinin isteklerine karşı gelir. Bunun yanı sıra kendi akranlarının onayı benlik saygısının desteklenmesinde önemli rol oynar. Çocuğun kendi bulunduğu ortamı keşfetme yönündeki girişimlerine ebeveynleri tarafından ket vurulursa çocuğun utanma ve kızgınlık duyguları yaşamasına neden olur.
4. Öz-uzanım: 4-6 yaş döneminde gerçekleşen öz-uzanım (self-extension) döneminde çocuklar “benim” (my) kavramını “beni” (me) kavramına yaklaştırır. “Benim babam”, “benim oyuncağım” gibi ifadeler kullanarak kendiliğin bütünleştirici bölümlerini meydana getirirler ve yalnızca maddesel varlıkların değil insanlarında kendilerine ait olabileceğini kavrarlar. Bunların yanı sıra diğerlerinin aynı varlıkları elde etmesine karşı tepki oluştururlar.
5. Benlik imajı: Benlik imajı da 4 ile 6 yaş arasında gelişirken, bu dönemde bireyin kendini yorumlama becerisi gelişmeye başlar. Ayna benlik gibi, başkalarının “beni” nasıl gördüğünün farkındalık sürecidir. Bu dönemde “iyi ben” ve “kötü ben” arasındaki farkı anlamaya başlarken cinsel kimlik, sosyal saygı boyutlarında da benliğini inşa etmeye çalışır. Yine de çocuğun ahlaki değerleri ve yargılama gücü tam olarak olgunlaşmadığı

için, nasıl bir erişkin olmak istediğine dair gelişmiş bir anlama becerisine sahip değildir. Bu gerçeklik için, Proprium'un yorumlama becerisi insanın kuvvetli ve dayanıksız yönleri için de güçlü bir kılavuz olma görevi üstlenir. Fakat bu algı aşırı ve gerçek dışı olan bir algı da yaratabilir.

6. Akılcı Başa Çıkma: 6-12 yaş dönemindeki çocuk, hayatın sorunlarıyla rasyonel ve etkili bir şekilde başa çıkma yeteneklerini geliştirmeye başlar. Erikson'un "endüstri" tanımında anlatıldığı gibi, ahlaki ve toplumsal adaptasyon süreci ile kendini ortaya koyar. Birey bu aşamada ruhsal gereksinimlerini dış dünyadaki gerçeklikle ilişkilendirmeye çalışır. Karşı koymadığı dürtüleri, diğerlerinin beklentileri ve kişinin kendi içinde geliştirdiği ahlak değerlerinin yarattığı sınırların üstesinden gelmek için akla uygun düşünceler oluşturması gerekmektedir. Bu beceriler 6-12 yaşları arasında gelişmeye başlar ve kişi karşılaştığı problemlere çözümler üretmek için gerekli olan becerileri edindiğinin farkına varır. Kendi fikirleri hakkında düşünme yeteneğine ulaşır. Fakat ahlaki yargıları ile ilgili bağımsız düşünebilme konusunda henüz kendine inancı yoktur. Onun yerine çevresinde var olan insanların akran, ebeveyn vb düşüncelerinin doğru olduğunu kabul eder.

7. Benlik Arayışı: 12 yaşından sonraki dönemi kapsayan Proprium'un bu aşaması, ergenlik yıllarında kendi kimliğini oluşturma çabası ile ortaya çıkan son aşamadır. Ergenler kimlik arayışının bir parçası olarak uzun süreli ilişkiler geliştirmeden önce farklı rollere bürünürler. Allport, ergenlik döneminin ergenin farkında olduğu isteklerin ve ilerde yaşayacakları hayata dair fikirlerinin ortaya çıktığı ve benliği harekete geçirmeye başladığı dönem olması bakımından önemli olduğunu düşünmektedir. Birey bu yaşlarda ileriki yaşantısında kendisini nerde görmek istediği ile ilgili düşüncelerin üstünde durması gerektiğinin farkına varır. Bu çabaların kökeninde hayatını sürdürmek için uzun süreli hedef koyma, karar verdiği hedef doğrultusunda ilerleme ve gayret etmek bulunmaktadır. Fakat ergenlik ve genç erişkinlik yıllarında kimlik oluşturma çabası bütünüyle son bulmaz. Allport tüm bu uğraşların benlik duygusunun bütünlüğüne gerek duyduğunu belirtir. Benlik duygusu,

ergenlik ve erişkinlik döneminde olgunlaşan benliğin, her yönü ile geliştiği ve güçlendiği zaman ortaya çıkar.

1.3.5 Benlik ve Savunma Mekanizmaları,

Freud (1923), insan ruhunun yaşamımızın farklı dönemlerinde oluşan id, ego ve süperegö olmak üzere üç bölümde yapılandığını savunmuş, benlik kavramı için de “ego” kelimesini kullanmıştır. Zihnin üç seviyesini bir buzdağına benzeten Freud, suyun üzerinde görülen buzdağının tepesi, bilinçli zihni temsil eder. Buzdağının suyun altında kalan ancak hala görülebilen kısmı ön bilinçtir. Buzdağının altında olup görünmeyen büyük kısım ise bilinçdışıdır. Freud’a göre bunlar ayrı ayrı organlar değil, birbiriyle ilişkili hareket eden sistemlerdir (akt. Rennison, 2001, s. 30).

1.3.5.1. İd (veya o)

İd, benliğin primitif ve bilinçsizce yaptığı her türlü davranışsal bileşenin bir araya gelmesi ile oluşur. Libidoyu içeren cinsel içgüdü (Eros) ve ölümü içeren saldırganlık içgüdü (Thanatos) dahil olmak üzere doğumda var olan kişiliğin tüm kalıtsal bileşenlerinden meydana gelir.

İd, ruhumuzun içgüdülere doğrudan ve bilinçsizce cevap veren dürtüsel kısmıdır. Yeni doğan bebeğin kişiliği tamamen id'dir ve daha sonra bir ego ve süper-ego geliştirir.

İd işlevsel olarak bir bireyin hayatı süresince çocukça kalır ve çevresi ile bağlantıda olmadığı için zaman ilerledikçe veya tecrübe ile değişmez. Zihnimizin bilinçsiz kısmında işlendiği için günlük yaşantıdan ve mantıktan etkilenmez.

İd sonuçlarına bakılmaksızın arzulanan dürtülerin derhal tatmin edilmesi gerektiği fikri olan haz ilkesi (Freud, 1920) ile çalışır. Anında tatmin olduğunda zevk yaşarız, reddedildiğinde 'hoşnutsuzluk' veya gerginlik yaşarız. İnsanın ilkel, mantıksız ve fantezi odaklı birincil süreç düşüncesi ile uğraşır. Tabiatı gereği sadece kendini düşünür ve arzu doludur. (Boag, 2014, s 2)

1.3.5.2. Ego (veya ben)

Freud'a göre ego, id'den gelişir ve kimliğin dürtülerinin gerçek dünyada kabul edilebilir bir şekilde ifade edilmesini sağlar. Ego bilinçli, ön bilinçli ve bilinçsiz zihinde işlev görür ve gerçeklikle uğraşmaktan sorumlu olan kişiliğin bileşenidir. Kimliğin arzularını gerçekçi ve sosyal olarak uygun yollarla tatmin etmeye çalışan gerçeklik

ilkesine dayalı olarak çalışır. Gerçeklik ilkesi, dürtülere göre hareket etmeye veya onları terk etmeye karar vermeden önce bir eylemin maliyet ve faydalarını tartar.

İd gibi, ego da haz arar ve acıdan kaçınır, ancak id in aksine ego, haz elde etmek için gerçekçi bir strateji tasarlamakla ilgilenir. Egonun doğru ya da yanlış kavramı yoktur; bir şey tatmin edici amacını kendisine veya kimliğe zarar vermeden gerçekleştirirse iyidir.

Çoğunlukla ego, inatçı ide göre zayıftır ve egonun yapabileceği en iyi şey idi doğru bir şekilde yönlendirmektir.

Freud, id in bir at ego nun binici olduğu benzetmesini yapmıştır. Ego, "atın üstün gücünü kontrol etmesi gereken at sırtındaki bir adam gibidir". Ego, gerçeklik ilkesini kullanma girişiminde başarısız olursa ve kaygı yaşanır, hoş olmayan duyguları önlemeye veya iyi şeyleri birey için daha iyi hissettirmeye yardımcı olmak için bilinçsiz savunma mekanizmaları kullanılır.

Ego, rasyonel ve problem çözmeye yönelik ikincil süreç düşüncesi ile meşgul olur. Bir çözüm yolu işe yaramazsa, başka bir eylem planı buluna kadar tekrar düşünür. Bu, gerçeklik testi olarak bilinir ve kişinin ego üzerinde hakimiyet yoluyla dürtülerini kontrol etmesini ve kendini kontrol etmesini sağlar. Dolayısıyla ego, kimliğin arzularını gerçekçi ve sosyal olarak uygun yollarla tatmin etmeye çalışan gerçeklik ilkesine dayalı işlev üstlenir. Gerçeklik ilkesi, dürtülere göre hareket etmeye veya onları terk etmeye karar vermeden önce bir eylemin maliyet ve faydalarını tartar. Ego ayrıca, karşılanmamış dürtülerin yarattığı gerilimi, çelişkileri, gerçek dünya bakış açısıyla yaratılan zihinsel görüntüyle çözümler (Boag, 2014, s.2).

1.3.5.3. Süperego (veya ben üstü)

Freud'a göre kişiliğin gelişecek son bileşeni olan süperego 5 yaş civarında ortaya çıkmaya başlar. Süperego, anne, baba, aile ve toplumdan edinilmiş, içselleştirilmiş ahlaki, moral standartları ve idealleri içermektedir. Kişinin karar almasında doğru, yanlış ayrımları için yönerge verir.

Süperegonun iki bölümü vardır:

Vicdan, ebeveynler ve toplum tarafından kötü olarak görülen şeyler hakkında bilgi içerir. Bu davranışlar genellikle yasaktır, kötü sonuçlara, cezalara, suçluluk ve pişmanlık duygularına yol açar.

İdeal ego ise egonun arzuladığı davranışlar için kuralları ve standartları içerir.

Süperego, davranışlarımızı iyileştirmeye, mükemmelleştirmeye ve uygarlaştırmaya çalışır. Kimliğin istenmeyen dürtülerini bastırmaya çalışır ve egonun gerçekçi ilkeler yerine idealist standartlar üzerinde hareket etmesini sağlamaya çalışır. Süperego bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışında bulunur. (Boag, 2014 s.3)

Bilinç-bilinçdışı konularına odaklanan Jung'da Freud ve Erikson gibi ruhsal varlığın bir dizi ayrı ve fakat birbiriyle etkileşim halindeki sistemlerden oluşmuş olduğunu öne sürmüştür ve bunları ego, bilinçdışı ve kolektif bilinç olarak adlandırmıştır. Jung'a göre ego, bir kişinin farkında olduğu düşünceleri, hatıraları ve duygularını içeren bilinçli zihni temsil eder. Ego, bireyin kimlik ve devamlılık duygularından büyük ölçüde sorumludur. Freud gibi Jung (1921, 1933) kişilikle ilişkili olarak bilinçdışının önemini vurguladı. Ancak bilinçdışının iki katmandan oluştuğunu öne sürdü. Kişisel bilinçdışı olarak adlandırılan ilk katman, temelde Freud'un bilinçdışı versiyonuyla aynıdır. Kişisel bilinçdışı, zamansal olarak unutulmuş bilgileri ve bastırılmış hatıraları içerir. Jung (1933), kompleks adı verilen kişisel bilinçdışının önemli bir özelliği olduğunu da belirtirken, bunun tek bir kavrama odaklanan düşüncelerin, duyguların, tutumların ve hatıraların bir koleksiyonu olduğunu ifade etmiştir

Komplekse ne kadar çok unsur eklenirse, birey üzerindeki etkisi o kadar büyük olur. Jung (1933) ayrıca kişisel bilinçdışının Freud'un önerdiğinden çok daha yakın olduğunu öne sürer ve bu nedenle terapilerinde bastırılmış çocukluk deneyimleriyle daha az ilgilenir. Ona göre nevroz analizi ve tedavisi için anahtar olan, şimdiki zamandır ve gelecektir.

1.3.6. Kişilerarası Bilinçdışı

Kolektif bilinçdışı, insan türünün diğer üyeleriyle paylaşılan, zihinsel kalıplar veya hafıza izleri taşıyan kişisel bilinçdışının evrensel bir versiyonudur (Jung, 1928). Jung'un arketip olarak adlandırdığı bu atadan kalma anılar, edebiyat, sanat ve rüyalar aracılığıyla dışa vurulur ve çeşitli kültürlerde evrensel temalarla temsil edilir.

Bir kişinin içine doğduğu dünyanın formu, sanal bir imge olarak, doğuştan zaten doğmuştur (Jung, 1953, s. 188).

Jung'a göre insan zihni, evrimin bir sonucu olarak üzerine "damgalanmış" doğuştan gelen özelliklere sahiptir. Evrensel yatkınlıkların, atalarımızın geçmişinden kaynakladığını, karanlıktan, yılanlardan veya örümceklerden korkmanın bunun sonucu olduğunu belirtir (Seligman, 1971). Bununla birlikte, izole edilmiş eğilimlerden daha

önemli olan, kolektif bilinçdışının kişiliğin ayrı alt sistemlerine dönüşen yönleridir. Jung (1947) bahsi geçen atalara ait hatıraları ve görüntüleri arketipler olarak adlandırmıştır.

1.3.6.1. Jung'un Arketipleri

Jung arketipleri, Carl Jung'un önerdiği gibi kolektif bilinçdışından türeyen imgeler ve temalar olarak tanımlanır. Arketiplerin kültürler arasında evrensel anlamları vardır ve rüyalarda, edebiyatta, sanatta veya dinde ortaya çıkabilirler.

Jung (1947), farklı kültürlerden sembollerin genellikle çok benzer olduğuna inanır çünkü bunlar, kolektif bilinçdışımızın bir parçası olan tüm insan ırkı tarafından paylaşılan arketiplerden ortaya çıkmıştır.

İnsanlığın ilkel geçmişi, mevcut davranışları yönlendiren ve etkileyen insan ruhunun temeli haline gelir. Jung, çok sayıda arketip belirlediğini söyler ancak dördüne özel önem vermiştir.

1. Persona (Maske)

Persona (veya maske), dünyaya sunduğumuz dış yüzdür. Gerçek benliğimizi gizler ve Jung bunu "uygunluk" arketipi olarak tanımlar. Bu, bir kişinin gerçekte olduğumuzdan farklı biri olarak (bir oyuncu gibi) başkalarına sunduğu kamusal yüz veya roldür.

2. Gölge (Shadow)

Gölge, insanın en karanlık tarafı, kişiliğin hayvani yönüdür. Bastırılmış dürtüler, hem yaratıcı hem de yıkıcı enerjilerin kaynağıdır. Kişinin sağlıklı hali ise, gölgesi ile uyumlu, barışık olabilmesine bağlıdır.

3. Anima / Animus

Diğer bir arketip, anima / animustur. Biyolojik cinsiyetimizin, yani erkeklerde bilinçsiz kadın yönü ve kadınlarda erkeksi eğilimlerin ayna görüntüsüdür. Her cinsiyet, yüzyıllardır birlikte yaşadıkları için diğerinin tutum ve davranışlarını gösterir. Bir kadının ruhu eril yönleri (animus arketipi) içerir ve bir erkeğin ruhu dişil yönleri (anima arketipi) içerir.

4. Kendi (self)

Kişinin bilinç ve bilinçaltı birlikteliğini sağlayan benliktir. Jung'a göre, her bireyin nihai amacı bir benlik durumuna (kendini gerçekleştirmeye benzer) ulaşmaktır. Jung

modern yaşamın pek çok sorununun "insanın içgüdüsel temeline giderek artan yabancılaşmasından" kaynaklandığını öne sürmüştür.

Jung, bu arketiplerin birlikte yaşayan erkek ve kadınların kolektif deneyimlerinin ürünleri olduğunu savunuyor. Bununla birlikte, modern Batı medeniyetinde erkeklerin kadınsı yanlarını yaşamaktan ve kadınların da erkeksi eğilimleri ifade etmekten cesaretleri kırılır. Jung için sonuç, her iki cinsiyette de tam psikolojik gelişimin zayıflamasıydı.

Batı medeniyetinin egemen ataerkil kültürü ile kadınsı niteliklerin tamamen değersizleşmesine yol açtı ve personanın (maske) üstünlüğü ile samimiysizliği, milyonlarca kişinin günlük yaşamında sorgusuz sualsiz giden bir yaşam biçimi haline geldiğini belirtmektedir (Jung, 2007).

1.3.7. Hafıza ve Benlik İlişkisi

McConnell, Shoda, ve Skulborstad, (2012) benlik kavramını çoklu benlik yaklaşımı içinde, kişinin hedefine uygun, benzer öğelerin birleşerek oluşturduğu, belleğe ilişkin bir yapı olarak tanımlamışlardır. McConnell, Shoda, ve Skulborstad'a (2012, s. 383) göre benliğin, bellek bölümü, kişinin öz yönlerinin (anne ve aynı zamanda sporcu olması gibi) hafızada birbiriyle ilgili bir ilişkisel ağda nasıl var olduğuna ve kişinin sağlığını ve duygularını nasıl etkilediğine odaklanmıştır.

Markus ve Wurf'a göre (1987) benliğin, kişinin geçmiş yaşantılarını biriktiren, deneyimlerini düzenleyen, bununla birlikte süreç içinde farklılaşan enerjik bir yapısı vardır.

Conway ve Pleydell-Pearce (2000, s. 261) ise "benlik-bellek sistemi" adını verdikleri yapının, kişilerin yaşam öykülerine ait bilgileri ve benliğe ait olan tüm hedefleri depoladığını ifade etmişlerdir.

Rubin (1986, s. 7) kişinin kendi geçmiş yaşam olaylarına ilişkin belleğinin benlikle alakalı olduğunu, kendimize ait olan yargılarımızın otobiyografik bellek tarafından oluşturulduğunu söylemiş. Ayrıca bu bellek türünü, bireyin kimlik kazanma duygusunu destekleyen ve devamlılık hissi yaratan bir öge olarak gören araştırmaların olduğundan bahsetmiştir.

1.3.8. Ergenlik Döneminde Benlik Algısına Yönelik Çalışmalar

Benlik algısı ile yapılmış birçok çalışmada, cinsiyet farklılığı, sosyoekonomik düzey, benlik saygısı, ebeveyn yaklaşımları ile ilişkileri incelenmiştir. Sarıkaya'nın,

2015 yılında 14-18 Yaş Arası 302 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada ‘‘Ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ‘‘incelenmiş araştırmanın sonucunda bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın da arttığı, erkeklerin benlik saygısı düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu ve yaş ilerledikçe benlik saygısı seviyesinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca ebeveyni ayrı olanların benlik saygısının ebeveyni birlikte olanlara göre anlamlı derecede düşük olduğu, sosyoekonomik seviyesini orta düzey olarak gören öğrencilerin benlik saygılarının, sosyoekonomik düzeyini düşük düzeyde gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu, doğum sırası ve ebeveyn eğitim durumunun benlik saygısı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Özen (2009) orta sosyoekonomik düzeyi temsil eden 325 kız ve 325 erkek öğrenci üzerinde yaptığı ve ‘‘Anneden algılanan kabul/ilginin, ergenin benlik-algısı üzerindeki rolünü ve babadan algılanan kabul/ilginin, bu ilişkideki aracı rolünü, kız ve erkek ergenler açısından incelediği’’ çalışmada her iki cinsiyetteki katılımcıların kendilik algıları ile annelerinden algıladıkları ilgi/kabul arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca özellikle kız ergenlerin babalarından algıladıkları kabul ve ilginin anneleri ile kurdukları ilişkide aracı rol oynadığı ve ilişkiyi kuvvetlendirdiği saptanmıştır.

Erbil ve arkadaşlarının (2006) 690 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada ‘‘Ergenlerin benlik saygısına anne-babanın tutum ve davranışlarının etkisi ‘‘ incelenmiştir. Yapılan çalışmaya göre, katılımcıların benlik saygısı puan ortalamalarının 59.14 olduğu belirlenmiştir. Ergen bireylerin anne eğitim seviyeleri ve sahip oldukları kardeş sayıları ile benlik saygısı puanları kıyaslandığında gruplar arası anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Duygu ve düşüncelerine önem verilen, kendilerini ifade etmek için fırsat tanınan, yeterli zaman ayrılan, problemleri paylaşılan, cinsiyet ayrımı yapılmayan ve arkadaş seçimlerine saygı gösterilen bir aileye sahip olan ergenlerde diğerlerine göre benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu ve ailelerin davranış ve tutumlarına göre benlik saygısı puanları yorumlandığında kümeler arası anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Öztürk ve ark. 2016 yılındaki araştırma sonuçlarından yola çıkarak, kendisini romantik açıdan çekici bulan ergenlerin problemleri internet kullanımına daha yatkın olduklarını söylemek de mümkündür. Romantik çekicilik alt boyutu, ergenlerin ilgilendikleri kişilere romantik açıdan çekici gelip gelmediklerine ilişkin duygu ve benlik algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır; çıktıkları karşı cinsten akranları için sosyal ve ilginç olup olmadıkları ve karşı cinsle olan ilişkilerinde ergenlik döneminde önemli hale gelir.

(Şekercioğlu ve Güzeller, 2012). Bu alt boyutta puan alan ergenlerin internet kullanımının yüksek olması, sosyal medya aracılığıyla romantik ilişkiler yaşama yönündeki popüler eğilimin bir yansıması olarak yorumlanabilir. Sosyal medya aracılığıyla romantik ilişkilerin sürdürülebileceği fikri, akranlarının dikkatini çekmek isteyen ergenler için interneti daha da cazip hale getirmektedir. Çeşitli araştırmalar, ergenlerin Facebook üzerinden romantik ilişkiler kurmama eğiliminde olduklarını gösterse de sosyal medyanın kendini romantik olarak çekici bulan ergenler için, karşı cinsten akranlarıyla flört etmek için uygun bir ortam sağladığı varsayılabilir (Ekşi, vd., 2013).

Barreyro ve diğerlerinin Salovey and Mayer (1990) tanımından aktardığı duygusal zeka kavramı, duygulara dikkat, duyguların netliği ve ruh halinde iyi hissetmedir. Bu kavramlar çerçevesinde yapılan araştırmanın amacı, duygusal zekâ, benlik kavramı ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri ergenler nezdinde incelemektir. Örneklem, Arjantin, Buenos Aires City'de bir liseye devam eden ve yaş ortalaması 15.16 (standart sapma = 1.79) olan 399 ergenden, (263 kadın ve 136 erkek) oluşmuştur. Çalışmada Trait Meta-Mood Scale (Calero, 2013) ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon ve lineer regresyon analizleri yürütülen çalışmadan çıkan sonuçlara göre; örneklemin tamamında ve kadın alt örneğinde, benlik saygısı ile duyguların netliği arasında pozitif korelasyonlar olduğu; aynı zamanda erkek alt örneğinde duygu durum onarımı ve benlik saygısı arasında anlamlı pozitif korelasyonların olduğu görülmüştür. Doğrusal regresyon analizleri desteklenen çalışmada, duygular, duyguları anlama ve iyileşme ile ilgili olumlu öz değerlendirmenin olumsuz deneyimlerin etkisini en aza indirebileceği sonucuna varılmıştır.

Otrar ve arkadaşlarının (2018) 609 katılımcı ile yaptığı “Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin benlik algılarının mükemmeliyetçilik düzeylerini yordama gücü” adlı çalışmanın sonucunda ise ergenlerin benlik algısından aldıkları puanların, mükemmeliyetçilik puanlarını anlamlı olarak yordadığı bunun yanı sıra benlik algısı içinde yer alan mutluluk alt ölçeğinin cinsiyet ve rehberlik hizmetlerinden destek alma değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Çalışmada olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinde ise değişkenlerin hiçbirinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Balat ve Akman'ın (2004), yaptığı “ Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelendiği” çalışmada Ankara merkezli bir lisede 482 öğrencisi katılmış ve araştırmanın sonucunda bu örneklem grubundaki

bireylerin benlik saygısı düzeylerinin sosyo ekonomik seviyelerinden etkilenmediği görülmüş, Cinsiyetler arasında ise anlamlı fark bulunmamıştır.

1.4. Depresif Belirti Düzeyi Tanımı

Depresyon, insanın bilişini, bedenini, ruhunu ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen, kişinin günlük etkinliklerinden haz almasını engelleyen, sinir, iç sıkıntısı ve bu durumlarla birlikte, enerji eksikliği, olumsuz düşünme, dikkatte azalma, uyku ve yemek yeme düzeninde görülen değişikliklerin olduğu belirtiler gösteren uzun süreli, yaygın bir mutsuzluk veya üzüntü hali olarak tanımlanan bir duygu durum bozukluğudur (Sayar, 2019)

Depresyon; cinsiyete, yaşa ve toplumsal gelişme sürecinde yaratılan kültürel temellere göre farklı klinik belirtiler eşliğinde ortaya çıkan ve sürekliliği olan bir durumdur. Depresyon Belirtilerinin sıklığı, şiddeti, günlük işlevsellikte ortaya çıkan bozulma düzeyi veya manik atağın var oluşu ya da olmayışı değerlendirilerek çeşitli alt tiplere ayrılmıştır (REY, 2000)

18. yüzyılın ikinci yarısında başlayan Britanya aydınlanmasıyla birlikte bilimsel bilginin ağırlık kazanması sonucunda melankoliyi vücut salgılarındaki dengesizliğe ve bedeni ele geçirmiş kötü ruhlara temellendiren geçmiş dönem anlayışının değiştiği görülmektedir. Özellikle İskoç Aydınlanmasının önemli isimlerinden David Hume'un arkadaşı ve doktoru olan Willian Cullen (1710-1790) tüm hastalıkların nedenini sinir sistemine ve bilhassa beyine bağlamış ve bu anlayış sayesinde, Cullen'in yerleşik zehirli salgılar anlayışı içinde de kalarak "kısmi delilik" olarak tanımladığı melankolinin nörolojik ve duygusal bir rahatsızlık olarak depresyon adı altında yeniden yorumlanması için fırsat sunmuştur. Yüzyıl ilerlerken de üzüntü, "aklın" bir rahatsızlığı olarak ele alınan melankoli çerçevesinde değil, "duygusal" bir rahatsızlık olarak ele alınmaya başlanmıştır (Segal, 2020).

Depresyonun ilk tanımı Hipokrat tarafından milattan önce biyolojik bir sorunu işaret etmek amacıyla, siyah safra fazlalığı terimi olan "melaine chole" melankoli olarak yapılmıştır. Galen ise (İS 131-201) korku ve depresyon temelli, yaşamdan hoşnutsuzluk, nefret ile ilişkilendirmiştir (Babaoğlu: 2002)

Robert Burton ise Anatomy of Melancholy kitabında (1621) depresyonun semptomlarından ve hastalığa neden olan ruhsal ve sosyal faktörlerden bahsetmiştir. (Carlson G ve Garber J. 1986).

Affektif bozukluk'' kavramını ilk kullanan psikiyatrist H.Maudsley (1835-1918) olmuştur. Psikiyatri alanında çalışmış Emil Kreapelin(1856-1926),mani ve melankoliyi bütünsel olarak incelemiş ve klinik depresyonun patolojik süreçlerinden bahsetmiştir (Akiskal, 1995)

20. yüzyılın başında İsviçre’li A. Meyer, biyografi ve psikososyal sebeplere dikkat çekerek, psiko ve soma arasındaki ayrımı birleştirmek için “psikobiyoloji” terimini ortaya koymuştur. Melankoli kavramı yerine ise biyolojik bir bağlantısı olmadığı için “depresyon”(“pressed down”, aşağı bastırılmış) kavramını kullanmayı seçmiştir. (Akiskal HS., 1995). Ayrıca depresyon tedavisinde kullanılan psikoterepiller, ilaçlar ve elektrokonvilzif terapiler de bu dönemde uygulanmaya başlanmıştır. (Carlson ve Garber,. 1986)

1.4.1. Depresyon Kuramsal Yaklaşımlar

Geçtan (2006) 19. yy. ve 20.yy. kuramları çerçevesinde mâni ve depresyonun psikodinamiğini iki tip kuramsal grup içinde tanımlamaktadır. Bunlar; bireyin kendine dönük saldırganlığını temel alan ve bireyin idealleri ile yaşamın gerçekleri arasındaki gerilimden çıkış alan yaklaşımlardır.

Kendine dönük saldırganlığı temel alan yaklaşım psikanaliz temelli olup, bu kuram içerisinde manik-depresif psikozları ilk değerlendirmeye alan kişi Freud’un öğrencisi Karl Abraham (1877-1925) olmuştur. Bu değerlendirme kapsamında yaptığı çalışmalar sonucunda Abraham 1912 senesinde melankolik depresyon ile olağan yas arasındaki duygu durumu farklarını ortaya koyacak düşünce dizgesini geliştirmiştir. Ona göre; her iki durumda da bir kayıp söz konusudur. Ancak yaslı kişinin ilgi odağında kaybını yaşadığı kişi bulunurken, depresif kişide ise anal-sadist döneme gerileyerek kaybedilen kişiye dönük öfkeyi kendine üzerine çevirdiği ve suçluluk duygularının ağırlığını hissettirdiği bir duygu durumu gelişmektedir. Freud ise “Yas ve Melankoli” adlı kitabında Abraham’ın bu yaklaşımına paralel bir düşünce ortaya koyarak yas dönemindeki kaybın somut nitelikte olduğunu, ancak depresif ruh halini yaratan kaybın ise kişinin iç dünyasında meydana gelen soyut nitelikte bir kayıpla ilişkili olduğunu ortaya atmıştır. Bu soyutluğu ise kayıp nesneyi “içselleştirme” ve “kendine mal etme”

kavramları üzerinden tanımlamış ve depresif ruh halinin merkezine kaybedilen nesneye dönük sadist tutumun içselleştirilmiş sevgi nesnesine dönmesiyle beliren suçluluk duygusunu koymuştur. Daha sonra ise Freud “Ego ve Id” adlı kitabında bu suçluluk duygusunu yaratanın melankolik hastaların acımasız süperegoları olduğunu belirtmiştir.

Sandor Rado (1890-1972) ise Abraham ve Freud’un bu görüşlerini geliştirerek içselleştirilmiş objeyi ikiye ayırmıştır. Bu teorik ayırma çerçevesinde ise çocuğun onay gördüğü ve sevilen davranışları süperegonun bir parçası haline gelirken, çocuğun sevmediği ve yok etmek istediği karanlık tarafı ise egoya mal edilmektedir.

Melaine Klein (1882-1960) da “içselleştirme” kavramı üzerinden giderek manik-depresif durumların nedeni olarak, bebeklik döneminde içselleştirilmiş ebeveyn figürlerinin olumlu ve nitelikli imgeye dönüşmek yerine bireyin yıkıcı duyguları ve düşüncelerinin eşliğinde bireyi sürekli suçlu hissettirecek bir imgeye dönüşmesi olduğunu belirtmiştir. Bebeklik döneminden itibaren ebeveyn ile özdeşleştirilen bu kovuşturucu imge bebeği depresif bir konuma çeker ve bu konunun aşılammamasıyla beraber ilerleyen yaşlarda birey depresif bir ruh hali içerisinde takılı kalır. Birey bu ruh halinin merkezinde bulunan suçluluk duygusunun yarattığı yıkıcı etkiyi kırabilmek için -değer yükleme, yadsıma, küçümseme ve idealize etme gibi- manik savunma mekanizmaları kullanılsa da birey depresyonun içinde kalmaya devam eder. Ayrıca, Klein’a göre bu manik savunmalar, derin bir suçluluk duygusu getirirse de, rekabetçi ebeveyn-çocuk ilişkisinde kazananın çocuk olduğu bir ilişki biçimi hedeflenmektedir (Gençtan, 2006).

Geçtan’ın (2006) bahsettiği ikinci grupta ise Edward Bibring (1894-1959) depresyonu, süperegodan bahsetmeden ve bireyin kendine dönük saldırganlığına ikincil bir önem atfederek, ideal ve gerçek arasındaki gerilim üzerinden tarif eder ve depresyondaki bireyin davranışlarında üç temel narsistik beklenti tanımlar. Bunlar; değerli ve sevilen biri olmak, güçlü ve üstün biri olmak ve iyi ve seven biri olmaktır. Bu beklentilerin öteki tarafından karşılanmadığı ya da karşılanmayacağı narsistik engellenme durumlarında ise birey kendini çaresiz ve etkisiz hissederek depresif ruh hali içerisine girmektedir.

Silvano Arieti (1914-1981) depresyonu, bireyin sahiplendiği ideoloji içinden bağlandığı ve bu bağlılık içinde örgütlü kalabildiği, kurum kişi veya bir ülkeyi ifade eden “egemen kişi” kavramı üzerinden tanımlamıştır. Her iki kuramcının yaklaşımlarında

birey seçtikleri bağlılığın ya da adanmışlık halinin bütün çelişkilerine rağmen tutumundan vazgeçmez ve bütün kişisel değer dizgelerini egemenin kişinin narsistik beklentilerine karşılık verip vermesi üzerine inşa eder (Gençtan, 2006).

Sonuçta depresyon, batı dünyasında ilk olarak kayıtsızlık, uyuşukluk anlamına gelen “acedia” kavramıyla karşılanan ve manastır yaşamının bireyi zorlayan yaşam koşullarının kişi üzerindeki etkilerini vurgulayarak dini olgunlaşma sürecinin bir adımı olarak tarif edilen bir ruh haliyken, günümüzde ise daha seküler bir anlayışın içerisinde birey üzerine odaklanarak tartışılan bir kavrama dönüşmüştür (Cvetkovich,2021)

1.4.2. DSM-5 ‘e göre Depresyonun Belirleyicileri

“Bunaltı sıkıntısı: Bunaltılı sıkıntılı, yeğin depresyon döneminin ya da süre giden depresyon bozukluğunun (distimi) çoğu günü boyunca, aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin varlığıyla tanımlanır.

1. Bunalma ya da gerginlik duyma.
2. Hiçbir biçimde dinginlik ağlayamama (olağandışı bir huzursuzluk duyma).
3. Kaygılarından ötürü odaklanmakta güçlük çekme.
4. Kötü bir şey olacağından korkma.
5. Özdenetimini yitirecekmiş, gibi olma.

Ağır olmayan: İki belirti.

Orta derecede: Üç belirti.

Orta derecede-ağır: Dört ya da beş belirti.

Ağır: Devinsel kışkırtma (motor ajitasyon) ile birlikte dört ya da beş belirti.

DSM5’e göre, “Yukardaki belirtilerin hem birinci basamak sağlık kuruluşlarında hem de ruh sağlığı kuruluşlarında hem iki uçlu bozukluğun hem de yeğin depresyon bozukluğunun belirgin bir özelliğinin bunaltılı sıkıntının olması durumu olduğu bildirilmektedir.

Yüksek bunaltı düzeyi, intihar olasılığının artmasına, hastalığın daha uzun sürmesine ve tedaviye yanıt almamama olasılığının yükselmesine yol açmaktadır. Sonuç olarak, tedaviyi tasarlarken ve tedaviye alınan yanıtı izlerken, bunaltı içinde sıkıntı

düzeyinin varlığını ve ağırlık düzeyini doğru olarak belirlemek klinik açıdan yarar sağlamaktadır.

1.4.3. Depresif Belirti Düzeyi Sınıflandırılması

- Yıkıcı duygu durumu düzenleyememe bozukluğu
- Majör depresyon bozukluğu
- Süregiden depresyon bozukluğu
- Aybaşı öncesi disfori bozukluğu
- Maddenin ilacın yol açtığı depresyon bozuklukları
- Başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozuklukları
- Tanımlanmış diğer depresyon bozuklukları
- Tanımlanmamış depresyon bozuklukları “ (DSM -IV)

1.4.4. Ergenlerde Depresyon

Amerikan psikiyatri birliğinin (1994) sınıflandırma sistemi olan Ruhsal bozuklukların tanılma ve istatistiksel el kitabı olan DSM -IV göre duygudurum bozuklukları çocuk, ergen ve yetişkinlerde görülebilmekte ve benzer sınıflandırma ile kullanılmaktadır (APA,1994) . Bunun yanı sıra ergen ve çocuklarda yapılan tanılamada dikkat edilmesi gerekli durumlar ayrıca belirtilmiştir. (DSM -IV)

Mc Cauley ve ark. (1988), Reynolds (1985), Carlson ve Stober(1979) göre de ergen ve erişkinlerde ortaya çıkan depresyon belirtilerinin benzer özellikte olduğu ve yetişkinlerde kullanılan tanı kriterlerinin ergen depresyonunda da kullanılabileceği konusunda aynı fikirde olmuşlardır.

Fakat depresyonun alt tiplerinin yetişkin bireylerde var olan sorun alanlarına bakılarak düzenlendiğini ve yetişkinlerde kullanılan kriterlerin bazı durumlarda değişiklik yapılarak ergenlerde uygulandığını belirten araştırmalarda yer almaktadır (Teynolds, 1983; Puig-Antich, 1982).

Paykel ve Morgan (1989) Ergen bireylerde ortaya çıkan depresyonun özelliklerini antisosyal eylemler, yaşamdan hoşnut olmama, okul başarısının düşmesi, odaklanma problemleri yaşama , kendini değersiz hissetme, suçluluk duygusu yaşama, uyku ve yemek yeme ile ilgili sorunlar yaşama, bir işe başlamakta ve işi bitirmekte zorlanma,

bedensel duyumları abartma, kendini yorgun ve ağır hissetme, olumsuz düşünce içeriklerinde fazlalaşma (intihar , hastalık ve ayrılık korkusu vb.) , çarpık algılama şekli olarak belirtmişlerdir.

Bazı araştırmacılar sosyal uyumsuzluk, risk alma davranışları, akademik başarı azalması, gelişigüzel cinsel ilişkiyi ergenlik çağındaki depresyonun özellikleri; yeme ve uyku sorunları, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz davranışları depresif belirtiler olarak görmektedir. (Wells,Deykin ve Klerman, 1985)

Taşkın ve Çetin (2006) ergenlerde depresyonu değersizlik ve umutsuzluk, düşük benlik saygısı olumsuz akran ilişkileri, çevreyle yaşanan çatışmalar olarak görmüş ve yetişkin depresyonu ile arasındaki farkın ergenlerde görülen davranışsal semptomların fazlalığı olarak açıklamıştır

Ergen depresyonunda bedensel şikayetler, sosyal içe çekilme, umutsuzluk ve sinirlilik (Schwartz, vd., 1998) özgüven düşüklüğü, zayıf beden imajı, sorunlarla başa çıkmada güçlük ve yalnızlık hissi yaygındır. Soyut düşünmenin başlaması yavaşlayabilir ve duygu durum dalgalanmaları ortaya çıkar. Kendine, başkalarına ve geleceğe karşı olumsuz bilişsel düşünce yaygınlaşır (Sungur,2020)

Akran ilişki sorunları, korunmasız cinsel ilişki, kazalar ve trafik ihlallerinde içeren risk alma ve anti-sosyal davranışlar sergileyebilirler (Speier, vd., 1995)

Çocuk ile ergenlerdeki belirti farklılıkları karşılaştırıldığında ergenlerde artmış intihar girişimi riski, madde kullanımı ve okul devamsızlığı yer almıştır. Belirtiler arasında yer alan kilo ve iştah değişiklikleri, ergenlik çağında ortaya çıkan kilo ve iştah değişikliği ile karıştığı için bu belirtilerin değerlendirilmesi güçlenmektedir. (Maxwell ve cole,2009)

Toolen'e (1962) göre depresyon belirtileri ergen ve erişkinlerde aynı olmakla birlikte değişik yaş ve gelişim dönemlerinde farklı klinik tablolarla kendini göstermektedir.

Mc Cauley ve Myers (1993) göre depresyon belirtileri ergenlerde yetişkinlere göre çok fazlalaşan somatik şikayetler, huzursuzluk ve aşırı duyarlılık ile ortaya çıkmakta, intihar düşünce ve girişimleri, düşük kendilik saygısı, suçluluk hissi görülmektedir. Aynı zamanda ergenlerde daha karışık bir klinik tablo yer alırken birçok bozukluğun tanı kriterini aynı anda karşılamaktadır.

Ergenlerin yaşadığı depresyonda göğüste ağrı şikayetlerinin yetişkinlerdekinden daha yoğun görüldüğü; kiloda azalma, düşünme hızında yavaşlık, sanrılar ve yorgunluk hissi belirtilerinin yetişkinlerdekine oranla daha az olduğu söylenilmiştir. (Paykel ve Morgan, 1989)

WHO ya göre Dünya nüfusunun %3 ile %5'inde belirgin depresyon semptomları görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalar depresyonun ergenlik çağında görülen en yaygın problemlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Dopheide, 2006; Hamrin ve Pachler, 2005). Depresyon çocukluk çağında az görülen çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde sıklığı artan bir sorun olarak görülmektedir. (Çetinkaya, vd., 2008; Eskin ve ark.,2008)

Aysev ve arkadaşları (2000) yaptıkları araştırmaya göre depresyon sıklığı çocuklarda %10-13, ergenlerde ise %21-27 arasındadır. Lewinsohn ve arkadaşları. (2000) ergenlik döneminde depresyon ve depresif semptomların yaygınlığının %5 ile %20 arasında değiştiğini söylemektedir.

Ülkemizde çocuk ve ergenlerde farklı depresyon türleri sıklığını araştıran çalışmalar sonucunda genel sıklık oranının %4,2 olduğu ortaya çıkmıştır (Demir, vd., 2011).

Bunların yanı sıra, araştırmalar ergenlik döneminde depresyon geçiren kişilerin yarısının yetişkinlik çağına gelmeden tanı aldığını ve majör depresyonun beş yıl sonra tekrar değerlendirildiğinde hastada benzer sorunların ortaya çıktığı ve tekrarlama olasılığının bulunduğunu söylemektedir (Castro, 2013).

Depresyonda cinsiyete dair gözlenen farklılıklar, yaşa gelişime kültürel farklılıklara ve beklentilere bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. (Sungur,2020).

Depresif belirtilerin 6-12 yaş arası bireylerde görülmesi bakımından cinsiyete göre değişiklik göstermediği (Ayşe, vd., 2000) 12-15 yaş arası dönemde, kızlarda erkeklere oranla 3 kat daha fazla görüldüğü belirtilmektedir (Castro, 2013).

Yapılan bazı araştırmalarda Depresyonun belirtilerinin her iki cinsiyette de yaş ilerledikçe arttığı ve depresyonun kızlarda daha fazla görüldüğü bulgusuna rastlanmıştır (Öy B ,1995; Angold A,1988).

Zaman geçtikçe kızların erkeklerle karşılaştırıldığında karamsar ve depresif olmaya yatkınlıkları artmaktadır. Literatürde bu farklılığa neden olan faktörler arasında

kültürel beklentiler, sosyal normlar ve cinsiyet yanlılığı olabileceği ileri sürülmüştür (Nolen-hoeksema ve Girgus,1995)

Ergenlikte ortaya çıkan depresyonun nedenleri arasında ergenlik dönemine geç ya da erken girilmesi, istismara uğramak, erken cinsel ilişki, hastalıklar, düşük ekonomik seviye (Taşkın ve Çetin, 2006), ailede depresyonun varlığı, anne ya da babanın kaybı, ebeveynin boşanması beraberinde çocukta yarattığı stress ve düşük kendilik algısı, akran çatışmaları ve dışlanma, alkol ve madde kullanımı gibi faktörler yer almaktadır (Toros, 2003)

1.4.5. Ergenlik Döneminde Depresif Belirtiye yönelik Çalışmalar

Ergenlerde depresyon ve depresif belirti düzeyleri araştırmaları hem yurtiçi hem de yurtdışı çalışmalarda incelenmiştir.

İnternet bağımlılığı ve sosyal medya kullanımına yönelik araştırmalarda patolojik olgular daha sıklıkla incelenmeye başlanmıştır. Yen ve ark. (2008) e göre, bu ilişkinin 4 farklı şekilde açıklanabileceğini göstermişlerdir. Birinci kalıcı internet bağımlılığına yol açan psikiyatrik belirtiler, ikincisi psikiyatrik belirtileri hızlandıran internet bağımlılığı, üçüncüsü karşılıklı etkileşim ve dördüncüsü de genetik ve çevresel etkiler bu bağımlılığı tetikleyebilir.

Depresyonla ilgili çalışmalarda depresyonların belirtileri üzerinde de durulmuştur. Mayıs 2007-Eylül 2007 tarihlerine Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir hastalıkları hastanesi ayaktan tedavi ünitesi ve psikiyatri polikliniklerine, başvuran 100 hastaya ait şikayetlerde en sık yakınsamalar %91 oranında duygusal alanla ilgili bulunmuştur, ikinci sıklıkla bedensel ifadeler, en az bilişsel alanla ilgili ifadeler yer almaktadır (Yeşilbaş, 2008).

Thomee ve arkadaşları., (2011) yaptıkları araştırmada İsveç'te genç yetişkinlerde yapılan çalışmada fazla mobil telefon kullanımının yol açtığı olumsuz davranışlar modellenmiştir ve bir yıllık izlemede depresyon düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Erkekler ve kadınlar için düşük cep telefonu kullanımı ile stres, uyku bozuklukları ve depresyon semptomları arasında yüksek kesitsel ilişkiler görülmüştür. Başlangıçta zihinsel sağlık semptomları bildiren katılımcılar hariç tutulduğunda, yüksek cep telefonu kullanımı, erkekler için uyku bozuklukları ve depresyon semptomları ve 1 yıllık takipte kadınlar için depresyon semptomları ile ilişkilendirilmiştir. İnternet bağımlılığı ile depresyon kavramı arasında çift taraflı bir ilişki bulunmaktadır. İnternet bağımlısı olan

bireylerin bağımlılıktan kaynaklanan depresyonları yaşaması gibi, aynı zamanda hem sosyolojik hem de psikolojik faktörler kişileri depresyona girmesini sağlayabilir. (Tsai ve Lin, 2017: 650).

Liu ve ark, 2011 yılında yapmış olduğu çalışmalarda depresyon ile internet bağımlılığı arasından pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı faktörler arasında Yeh ve arkadaşları 2008 yılında yaptıkları çalışmada anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Haliç Üniversitesinde 2015 yılında yapılan çalışmaya göre internet bağımlılığı ve depresyon arasında orta ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada yaşam doyumu arasındaki ilişki zayıf yönlü bulunmuştur.

Goldberg tarafından geliştirilen tanı ölçütlerinin daha sonra birçok araştırmada genişletilmiş bir şekilde yer aldığı için internet bağımlılığına yönelik çalışmaların temelini oluşturduğunu söylemek mümkündür. Araştırmalarda, internetin bir madde gibi kullanılması vazgeçilemeyen bir durum aldığı ve zihinsel meşguliyet yarattığı görülür (Young, 1996; Young ve Rodgers, 1998; Goldberg, 1999).

Young ve Rodgers (1998) internet bağımlısı olanların %54'ünde depresyon, %34'ünün anksiyete bozukluğu olduğu, geri kalanlarında benlik saygısının düşüş olduğunu belirtmişlerdir.

Orsal ve arkadaşları, 2013 yılında yaptıkları araştırmada depresyon düzeyi ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yaşar Can. S., 2020 yılında yaptığı çalışmada, 599 ergen ile yaptığı çalışmada, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalaması 6.21 ± 2.50 (orta düzey), depresyon toplam puan ortalaması 67.60 ± 15.59 (orta düzey), yalnızlık toplam puan ortalaması 58.65 ± 9.90 (orta düzey) olarak saptanmıştır. Aynı araştırmada, ergenlerin sosyal medya bağımlılığının depresyon ve yalnızlığı açıklamada istatistiksel öneme sahip olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Sosyal medya ile birlikte depresyon ve yalnızlık düzeylerinin artması sosyal paylaşım sitelerinde yapılan yer bildirimleri, fotoğraf paylaşımları gibi durumlar kişiler üzerinde kıskançlık duygusunu uyandırma sebebi ile ortaya çıktığı görülmüştür.

Kuzu (2019), yaptığı çalışmada, örneklemdeki 375 genç yetişkinin 3'te birinde depresyon görülmüştür. Hafif depresyon bulguları ile beraber bu oran %80 e çıkmaktadır. Yapılan araştırmada demografik bilgiler ile, sosyal medya kullanım sıklığı ve sosyal medyada kalma süresinin depresyon üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır.

Aynı çalışmada sosyal medya da beğeni düzeyi, takipçi sayısı, paylaşımı çok olan bireylerin depresyon düzeyleri üzerinde olumlu etkisi bulunmuştur.

Choudburry ve ark. (2013)'e göre, sosyal medya aktivitesinin karakterizasyonu ve sosyal medyadaki değişen sosyal bağlar, bu tür bir geri çekilmenin ölçülmesini sağlayabilir ve nüfuslarda depresyonu tespit etmeye yardımcı olabilecek bir şekilde depresyon hastalarının sosyal bağlamını yakalayabilir. Araştırmalarında twitter'dan depresyonla ilgili temel doğruluk verilerini toplamaya yönelik kitle kaynak kullanımı stratejisi ve bir istatistik model oluşturmak için dil, duygu, stil ve kullanıcı katılımı gibi çeşitli önlemler tasarlamışlardır. Twitterdan atılan twitlerde depresyon indikatörü olarak kullanılan kelimeler sıklıkla "kaybeden, yalnız, zayıf, suç, utanma, yararsız, kaçış, acı, nefret, problem, işkence, rahatsız, baskı, terapi gibi kelimelerdir. 489 klinik depresif belirti düzeyine sahip kişinin twitter profilleri incelendiğinde depresyon ifadeleri ve gerçek depresyon düzeyleri arasında ilişkilendirilen model, twitter'daki bir gönderinin depresyon göstergesi olup olmayacağını yüksek doğrulukla (% 73) tahmin etmiştir. Daha sonra, eğitilen model, sosyal medya depresyon indeksi adı verilen, nüfus ölçeğinde bir depresyon ölçüm metriğinde kullanılarak, coğrafya, cinsiyet ve zamanla ilgili çeşitli analizler, sosyal medya depresyon ölçeğinin depresyonla ilgili bakanlık tanımlı istatistikleri yakından yansıtabileceğini göstermiştir. Choudhury ve ark. (2013) göre, gelecekte sosyal medyada depresif bozuklukların bulaşmasının modellenmesi de araştırma konusu olacaktır.

Öner (2015) yılında lise öğrencisi ergenlerin depresyon eğilimleri internet bağımlılığı ile pozitif olarak bulunmuştur. Depresyon eğilimi bulunan bireyler bulunmayan ergenlere göre internet bağımlılık düzeyleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Depresyon ölçeği olarak Beck depresyon ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin %41,7'si internet kullanımının kendisinde daha yüksek öfke ve depresyon eğilimleri oluşturduğunu belirtmiştir.

Lin ve arkadaşlarının Amerika'da yaptığı ve 1787 yetişkinin katıldığı çalışmada, sosyal medya kullanımının depresyon düzeyini yükselttiği bulunmuştur (Lin vd.,2016).

Yapılan diğer araştırmalarda, yoğun internet kullanımının zihinsel meşguliyet yarattığı görülmüştür (Young ve Rodgers 1998). Yaptıkları çalışmada internet bağımlısı olan gençlerin %54 ünde depresyon, %34'ünde anksiyete bozukluğu olduğu saptanmıştır.

Köroğlu'na göre güncel çalışmalar internet kullanımının patolojik etkilerinin araştırılmasına yönelik yoğunlaşmıştır.

Genel olarak araştırmalar her yaş grubunda olduğu gibi internet ve sosyal medya kullanımının ruh sağlığını etkileme potansiyeli olduğunu göstermektedir. Ayrıca duygusal ve kişilik problemlerinin araştırıldığı çalışmalarda internet kullanımı ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Hardie ve Tee, 2007).

1.5. Sosyal Medya Ve Benlik Algısına Yönelik Çalışmalar

İbudor, Elogie ve İkenwe (2015), yılında yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının İbadan Üniversitesi lisans öğrencilerinin benlik algılarına göreceli olarak anlamlı katkı sağladığı gibi, benlik algısının da sosyal medya kullanımı ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin olumlu bir benlik algısının gelişmesini sağlamak için, lisans öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyine yeterli dikkat gösterilmelidir. Bağımlılık yapan davranışlar yine de caydırılmalıdır.

Öztürk ve Özmen (2016) yılında yaptıkları çalışmada, interneti sosyal yaşamlarının önemli bir parçası olarak algılayan ergenlerin benlik algıları ve kişilik tipleri de problemli internet kullanımıyla yakından ilişkili olabilecek değişkenler olarak bulmuşlardır. Kendilik algısına ilişkin önceki çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, kendisini romantik olarak çekici algılayan ergenlerin problemli internet kullanımına daha yatkın oldukları söylenebilir. Bununla birlikte, fiziksel görünüm ile problemli internet kullanımı arasındaki anlamlı negatif korelasyon, fiziksel görünümünden memnun olmayan ergenlerin problemli internet kullanımına daha yatkın olduklarının bir göstergesi olarak da yorumlanabilir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenlik döneminde ortaya çıkan birincil ve ikincil cinsel özelliklerin ortaya çıkması ve hızlı fiziksel büyüme, ergenlerin görünümünde hızlı bir değişikliğe yol açar, bu da onların fiziksel görünümüne güçlü bir ilgi duymalarına neden olur (Öztürk vd., 2016).

Elsel (2021), öğrencilerin kullanmış oldukları sosyal medya miktarına göre benlik algısı farklılaşmamıştır. Ergenlerde sosyal medya tutumu ile benlik algısının bazı parametreler açısından kendi aralarında etkileşim olduğu bulunmuştur.

Şahin ve Öztoprak (2019), ergenlerde yaptığı araştırmalarda benlik saygısının düşük olduğu bireylerde sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu bulunmuştur.

Yüksek benlik saygısı olan ergenlerin ise sosyal medya bağımlılığı düşüktür. Aynı çalışmada cinsiyetin de farklı sonuçları doğurduğu ortaya çıkmıştır. Kız ergenlerde erkek ergenlere göre sosyal medya bağımlılıkları yüksek bulunmuştur.

Altuntaş (2020) de yaptığı tez çalışmasında benlik algısı ile sosyal medya kullanımlarının arasında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır.

Vandenbosch ve Eggermont (2015) yılında yapmış oldukları çalışmada ergenlerin cinselleştirilmiş görünümelerini internet kitle araçlarından ve sosyal medya kullanımından öğrendiklerini bulmuşlardır. Böylece kendi kendini nesneleştirmeyi ve vücut gözetimini farklı şekillerde geliştirdiğini irdelemişlerdir. Ayrıca çalışmada sosyal medya araçlarının gençler için sosyalleşme aracı olarak görülmesinin nesneleştirilmiş bir benlik kavramı gelişimini dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur.

Ergenlerde sosyal medya kullanımına bağlı olarak siber zorbalık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Siber zorbalık yaşayan ergenlerin sonuçları, benlik kavramı ölçeğinin ortalama toplam depresyon puanları, ortalama toplam kaygı puanları ve ortalama toplam T-puanı arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, depresyon, anksiyete ve benlik saygısı / benlik kavramı ile siber zorbalığın varlığı arasında bir ilişkiye işaret etmektedir (Xantus, Saltz, Shaw, 2015).

Valkendburg ve arkadaşlarına (2006), göre ergenlerin benlik saygısı, ergenlerin profilleri hakkında aldıkları geri bildirimlerin olumlu veya olumsuz olduğundan etkilenmiştir: Olumlu geri bildirim ergenlerin benlik saygısını artırmıştır ve olumsuz geri bildirim, öz saygılarını azaltmıştır. Araştırmadaki ergenlerin çoğu (% 78) her zaman veya ağırlıklı olarak profilleri hakkında olumlu geribildirim almıştır. Bu ergenler için, sosyal arkadaş ağ sitelerinin kullanımı öz saygılarını artırmak için etkili bir araç olabilir. Bununla birlikte, ergenlerin küçük bir yüzdesi (% 7) ağırlıklı olarak profilleri hakkında ya da her zaman olumsuz geribildirim almıştır. Bu ergenler için, arkadaş ağ sitelerinin kullanılması, öz saygıları üzerinde caydırıcı etkilere neden oldu.

1.6. Sosyal Medya Kullanımı Ve Depresif Belirtiye Yönelik Çalışmalar

Raudsepp ve Kais (2019) yılında yaptıkları çalışmada, ergen kızlarda problemli sosyal medya kullanımı (PSMK) ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak incelemişlerdir. Ergen kızlar (n = 397) iki yıl boyunca üç zaman noktasında değerlendirilmiştir. PSMK ve depresif belirtiler sübjektif olarak 2 yıl aralıklı üç dalgada

değerlendirildi. Gizli büyüme modelleri, PSMK'daki değişikliklerin depresif semptomlardaki değişikliklerle ilişkili olup olmadığını ve başlangıçtaki PSMU'nun depresif semptomlardaki değişiklikleri öngörüp öngörmediğini ve bunun tersini test etmek için kullanılmıştır. Sonuçlar, başlangıçtaki PSMK'nun başlangıçtaki depresif semptomlarla pozitif olarak ilişkili olduğunu ($\beta = 0.29$, $p < 0.01$) ve PSMK'daki değişikliklerin depresif semptomlardaki değişikliklerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur ($\beta = 0.22$, $p < 0.05$). Ek olarak, başlangıçtaki depresif semptomlar PSMK'daki değişikliklerin öngörücüsü iken ($\beta = 0.23$, $p < 0.05$), başlangıç PSMK depresif semptomlardaki değişiklikleri tahmin edememiştir. Bu bulgular, artan PSMK ve depresif belirtiler arasındaki pozitif ilişkilere dair kanıtlar sağlamış ve müdahalelerin ergenlerin zihinsel sağlık sorunlarını önlemek için PSMK'nun azaltılmasını hedeflemesi gerektiğini ileri sürmüştür.

Ivie ve ark., 2020 yılında yayınladıkları güncel çalışmada, yaşları 11 ila 18 arasında değişen ergenlerin sosyal medya kullanımı ve depresif belirti düzeylerini incelemişlerdir. Mevcut bulgularında sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında $k=11$ çalışma, $r=.11$, $p<.01$ küçük ama anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında kendinden bildirilen sosyal medya kullanımı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide gözlemlenen küçük genel etki büyüklüğü ile birlikte yüksek heterojenlik, diğer faktörlerin ilişkinin önemli moderatörleri olarak hareket edebileceğini düşündürmektedir. Ivie ve ark., (2020) gelecekteki araştırmaların, oldukça heterojen maruziyetleri yansıtan genel kullanım ölçütlerine odaklanmak yerine, hangi tür kullanımların zihinsel sağlığa zararlı (veya yararlı) olabileceğini anlamaya odaklanmasını önermişlerdir. Ayrıca bulguların geçerliliğini artırmak için kendi kendine bildirim dışındaki verileri kullanılmasının faydalı olacağını belirtmişlerdir. (Örneğin, sosyal medya kullanım verilerini doğrudan ergenlerin cihazlarından toplama, klinik görüşme yoluyla değerlendirilen depresif belirtiler gibi)

2021 yılında Hartanto ve ark, yaptığı eleştirel bir çalışmada, literatürdeki araştırmaları sınıflayarak teknolojik gelişimle birlikte artan sosyal medya kullanım sıklığının, çoğu araştırmada belirtildiği gibi sosyal medyayı suçlu göstermek yerine sosyal medya ve depresyonu çevreleyen etiloyiyi anlamamız gerektiğini savunmuştur. Telafi edici internet kullanımı teorisine göre bireyler sosyal medya gibi çevrimiçi etkinlikleri olumsuz duyguları hafifletmek veya karşılanmamış psikososyal ihtiyaçları karşılamak için araç görmektedirler. Örnek olarak depresif belirtilere sahip bireyler,

beğeni ve takipçi kazanarak sosyal doğrulama için sosyal ağ sitelerine yönelebilirler. Ayrıca bu ilişkide ödül mekanizmasını da unutmamak gereklidir (Kardefelt, 2014).

Son yıllarda yapılan bazı uzunlamasına çalışmalar, depresif belirtilerin sosyal medya kullanımının artmasından önce gelebileceğini göstermiştir. Heffer ve ark. (2019), sırasıyla 2 ve 6 yıldan uzun süredir ergen ve lisans öğrencilerinin örneklerini takip etmiş ve depresif belirtilerin kadın ergenler arasında artan sosyal medya kullanımından önce geldiğini, sosyal medya kullanımının her iki örnekleme de depresif belirtilerden önce gelmediğini göstermiştir. Benzer şekilde Raudsepp ve Kais'in (2019) ergen kızlarla yaptığı 2 yıllık çalışma, depresif belirtilerin başlangıç düzeylerinin sorunlu sosyal medya kullanımını yordadığını, ancak önceki sosyal medya kullanımının depresif belirtileri yordamadığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmalara ek olarak boylamsal çalışmaların yanında deneysel çalışmalarda depresif belirti düzeyi ve sosyal medya katılımı arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek üçüncü değişkenleri de incelemek gerekmektedir. Bazı çalışmalarda ise sosyal medyanın psikolojik etkilerini yönetmek için tam bir yoksunluk değil düzenlenmiş kullanımın anahtar olabileceğini öne sürmektedir. Hunt ve ark. (2018) sosyal medya kullanımının günde 30 dakika ile sınırlandırılmasının, 3 hafta boyunca yalnızlık ve depresif semptomları hafiflettiğini göstermiştir. Bireysel farklılıkların değiştirici rolüne işaret eden Turel ve ark.,(2018) bir haftalık sosyal medyadan uzak durmanın algılanan stres düzeylerini düşürdüğünü, ancak yalnızca aşırı sosyal medya kullanıcıları için olduğunu bulmuştur. Bu sonuç, depresif eğilimler veya diğer yatkınlıklar gibi sorunlu sosyal medya kullanımının öncüllerini açıklamanın önemini vurgulamaktadır, aksi takdirde sosyal medya kullanımının bir işlevi olarak psikolojik sonuçlar belirsiz kalır.

Hartanto ve arkadaşlarına (2021) göre, sosyal medya kullanımının modern yaygınlığı, psikolojik sonuçlarını anlamak için önemli araştırma çabalarına yol açmıştır. Bu çalışmalar genelde ilişkiseldir ve bu tür verilerden nedensellik çıkarılamamaktadır. Hartanto ve ark. 2021, birçok araştırmacının, depresifliğin aslında sosyal medya kullanımını arttırdığı gerçeğini görmezden geldiğini savunmaktadır. Bu nedenle çalışmalarda artan depresyon oranları için sosyal medya işaret edilmektedir. Önerileri içinde, daha uzun süreli izleme çalışmaları, kullanım sıklığının araştırılmasının ötesine geçen çalışmalar, sosyal medyanın kullanım biçimi (depresif ruh hali kullanım ile pasif sosyal medya kullanımı), yoksunluk koşulları yaratan çalışmalar ve ilgili teknoloji düzenlemeleri bulunmaktadır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Evren ve Örneklem Grubu

Bu araştırmada, örneklem grubuna İstanbul ilinde yaşayan 13-18 yaş aralığında, sosyal medya kullanan, rastlantısal olarak seçilen 114 kadın (%71,3) ve 46 erkek %28,8 olmak üzere toplam 160 katılımcı dahil edilmiştir. Veriler Google forms uygulaması kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak sosyodemografik bilgi formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği ve Reynolds Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Ebeveyn onam formu: Reşit olmayan katılımcıların ebeveynlerini bilgilendiren ve onay alınmasını sağlayan formdur.

Bilgilendirilmiş gönüllü olur formu: Katılımcıların çalışma ve gizlilik hakları ile ilgili bilgilendirilmesi, araştırmanın gönüllülük esasına dayalı bir araştırma olduğunun açıklanması için kullanılan formdur.

Sosyodemografik bilgi formu: Araştırmaya katılan, İstanbul ilinde yaşayan ve sosyal medya kullanan 13-18 yaş aralığındaki kişiler içinden gönüllülük esasıyla rastlantısal olarak seçilen katılımcıların; yaşının, cinsiyetinin eğitim düzeylerinin, çalışma durumlarının sosyal medya kullanım sürelerinin ve sosyal medya kullanım hesaplarının sorgulandığı ölçme aracıdır.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) Ergenler için geliştirilen Ölçek taslak formu beşli Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için ölçekten en az 9 puan, en fazla ise 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan, tüm maddelere verilen cevaplara ait değerlerin toplanmasıyla hesaplanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek, düşük alınması ise sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. (Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019))

Reynolds Ergenlerde Depresyon Ölçeği (REDÖ): Reynolds (1981) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Oksay tarafından yapılmış ve Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. 30 maddeden oluşan ölçek 4' lü Likert tiptedir. Maddelerin 7'si (1, 5, 10, 12, 23, 25, 29) tersine puanlanmaktadır. Ölçeğin kritik maddeleri 6, 14, 20, 26, 29 ve 30'dur. Ölçekten minimum 30, maximum 120 puan alınabilmektedir. Yüksek puanlar depresif belirtilerin yüksek düzeyde olduğunu gösterir (Oksay, 1997). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach's alpha kat sayısı 0.81 olarak belirlenmiştir.

Piers Harris Çocuklar İçin Öz- Kavramı Ölçeği: "Öz-kavramı" kamuoyu ve günlük yaşamda güven duygusu ya da kendine güven olarak isimlendirilen, kişiliğin temelinde olan, birey için önemli algı, duygu ve düşüncelerin bütünüdür (Öner ,1996). "Kendim Hakkında Düşüncelerim" adı ile anılan 80 maddelik ölçek, 9-16 yaş arası öğrenciler için 1964 yılında Piers ve Harris tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilmiştir (Piers,1969). Bu ölçek çocuklarda öz-kavramı (ya da benlik anlayışı) gelişimini, boyutlarını, kişilik ve çevreyle olan ilişkilerini araştırmada ve belirlemede kullanılır. Grup uygulamaları için en az 3. sınıf seviyesinde okuma becerisi gerekir ve ölçeğin yanıtlanması ortalama 20-25 dakika alır. Okuma düzeyi düşük olan çocuklar ya da okuma yazması olmayanlar için bireysel uygulama yapılır (Öner,1996). Ölçeği oluşturan 80 tanımlayıcı ifade vardır. Bunlara "evet" ya da "hayır" şeklinde yanıt verilir. Yanıtlar bir anahtarla puanlanır. Buna göre elde edilen puanlar kuramsal olarak 0 ila 80 arasında değişir. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz öz-kavramının varlığına işaret eder. Kesme puanı yoktur. Faktör 1:Mutluluk ve doyum; Faktör 2: Kaygı; Faktör 3: Popülarite ve sosyal beğeni; Faktör 4: Davranış ve uyum; Faktör 5: Fiziksel görünüm; Faktör 6: Zihinsel ve okul durumu olmak üzere altı faktörden oluşur (Öner,1996). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 9–20 yaş aralığındaki çocuk ve ergenler için Çataklı tarafından yapılmış (Çataklı,1985) güvenilirlik ve geçerliği sınanmıştır. (İlkkaracan, 1988; Küçük, 1987; Öner, 1994).

2.3. Verilerin Analizi

Bu araştırmada ergenlerde sosyal medya kullanımı depresif belirti düzeyi ve benlik algısı arasındaki ilişki olup olmadığını incelemek için korelasyonel (ilişkisel) tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada SPSS 24.0 sürümü kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerinin dağılımlarının belirlenmesi amacıyla

betimsel istatistikler yapılmıştır. Verilerin normallik testi ile normal dağılıma uyup uymadığı belirlenmiş ve verilerin Shapiro Wilk ya da Kolmogorov Smirnov değerlerine bakıldığında normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda tüm testler nonparametrik testlerden seçilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır. Son olarak ise demografik değişkenler ile ölçeklerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi ile Kruskal Wallis testi uygulanarak anlamlılıklar değerlendirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.



3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait sosyodemografik veriler (N=160)

Demografik Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	114	71,3
Erkek	46	28,8
Toplam	160	100,0
Yaş Grup		
13-15 yaş	71	44,4
16-18 yaş	89	55,6
Toplam	160	100,0
Eğitim		
Ortaokul	17	10,6
Lise	132	82,5
Üniversite-ön lisans	11	6,9
Toplam	160	100,0
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	10	6,3
Çalışmıyor	150	93,8
Toplam	160	100,0
Kardeş Sayısı		
Yok	25	15,6
1	71	44,4
2	31	19,4
3 ve üzeri	33	20,6
Toplam	160	100,0
Anne Eğitim Düzeyi		
İlkokul	51	31,9
Ortaokul	22	13,8
Lise	44	27,5
Üniversite ve üstü	43	26,8
Toplam	160	100,0
Baba Eğitim Düzeyi		
İlkokul	35	21,9
Ortaokul	27	16,9
Lise	52	32,5
Üniversite ve üstü	46	28,8
Toplam	160	100,0
Gelir Düzeyi		
Düşük	7	4,4
Orta	135	84,4
Yüksek	18	11,2
Toplam	160	100,0
Yaşamını Geçirdiği Yer		

Köy-ilçe	5	3,1
Şehir	31	19,4
Büyükşehir	124	77,5
Toplam	160	100,0
İnternet Bağlantısı		
Evet	155	96,9
Hayır	5	3,1
Toplam	160	100,0
Sosyal Medya Kullanımı		
Evet	160	100,0
Hayır	0	0,0
Toplam	160	100,0
Sosyal Medya Kullanım Sıklığı		
1 saatten az	18	11,3
1-3 saat	70	43,8
4-6 saat	48	30,0
7 saat üstü	24	15,0
Toplam	160	100,0
Cihaz Türü		
Sadece mobil	64	40,0
Mobil ve masaüstü	96	60,0
Toplam	160	100,0

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde %71,3’ünün (n=114) kadın olduğu ve %28,8’inin (n=46) ise erkek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaş gruplarına ait veriler incelendiğinde %44,4’ünün (n=71) 13-15 yaş arasında olduğu, %55,6’sının (n=89) 16-18 yaş arasında olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, %10,6’sının (n=17) ortaokul , %82,5’inin (n=132) lise, %6,9’unun (n=11) üniversite-ön lisans da olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların çalışma durumları incelendiğinde, %6,3’ünün (n=10) çalıştığı, %93,8’inin (n=150) ise çalışmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların kardeş sayılarına dair veriler incelendiğinde, %15,6’sının (n=25) kardeşinin olmadığı, %44,4’ünün (n=71) bir kardeşi olduğu, %19,4’ünün (n=31) iki kardeşinin olduğu %20,6’sının (n=33) ise üç ve üzeri kardeşi olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları incelendiğinde, %31,9’unun (n=51) ilkökul mezunu olduğu, %13,8’inin (n=22) ortaokul mezunu olduğu, %27,5’inin (n=44) lise mezunu olduğu, %26,8’inin (n=43) üniversite ve üstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların babalarının eğitim durumları incelendiğinde, %21,9'unun (n=35) ilkokul mezunu olduğu, %16,9'unun (n=27) ortaokul mezunu olduğu, %32,5'inin (n=52) lise mezunu olduğu, %28,8'inin (n=46) üniversite ve üstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların ailelerinin gelir düzeyleri incelendiğinde %4,4'ünün (n=7) düşük gelire sahip olduğu, %84,4'ünün (n=135) orta gelire sahip olduğu ve %28,8'inin (n=46) ise yüksek gelire sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşadıkları yere ait veriler incelendiğinde %3,1'inin (n=5) köy-ilçede yaşadığı %19,4'ünün (n=31) şehirde yaşadığı ve %77,5'inin (n=124) ise büyükşehirde yaşadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların internet bağlantısına sahip olma durumları incelendiğinde, %96,9'unun (n=155) internet bağlantısının olduğu, %3,1'inin (n=5) ise internet bağlantısının olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların tamamının sosyal medya kullandığı belirlenmiştir.

Katılımcıların sosyal medya kullanım sıklıkları incelendiğinde %11,3'ünün (n=18) 1 saatten az kullandığı, %43,8'inin (n=70) 1-3 saat arası kullandığı, %30'unun (n=48) 4-6 saat arası kullandığı, %15'inin (n=24) ise 7 saat ve üzeri sosyal medya kullandığı belirlenmiştir.

Katılımcıların kullandıkları cihaz türlerine ait veriler incelendiğinde %40'ının (n=64) sadece mobilden kullandığı, %60'ının (n=96) ise hem mobil hem masaüstü kullandığı belirlenmiştir.

Katılımcıların en çok kullandıkları sosyal medya hesapları watsaap, instagram, youtube, snapchat uygulamaları (n=27), watsaap, instagram, youtube (n=24), watsaap, Instagram, youtube, twitter (n=22) ve watsaap ve youtube (n=16) olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçek ve Alt Ölçeklerinin İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	r 1								
2-Depresyon Ölçeği	r ,441** p <0,001	1							
3-Piers Harris Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği	r -,488** p <0,001	r -,720** p <0,001	1						
4-Mutluluk Doyum	r -,381** p <0,001	r -,798** p <0,001	r ,842** p <0,001	1					
5-Kaygı	r -,399** p <0,001	r -,542** p <0,001	r ,743** p <0,001	r ,613** p <0,001	1				
6-Popülerite Sosyal Beğeni	r -,247** p 0,002	r -,504** p <0,001	r ,630** p <0,001	r ,484** p <0,001	r ,476** p <0,001	1			
7-Davranış ve Uyma	r -,415** p <0,001	r -,534** p <0,001	r ,749** p <0,001	r ,608** p <0,001	r ,538** p <0,001	r ,296** p <0,001	1		
8-Fiziksel Görünüm	r -,260** p 0,001	r -,497** p <0,001	r ,642** p <0,001	r ,643** p <0,001	r ,355** p <0,001	r ,332** p <0,001	r ,235** p 0,003	1	
9-Zihinsel ve Okul Durumu	r -,323** p <0,001	r -,255** p 0,001	r ,553** p <0,001	r ,297** p <0,001	r ,353** p <0,001	r ,250** p 0,001	r ,266** p 0,001	r ,481** p <0,001	1

Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 2’te katılımcılara uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler spearman korelasyon analizi ile gösterilmiştir.

Bu analize göre, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile Depresyon Ölçeği toplam puanı arasında ($r=0,441$ $p<0.001$) istatistikçe anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı ($r=-0,488$ $p<0.001$) alt boyutlarından “Mutluluk doyum” ($r=-0,381$ $p<0.001$), ”Kaygı” ($r=-0,399$ $p<0.001$), “Popülerite sosyal beğeni” ($r=-0,247$ $p=0.002$), “Davranış ve uyma” ($r=-0,415$ $p<0.001$), “Fiziksel görünüm” ($r=-0,260$ $p=0.001$), “Zihinsel ve okul durumu” ($r=-0,323$ $p<0.001$), puanları arasında istatistikçe anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır.

Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı ($r=-0,720$ $p<0.001$) alt boyutlarından “Mutluluk doyum” ($r=-0,798$ $p<0.001$), ”Kaygı” ($r=-0,542$ $p<0.001$), “Popülerite sosyal beğeni” ($r=-0,504$ $p<0.001$), “Davranış ve uyma” ($r=-0,534$ $p<0.001$), “Fiziksel görünüm” ($r=-0,497$ $p<0.001$),

“Zihinsel ve okul durumu” ($r=-0,255$ $p=0.001$), puanları arasında istatistikçe anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Z	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	Kadın	114	21,41	-1,043	0.297
	Erkek	46	20,65		
Depresyon Ölçeği	Kadın	114	71,96	-3,836	<0.001
	Erkek	46	61,50		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	Kadın	114	50,11	-2,127	0.033
	Erkek	46	54,65		
Mutluluk Doyum	Kadın	114	7,50	-2,828	0.005
	Erkek	46	9,39		
Kaygı	Kadın	114	5,81	-3,839	<0.001
	Erkek	46	7,76		
Popülerite Sosyal Beğeni	Kadın	114	8,23	-1.713	0.087
	Erkek	46	8,80		
Davranış ve Uyma	Kadın	114	9,74	-2,469	0.014
	Erkek	46	10,82		
Fiziksel Yöntem	Kadın	114	6,00	-0,091	0.927
	Erkek	46	6,08		
Zihinsel ve Okul Durumu	Kadın	114	4,24	-1,734	0.083
	Erkek	46	3,67		

Mann Whitney U Test

Tablo 3’ de yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Depresyon Ölçeği toplam puanı kadın ve erkek arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. Depresyon Ölçeği toplam puanı erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-3,836$, $p<0,001$).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı kadın ve erkek arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,127$, $p=0,033$).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Mutluluk doyum” ($Z=-2.828$ $p=0.005$), “Kaygı” ($Z=-3.839$ $p<0.001$), “Davranış ve uyma” ($Z=-2.469$ $p=0.014$) puanı kadın ve erkek arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. Belirtilen alt ölçek puanları kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur

Tablo 4. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Yaş grupları Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Z	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	13-15 yaş	71	23,14	-2,604	0.009
	16-18 yaş	89	19,64		
Depresyon Ölçeği	13-15 yaş	71	70,60	-1,060	0.289
	16-18 yaş	89	67,64		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	13-15 yaş	71	49,60	-1,108	0.268
	16-18 yaş	89	52,86		
Mutluluk Doyum	13-15 yaş	71	8,08	-0,409	0.682
	16-18 yaş	89	8,01		
Kaygı	13-15 yaş	71	6,15	-0,591	0.555
	16-18 yaş	89	6,55		
Popülerite Sosyal Beğeni	13-15 yaş	71	7,92	-2,066	0.039
	16-18 yaş	89	8,77		
Davranış ve Uyma	13-15 yaş	71	9,71	-0,283	0.777
	16-18 yaş	89	10,32		
Fiziksel Yöntem	13-15 yaş	71	6,16	-0,634	0.526
	16-18 yaş	89	5,91		
Zihinsel ve Okul Durumu	13-15 yaş	71	3,88	-1,313	0.189
	16-18 yaş	89	4,23		

Mann Whitney U Test

Tablo 4' te yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları yaş gruplarına göre karşılaştırılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı 16-18 yaş grubuna kıyasla 13-15 yaş grubunda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,604$, $p=0,009$).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Popülerite ve sosyal beğeni” puanı yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Popülerite ve sosyal beğeni puanı 13-15 yaş grubuna kıyasla 16-18 yaş grubunda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,066$, $p=0,039$).

Tablo 5. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Durumları Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Anne Eğitim	N	Ort.	KV	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	İlkokul	51	21,21	3,940	0.268
	Ortaokul	22	19,04		
	Lise	44	22,79		
	Üniversite ve üstü	43	20,69		
Depresyon Ölçeği	İlkokul	51	69,72	8,641	0.034
	Ortaokul	22	68,31		
	Lise	44	73,13		
	Üniversite ve üstü	43	64,09		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	İlkokul	51	50,88	6,612	0.085
	Ortaokul	22	50,86		
	Lise	44	48,20		
	Üniversite ve üstü	43	55,62		
Mutluluk Doyum	İlkokul	51	7,84	10,579	0.014
	Ortaokul	22	7,95		
	Lise	44	6,93		
	Üniversite ve üstü	43	9,46		
Kaygı	İlkokul	51	6,37	2,421	0.490
	Ortaokul	22	6,31		
	Lise	44	5,88		
	Üniversite ve üstü	43	6,90		
Popülerite Sosyal Beğeni	İlkokul	51	8,27	3.183	0.364
	Ortaokul	22	8,36		
	Lise	44	8,11		
	Üniversite ve üstü	43	8,86		
Davranış ve Uyma	İlkokul	51	10,21	4,455	0.216
	Ortaokul	22	10,63		
	Lise	44	8,95		
	Üniversite ve üstü	43	10,69		
Fiziksel Yöntem	İlkokul	51	5,92	6,905	0.075
	Ortaokul	22	5,18		
	Lise	44	5,84		
	Üniversite ve üstü	43	6,76		
Zihinsel ve Okul Durumu	İlkokul	51	4,00	2,820	0.420
	Ortaokul	22	3,86		
	Lise	44	3,97		

Kruskall Wallis Test

Tablo 5’ te yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları annenin eğitim durumuna göre karşılaştırılmıştır.

Depresyon Ölçeği toplam puanı ile anne eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=8.641 p=0.014). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın üniversite ve üstü grup ile lise grubu arasında olduğu belirlenmiştir (p=0.047 Games Howell test).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Mutluluk doyum” ile anne eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=10.579 p=0.034). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın üniversite ve üstü grup ile lise grubu arasında olduğu belirlenmiştir (p=0.010 Games Howell test).

Tablo 6. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Durumları Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Baba Eğitim	N	Ort.	KV	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	İlkokul	35	20,68	1,142	0.696
	Ortaokul	27	21,81		
	Lise	52	21,86		
	Üniversite ve üstü	46	20,43		
Depresyon Ölçeği	İlkokul	35	67,00	6,710	0.082
	Ortaokul	27	73,74		
	Lise	52	71,28		
	Üniversite ve üstü	46	65,00		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	İlkokul	35	54,42	13,140	0.004
	Ortaokul	27	44,66		
	Lise	52	49,61		
	Üniversite ve üstü	46	55,13		
Mutluluk Doyum	İlkokul	35	8,80	9,275	0.026
	Ortaokul	27	7,00		
	Lise	52	7,34		
	Üniversite ve üstü	46	8,86		
Kaygı	İlkokul	35	7,22	10,625	0.014

	Ortaokul	27	5,14		
	Lise	52	5,92		
	Üniversite ve üstü	46	6,95		
Popülerite Sosyal Beğeni	İlkokul	35	8,60	4.562	0.207
	Ortaokul	27	7,81		
	Lise	52	8,28		
	Üniversite ve üstü	46	8,71		
Davranış ve Uyma	İlkokul	35	11,37	14,690	0.002
	Ortaokul	27	8,48		
	Lise	52	9,38		
	Üniversite ve üstü	46	10,73		
Fiziksel Yöntem	İlkokul	35	5,82	2,679	0.444
	Ortaokul	27	5,96		
	Lise	52	5,73		
	Üniversite ve üstü	46	6,54		
Zihinsel ve Okul Durumu	İlkokul	35	4,14	4,863	0.182
	Ortaokul	27	3,40		
	Lise	52	4,17		
	Üniversite ve üstü	46	4,32		

Kruskal Wallis Test

Tablo 6’ da yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılmıştır.

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı ile baba eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=13.140 p=0.004). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın ortaokul grubu ile ilkokul grubu ve üniversite ve üstü grubu arasında olduğu belirlenmiştir (sırasıyla p=0.026;p=0.009 Games Howell test).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Mutluluk doyum” ile baba eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=9.275 p=0.026). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın üniversite ve üstü grup ile ortaokul grubu arasında olduğu belirlenmiştir (p=0.048 Games Howell test).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Kaygı” ile baba eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=10.625 p=0.014). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla

yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın ortaokul grubu ile ilkokul grubu ve üniversite ve üstü grubu arasında olduğu belirlenmiştir (sırasıyla $p=0.018$; $p=0.033$ Games Howell test).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Davranış ve uyma” ile baba eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=14.690 $p=0.002$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın ilkokul grubu ile ortaokul grubu ve lise grubu arasında olduğu belirlenmiştir (sırasıyla $p=0.013$; $p=0.009$ Games Howell test).

Tablo 7. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Kardeş Sayıları Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Kardeş sayısı	N	Ort.	KV	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	Yok	25	20,20	1,129	0.770
	1	71	21,12		
	2	31	21,48		
	3 ve üstü	33	21,81		
Depresyon Ölçeği	Yok	25	63,36	6,377	0.095
	1	71	67,39		
	2	31	73,48		
	3 ve üstü	33	72,30		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	Yok	25	53,48	3,705	0.295
	1	71	52,81		
	2	31	48,38		
	3 ve üstü	33	49,69		
Mutluluk Doyum	Yok	25	8,60	5,668	0.129
	1	71	8,64		
	2	31	6,87		
	3 ve üstü	33	7,42		
Kaygı	Yok	25	7,16	7,642	0.054
	1	71	6,59		
	2	31	5,22		
	3 ve üstü	33	6,39		
Popülerite Sosyal Beğeni	Yok	25	8,60	0.294	0.961
	1	71	8,22		
	2	31	8,35		
	3 ve üstü	33	8,66		
Davranış ve Uyma	Yok	25	10,44	10,496	0.015
	1	71	10,67		
	2	31	8,80		
	3 ve üstü	33	9,60		
Fiziksel Yöntem	Yok	25	5,96	0,687	0.876
	1	71	6,15		
	2	31	6,00		

	3 ve üstü	33	5,81		
	Yok	25	3,88		
Zihinsel ve Okul Durumu	1	71	4,18	0,512	0.916
	2	31	4,06		
	3 ve üstü	33	4,03		

Kruskall Wallis Test

Tablo 7’ de yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları kardeş sayılarına göre karşılaştırılmıştır.

Ölçek ve alt ölçekler ile kardeş sayıları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 7).

Tablo 8. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Gelir Durumları Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir düzeyi	N	Ort.	KV	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	Düşük	7	17,00		
	Orta	135	21,82	5,894	0.052
	Yüksek	18	18,11		
Depresyon Ölçeği	Düşük	7	72,57		
	Orta	135	69,08	1,386	0.500
	Yüksek	18	66,55		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	Düşük	7	50,42		
	Orta	135	50,88	2,618	0.270
	Yüksek	18	55,83		
Mutluluk Doyum	Düşük	7	7,42		
	Orta	135	7,94	1,121	0.571
	Yüksek	18	9,05		
Kaygı	Düşük	7	6,14		
	Orta	135	6,30	1,491	0.475
	Yüksek	18	7,00		
Popülerite Sosyal Beğeni	Düşük	7	8,14		
	Orta	135	8,31	2.498	0.287
	Yüksek	18	9,16		
Davranış ve Uyma	Düşük	7	10,28		
	Orta	135	10,01	0,045	0.978
	Yüksek	18	10,27		
Fiziksel Yöntem	Düşük	7	5,28		
	Orta	135	5,98	1,617	0.446
	Yüksek	18	6,61		
Zihinsel ve Okul Durumu	Düşük	7	4,14		
	Orta	135	3,96	6,010	0.051
	Yüksek	18	4,94		

Kruskall Wallis Test

Tablo 8’ de yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları gelir durumuna göre karşılaştırılmıştır.

Ölçek ve alt ölçekler ile gelir durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 8).

Tablo 9. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Sıklıkları Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Sosyal medya kullanım sıklığı	N	Ort.	KV	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	1 saatten az	18	16,77	51,020	<0.001
	1-3 saat	70	17,37		
	4-6 saat	48	25,02		
	7 saat ve üstü	24	28,00		
Depresyon Ölçeği	1 saatten az	18	67,77	4,651	0.199
	1-3 saat	70	66,04		
	4-6 saat	48	72,08		
	7 saat ve üstü	24	72,08		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	1 saatten az	18	52,44	8,154	0.043
	1-3 saat	70	53,94		
	4-6 saat	48	47,50		
	7 saat ve üstü	24	51,12		
Mutluluk Doyum	1 saatten az	18	8,44	6,079	0.108
	1-3 saat	70	8,62		
	4-6 saat	48	6,95		
	7 saat ve üstü	24	8,20		
Kaygı	1 saatten az	18	6,55	10,807	0.013
	1-3 saat	70	6,92		
	4-6 saat	48	5,29		
	7 saat ve üstü	24	6,79		
Popülerite Sosyal Beğeni	1 saatten az	18	7,38	4.688	0.196
	1-3 saat	70	8,71		
	4-6 saat	48	8,54		
	7 saat ve üstü	24	7,95		
Davranış ve Uyma	1 saatten az	18	10,50	9,619	0.022
	1-3 saat	70	10,80		
	4-6 saat	48	8,89		
	7 saat ve üstü	24	9,87		
Fiziksel Yöntem	1 saatten az	18	6,22	1,991	0.574
	1-3 saat	70	6,07		
	4-6 saat	48	5,64		
	7 saat ve üstü	24	6,50		
Zihinsel ve Okul Durumu	1 saatten az	18	4,11	4,217	0.239
	1-3 saat	70	4,24		
	4-6 saat	48	4,12		
	7 saat ve üstü	24	3,50		

Kruskall Wallis Test

Tablo 9’ da yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları internet kullanım sıklığına göre karşılaştırılmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile internet kullanım sıklığı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=51.020 $p<0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın 7 saat ve üstü internet kullananlar ile 1 saatten az kullananlar ve 1-3 saat kullananlar arasında olduğu belirlenmiştir (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$ Games Howell test). Ayrıca 4-6 saat kullananlar ile 1 saatten az kullananlar ve 1-3 saat kullananlar arasında da olduğu belirlenmiştir (sırasıyla $p<0.001$; $p<0.001$ Games Howell test).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı ile internet kullanım sıklığı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=8.154 $p=0.043$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın 4-6 saat kullananlar ile 1-3 saat kullananlar arasında olduğu belirlenmiştir ($p=0.042$ Games Howell test).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Kaygı” ile internet kullanım sıklığı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=10.807 $p=0.013$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın 4-6 saat kullananlar ile 1-3 saat kullananlar arasında olduğu belirlenmiştir ($p=0.014$ Games Howell test).

Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Davranış ve uyma” ile internet kullanım sıklığı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır (KV=9.619 $p=0.022$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-hoc test sonuçlarına göre anlamlı farklılığın 4-6 saat kullananlar ile 1-3 saat kullananlar arasında olduğu belirlenmiştir ($p=0.015$ Games Howell test).

Tablo 10. Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cihaz Türü Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Cihaz türü	N	Ort.	Z	p
Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	Mobil	64	19,64	-2,003	0.045
	Mobil ve masaüstü	96	22,22		
Depresyon Ölçeği	Mobil	64	70,71	-1,192	0.233
	Mobil ve masaüstü	96	67,78		
Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği	Mobil	64	49,39	-1,821	0.069
	Mobil ve masaüstü	96	52,77		
Mutluluk Doyum	Mobil	64	7,40	-1,993	0.046
	Mobil ve masaüstü	96	8,46		
Kaygı	Mobil	64	5,96	-1,570	0.116
	Mobil ve masaüstü	96	6,64		
Popülerite Sosyal Beğeni	Mobil	64	8,03	-1.430	0.153
	Mobil ve masaüstü	96	8,64		
Davranış ve Uyma	Mobil	64	9,95	-0,919	0.358
	Mobil ve masaüstü	96	10,12		
Fiziksel Yöntem	Mobil	64	5,67	-1.470	0.141
	Mobil ve masaüstü	96	6,26		
Zihinsel ve Okul Durumu	Mobil	64	3,96	-0,756	0.450
	Mobil ve masaüstü	96	4,15		

Tablo 10’ da yer aldığı gibi katılımcıların ölçekler ve alt boyut puanları cihaz türüne göre karşılaştırılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile cihaz türü arasında istatistiksel açıdan anlamlı saptanmıştır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı sadece mobil kullananlara kıyasla mobil ve masaüstünü birlikte kullananlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,003$, $p=0,045$).

Piers Harris Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği alt boyutlarından “Mutluluk doyum” puanı cihaz türü arasında istatistiksel açıdan anlamlı saptanmıştır. Mutluluk doyum puanı sadece mobil kullananlara kıyasla mobil ve masaüstünü birlikte kullananlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-1,993$, $p=0,046$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada ergenlerde sosyal medya kullanımı, depresif belirti düzeyi ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Örneklem grubuna İstanbul ilinde yaşayan 13-18 yaş aralığında sosyal medya kullanan 114 kadın (%71,3) ve 46 erkek %28,8 olmak üzere toplam 160 katılımcı dahil edilmiştir. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak sosyodemografik bilgi formu, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği ve Reynolds Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon Analizi ile gösterilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır. Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı 16-18 yaş grubuna kıyasla 13-15 yaş grubunda daha yüksek bulunmuştur. Yaş grubu düştükçe kullanım miktarı artmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile Depresyon Ölçeği toplam puanı arasında istatistikçe anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde sosyal medya kullanımı arttıkça depresif belirti düzeyi artmaktadır.

Ivie ve ark., (2020) yılında yayınladıkları güncel çalışmada, yaşları 11 ila 18 arasında değişen ergenlerin sosyal medya kullanımı ve depresif belirti düzeylerini incelemişlerdir. Mevcut bulgularında sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında ($k=11$ çalışma, $r=.11$, $p<.01$) küçük ama anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında kendinden bildirilen sosyal medya kullanımı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide gözlemlenen küçük genel etki büyüklüğü ile birlikte yüksek heterojenlik, diğer faktörlerin ilişkinin önemli moderatörleri olarak hareket edebileceğini düşündürmektedir. Ivie ve ark., 2020, gelecekteki araştırmaların, oldukça heterojen maruziyetleri yansıtan genel kullanım ölçütlerine odaklanmak yerine, hangi tür kullanımların zihinsel sağlığa zararlı (veya yararlı) olabileceğini anlamaya odaklanmasını önermişlerdir. Ayrıca bulguların geçerliliğini artırmak için kendi kendine bildirim dışındaki verilerin kullanılmasının faydalı olacağını belirtmişlerdir. (Örneğin, sosyal medya kullanım verilerini doğrudan ergenlerin cihazlarından toplama, klinik görüşme yoluyla değerlendirilen depresif belirtiler gibi)

2021 yılında Hartanto ve ark, yaptığı eleştirel bir çalışmada, literatürdeki araştırmaları sınıflayarak teknolojik gelişimle birlikte artan sosyal medya kullanım sıklığının, çoğu araştırmada belirtildiği gibi sosyal medyayı suçlu göstermek yerine sosyal medya ve depresyonu çevreleyen etolojiyi anlamamız gerektiğini savunmuştur. Telafi edici internet kullanımı teorisine göre bireyler sosyal medya gibi çevrimiçi etkinlikleri olumsuz duyguları hafifletmek veya karşılanmamış psikososyal ihtiyaçları karşılamak için araç görmektedirler. Örnek olarak depresif belirtilere sahip bireyler, beğeni ve takipçi kazanarak sosyal doğrulama için sosyal ağ sitelerine yönelebirlirler. Ayrıca bu ilişkide ödül mekanizmasını da unutmamak gereklidir (Kardefelt, 2014).

Bu çalışmalara ek olarak boylamsal çalışmaların yanında deneysel çalışmalarda depresif belirti düzeyi ve sosyal medya katılımı arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek üçüncü değişkenleri de incelemek gerekmektedir. Bazı çalışmalarda ise sosyal medyanın psikolojik etkilerini yönetmek için tam bir yoksunluk değil düzenlenmiş kullanımın anahtar olabileceğini öne sürmektedir. Hunt ve ark. (2018) sosyal medya kullanımının günde 30 dakika ile sınırlandırılmasının, 3 hafta boyunca yalnızlık ve depresif semptomları hafiflettiğini göstermiştir. Bireysel farklılıkların değiştirici rolüne işaret eden Turel ve ark.,(2018) bir haftalık sosyal medyadan uzak durmanın algılanan stres düzeylerini düşürdüğünü, ancak yalnızca aşırı sosyal medya kullanıcıları için olduğunu bulmuştur. Bu sonuç, depresif eğilimler veya diğer yatkınlıklar gibi sorunlu sosyal medya kullanımının öncüllerini açıklamanın önemini vurgulamaktadır, aksi takdirde sosyal medya kullanımının bir işlevi olarak psikolojik sonuçlar belirsiz kalır.

Hartanto ve ark., (2021)’e göre, sosyal medya kullanımının modern yaygınlığı, psikolojik sonuçlarını anlamak için önemli araştırma çabalarına yol açmıştır. Bu çalışmalar genelde ilişkiseldir ve bu tür verilerden nedensellik çıkarılamamaktadır. Hartanto ve ark.(2021), birçok araştırmacının, depresifliğin aslında sosyal medya kullanımını arttırdığı gerçeğini görmezden geldiğini savunmaktadır. Bu nedenle çalışmalarda artan depresyon oranları için sosyal medya işaret edilmektedir. Önerileri içinde, daha uzun süreli izleme çalışmaları, kullanım sıklığının araştırılmasının ötesine geçen çalışmalar, sosyal medyanın kullanım biçimi (depresif ruh hali kullanım ile pasif sosyal medya kullanımı), yoksunluk koşulları yaratan çalışmalar ve ilgili teknoloji düzenlemeleri bulunmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile Piers Harris Çocuklarda Öz-avramı Ölçeği toplam puanı alt boyutlarından “Mutluluk doyum” , ”Kaygı” , “Popülarite

sosyal beğeni” , “Davranış ve uyma”, “Fiziksel görünüm” , “Zihinsel ve okul durumu” , puanları arasında istatistikçe anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde sosyal medya kullanımı arttıkça benlik algısında azalma görülmektedir.

Öztürk ve Özmen (2016) yılında yaptıkları çalışmada, interneti sosyal yaşamlarının önemli bir parçası olarak algılayan ergenlerin benlik algıları ve kişilik tipleri de problemlili internet kullanımıyla yakından ilişkili olabilecek değişkenler olarak bulunmuşlardır. Kendilik algısına ilişkin önceki çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, kendisini romantik olarak çekici algılayan ergenlerin problemlili internet kullanımına daha yatkın oldukları söylenebilir. Bununla birlikte, fiziksel görünüm ile problemlili internet kullanımı arasındaki anlamlı negatif korelasyon, fiziksel görünümünden memnun olmayan ergenlerin problemlili internet kullanımına daha yatkın olduklarının bir göstergesi olarak da yorumlanabilir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenlik döneminde ortaya çıkan birincil ve ikincil cinsel özelliklerin ortaya çıkması ve hızlı fiziksel büyüme, ergenlerin görünümünde hızlı bir değişikliğe yol açar, bu da onların fiziksel görünümüne güçlü bir ilgi duymalarına neden olur (Öztürk vd., 2016).

Şahin ve Öztoprak (2019), ergenlerde yaptığı araştırmalarda benlik saygısının düşük olduğu bireylerde sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek benlik saygısı olan ergenlerin ise sosyal medya bağımlılığı düşüktür. Aynı çalışmada cinsiyetin de farklı sonuçları doğurduğu ortaya çıkmıştır. Kız ergenlerde erkek ergenlere göre sosyal medya bağımlılıkları yüksek bulunmuştur.

Literatürde ilişkinin pozitif olduğu veya ilişki kurulamayan farklı çalışmalarda mevcuttur. Elsel (2021), öğrencilerin kullanmış oldukları sosyal medya miktarına göre benlik algısı farklılaşmamıştır. Ergenlerde sosyal medya tutumu ile benlik algısının bazı parametreler açısından kendi aralarında etkileşim içinde olduğu bulunmuştur.

Altuntaş (2020) yaptığı tez çalışmasında benlik algısı ile sosyal medya kullanımlarının arasında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır.

Ibudor, Elogie ve İkenwe (2015), yılında yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının İbadan Üniversitesi lisans öğrencilerinin benlik algılarına göreceli olarak anlamlı katkı sağladığı gibi, benlik algısının da sosyal medya kullanımı ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin olumlu bir benlik algısının gelişmesini sağlamak için, lisans öğrencilerinin

sosyal medya kullanım düzeyine yeterli dikkat gösterilmelidir. Bağımlılık yapan davranışlar yine de caydırılmalıdır.

Vandenbosch ve Eggermont (2015) yılında yapmış oldukları çalışmada ergenlerin cinselleştirilmiş görünümelerini internet kitle araçlarından ve sosyal medya kullanımından öğrendiklerini bulmuşlardır. Böylece kendi kendini nesneleştirmeyi ve vücut gözetimini farklı şekillerde geliştirdiğini irdelemişlerdir. Ayrıca çalışmada sosyal medya araçlarının gençler için sosyalleşme aracı olarak görülmesinin nesneleştirilmiş bir benlik kavramı gelişimini dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur.

Ergenlerde sosyal medya kullanımına bağlı olarak siber zorbalık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Siber zorbalık yaşayan ergenlerin sonuçları, benlik kavramı ölçeğinin ortalama toplam depresyon puanları, ortalama toplam kaygı puanları ve ortalama toplam T-puanı arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, depresyon, anksiyete ve benlik saygısı / benlik kavramı ile siber zorbalığın varlığı arasında bir ilişkiye işaret etmektedir (Xantus, Saltz, Shaw, 2015).

Bazı çalışmalarda ise sosyal medya kullanımının direkt ilişkisi yerine alt kırılımları ile ilgilenilmiştir. Valkendburg vd. (2006), göre ergenlerin benlik saygısı, ergenlerin profilleri hakkında aldıkları geri bildirimlerin olumlu veya olumsuz olduğundan etkilenmiştir: Olumlu geri bildirim ergenlerin benlik saygısını artırmıştır ve olumsuz geri bildirim, öz saygılarını azaltmıştır. Araştırmadaki ergenlerin çoğu (%78) her zaman veya ağırlıklı olarak profilleri hakkında olumlu geribildirim almıştır. Bu ergenler için, sosyal arkadaş ağ sitelerinin kullanımı öz saygılarını artırmak için etkili bir araç olabilir. Bununla birlikte, ergenlerin küçük bir yüzdesi (%7) ağırlıklı olarak profilleri hakkında ya da her zaman olumsuz geribildirim almıştır. Bu ergenler için, arkadaş ağ sitelerinin kullanılması, öz saygıları üzerinde caydırıcı etkilere neden olmuştur.

Depresyon Ölçeği toplam puanı ile Piers Harris Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği toplam puanı alt boyutlarından “Mutluluk doyum”, “Kaygı”, “Popülarite sosyal beğeni”, “Davranış ve uyma”, “Fiziksel görünüm”, “Zihinsel ve okul durumu”, puanları arasında istatistikçe anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerde depresif belirti düzeyi arttıkça benlik algısında azalma görülmektedir.

Aynı yönde çalışmalar literatürde bulunmuştur. Altuntaş (2020) yılında yapmış olduğu çalışmalara göre benlik algısı ile ruhsal belirti düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencileri arasında Uğurlu ve Akın (2008) tarafından

yapılan araştırmada ruhsal belirti ve beden/benlik algısı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Tripkovi ve ark. (2006) benzer olarak artan depresyon düzeyinin düşük benlik saygısına yol açtığını bulmuştur. Literatürde aksi bir sonuç bulunmamıştır.



SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlara, sınırlılıklara ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- Katılımcıların sosyodemografik veri özellikleri, sosyal medya kullanım özellikleri, depresif belirti düzeyi ve benlik algısı arasında bir ilişki vardır.
- Ergenlerde sosyal medya kullanımı arttıkça depresif belirti düzeyi artmaktadır.
- Ergenlerde sosyal medya kullanımı arttıkça benlik algısında azalma görülmektedir.
- Ergenlerde depresif belirti düzeyi arttıkça benlik algısında azalma görülmektedir.
- Ergenlerde depresif belirti düzeyi ve benlik algısı cinsiyet bakımından farklılık göstermiştir. Kızlarda, erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Kadınlarda “Mutluluk doyum”, “Kaygı”, “Davranış ve uyma” düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.
- Ergenlerde yaş arttıkça popülerite ve sosyal beğeni puanı daha yüksek bulunmuştur. Bu fiziksel gelişimin tamamlanması açısından değerlendirildiğinde anlamlıdır. 16-18 yaş grubu fiziksel gelişimin tamamlandığı yaş grubu olarak değerlendirilebilir.
- Anne ve baba eğitim düzeyi lise ve üniversite ve üzeri olan gruplarda, depresyon ölçeğinde farklılaşma vardır.
- Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 7 saat ve üzeri internet kullananlar ile 1 saat ve 1-3 saat kullananlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.
- Katılımcıların kardeş sayıları ile, değerlendirilen ölçek ve alt ölçekler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği toplam puanı ile internet kullanım sıklığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

- Piers Harris Çocuklarda Öz-Kavramı alt ölçeklerinden “Kaygı” , “Davranış ve Uyma” ile internet kullanım süresi ile ilişkili bulunmuş, 4-6 saat kullananlar ve 1-3 saat kullananlar arasında farklılıklar saptanmıştır.
- Mobil cihaz kullanımı ile Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenler arasında günümüzde en yaygın kullanıma sahip olan teknolojik alet cep telefonlarıdır. Hem cep telefonu hem bilgisayar kullanan ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği toplam puanı daha yüksek bulunmuştur.

Yukarıda bulunan araştırma sonuçları doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir;

İnternet kullanımına bağlı olarak sosyal medya kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Bu noktada ergenlere erken dönemde bu konuda bilinçlendirme çalışmaları başlatılması önerilebilir. Özellikle genç yaşta olan ergenlerin internet kullanım miktarını kendi kendine sınırlandırması beklenmemeli ve bu noktada sorumluluk sadece aileye yüklenmemelidir. Devlet, ilgili otoriteler, akademik kuruluşlar bu noktada ortak kamu spotu oluşturulması önerilebilir. Mobil cihazlarda ekran kullanım süreleri irdelenmeli ve internet kullanımına yönelik yaptırımlar yaş grubuna göre otomatize edilmesi önerilebilir. Teknolojinin yol açtığı bu sorunları yine teknolojiyi kullanarak çözümlenmekte olası çözümler arasında değerlendirilebilir. Örnek olarak ergenlerin kullanımında olan cihazlara ait veriler, günlük rutin aktiviteler ve tutmuş olduğu kayıtlar önce aile sonra ilgili otoriteler ile paylaşılarak takip edilebilir. Sınırlama faaliyetleri öncesinde kontrol altında tutma faaliyetlerine önem verilebilir. Ayrıca bu çalışmada değinilmeyen ama siber zorbalık, akran zorbalığı, cinsel içerikli mesajlaşma, mahremiyet sorunları gibi problemler de araştırılmalı ve bu faaliyetleri kontrol altında tutan uygulamaların geliştirilmesine önem verilebilir. Ebeveynlere, çevrimiçi kullanımları ve günümüzün çevrimiçi çocuklarının karşılaştığı belirli sorunlar hakkında çocuklarıyla ve ergenlerle konuşmalarını cesaretlendirecek çalışmalar yapılması önerilebilir. Ebeveynlere, çocuklarının kullandığı birçok teknoloji hakkında daha iyi eğitim verilmesi önerilebilir. İnternet servis sağlayıcılarının ebeveyn planları geliştirilmesi önerilebilir, böylece ebeveynler uygunsuz gönderiler ve gizlilik ayarları profilleri ve

geliştirilmiş kontroller hakkında bilgi sahibi olabilir. Okullarda bulunan rehberlik bölümlerinin, erken müdahale ve önleyici çalışmalar yapılabilmesi için depresyon, benlik algısı takibi ve bunun gibi duygu durumu belirleyici ölçeklerin düzenli olarak geniş katılımlı uygulaması ve raporlaması önerilebilir.



KAYNAKLAR

- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği Anlamak. Dönmez. A (Haz). Onur, B (Çev). (1. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.*
- Ahçı, Z. (2016). 3-5 yas çocuklarının yürütücü işlev performansları ve dil becerileri ile ilişkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 5(2), 84- 99
- Akdemir, T. N. (2013). İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akiskal HS. (1995). Mood Disorders: introduction and overview. *Comprehensive Textbook of Psychiatry/ VI, 1. cilt içinde. Kaplan HI, Sadock BJ editörler. Baltimore: Williams and Wilkins; 1067-1079*
- Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 2017;3:85-100
- Aktaş, İ. (2014). *Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum
- Albion, P. (2007). *Web 2.0 in Teacher Education: Two Imperatives for Action.* Australia.
- Altuntaş F. (2020). Geç Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Benlik Algısı ve Ruhsal Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Doç. Dr. MK Bahalı)
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., and Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Angold, A. 1(988). Childhood and Adolescent Depression:I. epidemiological and Aetiological Aspects. *British Journal of Psychiatry*, 152:601-617.
- Anita, T. (2012). Depression In Adolescence. *Lancet*, 379, 1056-1067.
- Avcı M. (2010). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi/Journal of Graduate School of Social Sciences* 7(1): 39-64.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 8, 41-47.
- Aysev A, Ulukol B, Ceyhun G. (200). Çalışan ve okuyan çocukların ‘Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği’ ile değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*. 53:27-30.
- Aytin, N. (2014). Ergenlerde yeme tutumları ile sorun çözme eğilimleri ve ebeveyne bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın
- Babaoğlu, A. (2002). *Psikiyatri Tarihi.* İstanbul: Okuyan Us Yayın.
- Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Barreyro J.P., Calero, A.D., & Injoque-Riclea I, (2018), Emotional Intelligence and Self-Perception in Adolescents, *Europe’s Journal of Psychology*, 14(3), 632–643.
- Bartlett-Bragg, A. (2006). *Reflections on pedagogy: Reframing practice to foster informal learning with social software.*, <http://www.dream.sdu.dk/uploads/files/Anne%20Bartlett-Bragg.pdf>
- Başkurt, İ. (2003). Gençlik, madde bağımlılığı ve korunma yolları (Psiko-sosyal bir yaklaşım). *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (8).

- Bayraktutan, G, Binark, M, Çomu, T, Doğu, B, İslamoğlu, G ve Aydemir, AT (2012). Sosyal Medyada 2011 Genel Seçimleri: Nicel-Nitel Arayüzey İncelemesi, Selçuk İletişim Dergisi, 7(3).
- Bboyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230.
- Bilgin, M., (2012). *Gelişim Psikolojisi*. Pegem Akademi, Ankara.
- Boag S. (2014) *Ego, drives, and the dynamics of internal objects.*, Front Psychology, Temmuz 2014, v. 5, Austuralia, Sydney.
- Burger, J. (2006). *Kişilik*. 1.Basım. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Büyükgönenç L, Törüner E (Eds) (2012) *Büyüme ve Gelişme. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Temel Hemşirelik Yaklaşımları*, Göktuğ Yayıncılık, Ankara.
- By Robert L. (2007). *Crooks, Karla Baur: Our Sexuality Tenth* (10th) Edition Hardcover.
- Campbell K, Peebles R (2014) Eating disorders in children and adolescents: state of the art review. *Pediatrics*.134:582-592.
- Carlson G. and Garber J. (1986). Developmental issues in the classification of depression in children. In:Rutter M, Izard CE, Read PB, eds. *Depression in Young People: Developmental and Clinical Perspectives*, 399-434.
- Carlson, G.A. (1983). Overview of Masked orAlternate Forms of Depression. *Affective Disorders in Childhood and Adolescence- An Update*; 335-352
- Carr, Caleb T., Hayes, Rebecca A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining, *Atlantic Journal of Communication*.
- Cauley, M.C. and Myers, K. (1993) Treatment Of Depressive Disorders in Adolescents. In D.L Dunner (ED). *Current Psychiatric Therapy*, Philadelphia:W.B.Saunders Company.
- Cauley, M.C., Michell, JR. P.Burke and Mos, S. (1988) Cognitive attributes of depression in children and adolescents. *Journal of consulting and Clinical Psychology*,56 (6):903-908
- Ceyhan AA. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18:85-93.
- Ceyhan AA. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.18, 85-94.
- Ceyhan E, Ceyhan AA. (2011). *Çocuk ve ergenlerde bilgisayar internet kullanımının gelişimsel sonuçları. In Bilgisayar II* (Ed Abdullah Kuzu):165-188. Eskişehir, Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Chein, J., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K., & Steinberg, L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Developmental Science*, 14(2),
- Charteris, J., Gregory, S. & Mesters, Y. (2014). Snapchat 'Selfies': The Case Of Disappearing Data. *Rhetoric and Reality*, 389-393
- Cloninger, S. (2004). *Theories of personality: Understanding Persons*. New Jersey.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı*. (13.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cvetkovich A. (2021) *Depresyon: Toplumsal Bir His*. Çev: Zeynep Ertan, Sel Yayıncılık, İstanbul (151-170)
- Çataklı M. Translitteral equivalence and reliability of the Turkish version of the Piers Harris Children's Self Concept Scale (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi; 1985.
- Çetinkaya S, Arslan S, Nur N, Demir ÖF, Özdemir D, Sümer H. (2008). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin depresyon düzeyi. *Yeni Symposium* 46:99- 103.

- Çevik, A, Volkan (1993). VD. Depresyonun psikodinamik etiyojisi. *Depresyon Monografaları Serisi*. 2, 109-22.
- Demir T, Karacetin G, Eralp Demir D, Uysal O. (2011). Epidemiology of depression in an urban population of Turkish children and adolescents. *J Affect Disord*. 134:168-176.
- Derman O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. "Adolesan Sağlığı, II. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri" Sempozyum Dizisi No: 63. 9-21.
- Dikmen M., (2021), COVID-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modeli, *Journal of Dependence, Fırat Üniversitesi*, 20-30
- DiMicco, J. M., Millen, D. R., Geyer, W., & Dugan, C. (2008) Research on the use of social software in the workplace. Paper presented at the Computer Supported Collaborative Work workshop on Social Networking in Organizations, San Diego, CA.
- Dobbs, D. (2012). Beautiful brains. *National Geographic*, 220(4), 36.
- Dolgin, K. G. (2011). *The adolescent: Development, relationships, and culture* (13th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik psikolojisi: Gelişim, ilişkiler ve kültür*. İstanbul: Kaknüs
- Dopheide JA (2006) Recognizing and treating depression in children and adolescents. *Am J Health Syst Pharm*, 63: 233-243.
- DSM-5, (2013). Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı: Köroğlu E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Durak, A. Şahin, B. (2003). Öfke, Dürtüsellik Ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik intiharlarının Habercisi Olabilir Mi?", *Türk Psikoloji Dergisi*, 51, 37- 52.
- Eksi, H., Erden, N., Erdoğan, F. H., & Yılmaz, E. (2013). Ergenlerin kimlik oluşumunun facebook üzerinden incelenmesi. Nitel araştırma örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 295e313.
- Erbil N, Divan Z, Önder P. (2006) Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Aile ve Toplum, Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*. 3(10):15
- Eskin M, Ertekin K, Harlak H, Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2008; 19:382-389.
- Evren, C. (2016). Davranışsal bağımlılıklar. *Türkiye Psikiyatri Derneği Sürekli Eğitim / Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi*, 6(3).
- Ferdig, R. (2007). Examining Social Software in Teacher Education. *Journal of Technology and Teacher Education*, (15), 5-10.
- Flisher A.J.(1999) Annotation: Mood Disorder in Suicidal Children and Adolescents: Recent Developments. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. 40(3), 315-324
- Freud, A. (1969). *Adolescence as a developmental disturbance*. In G. Caplan & S. Lebovici (Eds.), *Adolescence* (pp. 5–10). New York: Basic Books
- Freud, S. (1920). *Beyond the pleasure principle*. SE, 18: 1-64.
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. SE, 19: 1-66.
- Geçtan, E. (2006). *Hayat*. Metis Yayınevi, İstanbul (82)
- Giedd, J. N. (2015). The amazing teen brain. *Scientific American*, 312(6), 32-37. Goodman, G. (2006). Acne and acne scarring: The case for active and early intervention. *Australia Family Physicians*, 35, 503- 504.

- Goldberg JF, Garino JL, Leon AC, et al: (1999). A history of substance abuse complicates remission from acute mania in bipolar disorder. *J Clin Psychiatry* 60, 733–740, 1999
- Griffiths, MD. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *J Addict Res Ther*
- Güleç C. ve Köroğlu E. (1997) *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Gümüş, N, Zengin, N ve Geçti, F (2013). Sosyal Medya Aracı Olarak Facebook Uygulamalarının Marka Denkliliği Üzerindeki Etkisi: Bir GSM operatörünün Facebook sayfası üzerinde bir araştırma. *Sakarya iktisat Dergisi*, 87-117.
- Gürsel C., Demircan, B., (2017). The Relationships Among Abuse and Neglect with Peer Bullying Between Ages of 12-15 Adolescence. 15th ISPCAN European Regional Conference, Hague, Netherlands.
- Hamrin V, Pachler MC (2005) Child and adolescent depression: review of the latest evidence-based treatments. *J Psychosoc Nurs*, 43: 54–63.
- Hardie E, Tee MY (2007) Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Aust J Emerg Technol Society* 5, 3447.
- Hawi, N. S., and Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, SelfEsteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 1-11.
- Heffer T, Good M, Daly O, MacDonell E, Willoughby T. (2019). The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: an empirical reply to Twenge et al. (2018). *Clin Psychol Sci*. 7, 462–70.
- Hjelmeland, H., Hawton, K., Nordvik, H., Bille-Brahe, U., De Leo, D., Fekete, S. Wasserman, D. (2002). Why people engage in parasuicide: A cross-cultural study of intentions. *Suicide Life ThreatBehavior*, 32 (4), 380-93
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). Doi: 10.5817/CP2019-1-4.
- Howard, P. N., and Parks, M. R. (2012). Social media and political change: Capacity, constraint, and consequence. *Journal of Communication*, 62, 359–362.
- Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. (2018). No more FOMO: limiting social media decreases loneliness and depression. *J Soc Clin Psychol*. 37, 751–68.
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174.
- İnce, M., Yılmaz M., (2020). Ergenlik Çağındaki Çocukların Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Yalnızlaşmaya Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*. 8(2),. 1111-1144
- Jessor, R. (1987). Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking, *British Journal of Addiction*, 82, 331-342.
- Jessor, R. (1998). *New perspectives on adolescent risk behavior*. Cambridge University Press, USA
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58, 162- 171.
- Kaplan, A. M., and Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53, 59–68.
- Kardefelt-Winther D.A. (2014). Conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Comput Hum Behav*. 31, 351–4.
- Karlberg, P., ve Taranger, J. (1976). The somatic development of children in a Swedish urban community. *Acta Paediatrica Scandinavica Supplement*, 258, 1–48.
- Kemp, S. (2021). Digital 2021; <https://wearesocial.com/digital-2021>

- Kent, M. L. (2010). *Directions in social media for professionals and scholars*. In R. L. Heath (Ed.), *Handbook of public relations* (2nd ed., pp. 643–656). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kımtır N., (2011). Üniversiteli Gençlerde Dindarlık İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39-60
- Kovacs M, Goldston BD, Obrosky DS, Bonar DS, (1997) Psychiatric disorders in youths with IDDM: rates and risk factors, *Diabetes Care*, 20(1):36-44
- Köknel, Ö. (2005). *Kişilik*. 17. Basım. İstanbul. Altın Kitaplar Yayınevi
- Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(2), 58-81.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y., Demir, Y., (2019). *Effects of Social Media use on Academic Achievement and Peer Relation in Adolescence*. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 1-17
- Küçükvardar, M. ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *İletişim ve Bilişim Teknolojileri*, 9(35), 111-123.
- Lawrence, D. (2000). *Building Self- Esteem With Adults Learners*. Chapman Publishing Ltd.
- Lewis, B. K. (2010). Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students. *Public Relations Journal*, 4(3), 1–23.
- Li, Z., & Li, C. (2014). Twitter as a social actor: How consumers evaluate brands differently on Twitter based on relationship norms. *Computers in Human. Behavior*, 39, 187–196.
- Lindqvist, J., Cranshaw, J., Wiese, J., Hong, J., & Zimmerman, J. (2011) I'm the mayor of my house: Examining why people use foursquare—A social-driven location sharing application. Paper presented at the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Vancouver, British Columbia, Canada.
- Maxwell, M.A., and Cole, D.A. (2009) Weight Change And Appetite Disturbance As Symptoms Of Adolescent Depression: Toward An Integrative Biopsychosocial Model. *Clinical Psychology Review*, 29, 260-273.
- McGrath, J. E. (1991). Time, interaction, and performance (TIP): A theory of groups. *Small Group Research*, 22, 147–174.
- McLoughlin, C., & Lee, M. J. W. (2008). *Social Software and Participatory Learning: Pedagogical Choices with Technology Affordances in the Web 2.0 Era*. Singapore.
- Napierski-Prancl, M. (2009). Eating disorders. In D. Carr (Ed.), *Encyclopedia of the life course and human development*. Boston: Gale Cengage.
- Nolen-hoeksema, S., and Girgus J (1995). Explanatory style, achievement, depression and gender differences in childhood and early adolescence .
- O'Sullivan, P. B. (1999). Bridging the mass-interpersonal divide synthesis scholarship in HCR. *Human Communication Research*, 25, 569–588.
- O'Sullivan, P. B. (2005). Masspersonal communication: Rethinking the mass interpersonal divide. Paper presented at the annual meeting of the International Communication Association, New York, NY.
- Ocakçı, A F. (2015). Ergenlik dönemi özellikleri. A. F. Ocakçı & F. Üstüner Top (Ed.), *Yetişkinliğe bir adım kala ergen sağlığı içinde* (s. 1–7). Ankara: Göktuğ Basım ve Yayın Dağıtım.
- Onurlubaş, E ve Öztürk, D (2018). Sosyal Medya Uygulamalarının Y Kuşağı Satın Alma Davranışı Üzerine Etkisi: Instagram Örneği. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1-38.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., and Ozalp, S. S. (2013). Evaluation of internet addiction and depression among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454.
- Oskay G. Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği'nin (Reynolds Adolescent Depression Scale-RADS) Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 1997, 2: 17-26.

- Otrar, M., Dönmez, D. ve Uzel, B. (2018). Orta Ergenlik Dönemindeki Benlik Algılarının Mükemmelliyetçilik Düzeylerini Yordama Gücü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(12), 235-354
- Öner, K. (2015). *Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Aydın.
- Öner, N. (2005). *Pier-Harris' in çocuklarda öz kavramı ölçeği el kitabı*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Öner N, Piers–Harris'in çocuklarda öz–kavramı ölçeği el kitabı. Türk Psikologlar Derneği 1996 Kızılay, Ankara.
- Örsel S, Canpolat BI, Akdemir A, Özbay H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksleri açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 15: 5-15.
- Özen, D. Ş. (2009). Ergenlerde anneden algılanan kabul/ilgi ile benlik-algısı arasındaki ilişki: babadan algılanan kabul/ ilginin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*. 12 (24), 28-38.
- Özer, B. U. (2005). Academic procrastination: Prevalance, self-reported reasons, gender difference and it's relation with academic achievement. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özoğlu, S.Ç (1976). Psikolojik Danışmada Benlik Kavramı. Ankara Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 8: 1-4.
- Öztürk, E., & Özmen, S. K. (2016). The relationship of self-perception, personality and high school type with the level of problematic internet use in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 65, 501–507
- Öztürk, M., & Talas, M. (2015). Sosyal medya ve etkileşimi. *Journal of World of Turks*, 1 (7), 101–120
- Pataki CS. (2007). Normal Ergenlik. “*Kaplan&Sadock Comprehensive Textbook of Psychiatry*” içinde. (çev ed) Aydın H, Bozkurt A. Cilt 4. 8. baskı. Ankara, Güneş Kitabevi; 3035-3043.
- Patton DD, Harris JR.(2007). *Ergenlik Gelişimi ve Tarama* (çev) Mazıcıoğlu MM. “Current Aile Hekimliği Tanı ve Tedavi” içinde. (çev.ed) Kut A, Tokalak İ, Eminsoy MG. Ankara, Güneş Tıp Kitabevleri. 129-138,
- Paykel, E.S. and H.G.Morgan (1989) *Adolescent Psychiatry*. New York:Churchill Livingstone Inc.
- Piaget J. (1937). *The birth of intelligence in the children*. Oxford, England. Delachaux and Niestle.
- Piers E.V. Manual for the Piers–Harris Children's Self Concept Scale. Counselor Recording And Tests. Nashville, Tennessee 1969.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik. (s.95-123). Ankara, Nobel Yayınları.
- Puig-Antich,J 1(982). The Use Of Rdc Criteria For Majör Depressive Disorder İn Children And Adolescents *Journal Ofthe Amerikan Academy Of Child Psychiatry*. 21:291-293
- Rafaeli, S. (1988). Interactivity: From new media to communication. In R. P. Hawkins, J. M. Weimann, & S. Pingree (Eds.), *Advancing communication science: Merging mass and interpersonal processes* (pp. 110–134).Newbury Park, CA: Sage.
- Raudsepp L, Kais K. (2019). Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Prevent Med Rep*. 15,100925.
- Rasulov, A, Ünal, M ve Kızıllan, T (2012). Bir Çoklu Ortam Olarak Twitter. Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi, Eskişehir.
- Resnolds, W.M (1983) *Depression İn Adolescent:Measurement, Epidemiology And Correlates Paper Presented At The Annual Meeting Of The National Associationof School Psychologists,Detroit*.

- Ronald C. (201). Prevalence, Persistence, And Sociodemographic Correlates Of DSM-IV Disorders in The National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement", *Archives of general psychiatry*. 69(4), 372-380.
- Santrock, J. W. (2016). *Yaşamboyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.) Ankara: Nobel.
- Santrock, John W. (2017). *Yaşam Boyu Gelişim*. Çev: Galip Yüksel (13. Basımdan Çeviri: Gözden Geçirilmiş Yeni Basım). Ankara: Nobel Akademik.
- Sarıçam, H. (2013). Benlik kurgusu. A. Akın (Ed.), Güncel psikolojik kavramlar 2-benlik içinde (s. 224-233). İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıkaya, A. (2015). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Savcı, M, ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 30, 202-216.e
- Savcı, M, ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 30, 202-216.
- Sayar, K. (2009). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayımer, İ. (2009). *Sanal Ortamda Stratejik Halkla İlişkiler Yönetimi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Schwartz, J.A.J., Gladstone, T.R.G., & Kaslow, N.J. (1998) Depressive Disorders. In T.H. Ollendick & M. Hersen (Eds) *Handbook Of Child Psychopathology* (3rd., Pp. 269-289). New York: Plenum Press
- Segal L. (2020). *Radikal Mutluluk*. Çev: Beyza Sumer Aydaş, Sel Yayıncılık, İstanbul
- Seifert, K. (2012). Educational psychology. Retrieved from <http://cnx.org/content/col11302/1.2>
- Selwyn, N. (2007). Web 2.0 applications as alternative environments for informal learning - a critical review.
- Slater, C.L. (2003). Generativity Versus Stagnation: An Elaboration of Erikson's Adult Stage of Human Development. *Journal of Adult Development* 10, 53-65 (2003).
- Söner, O., Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 61-76.
- Speier, P.L., Sherak, D.L., Hirsch, S., & Cantwell, D.P. (1995). Depression In Children And Adolescents. In E.E. Beckham & W.R. Leber (Eds.), *Handbook And Depression* (2nd Ed., Pp. 467-493). New York: Guilford Press
- Steinberg, L. (1987). Single parents, step parents, and susceptibility of adolescents to antisocial peer pressure. *Child Development*, 58, 269-275.
- Steinhausen, HC. (2004). *Anorexia and bulimia nervosa*. *Child and adolescent psychiatry*, 4. basım. Editörler: M. Rutter, E. Taylor 2004; 555-70.
- Şahin, Ş, Çevener Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5 (1), 42-49.
- Şekercioğlu, G., ve Güzelller, C. O. (2012). Ergenler için Benlik algısı Profili'nin faktör
- Şireli, Ö., Uğur, Ç., Esenkaya, Z., Yaylalı, H. Saday, N. Gül, Günay, M., Kılıç, H.T., Gürkan, Kağan. Günay, B. (2014). Suça Karışmış Ergenlerin Psikiyatrik Değerlendirilmesi: Olgu Serisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 21(2), 131-138.
- Tamar, M., Ögel, K. (1997). *Ergenlik döneminde madde kullanımı*. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, İzmir.
- Tan Y, Chen Y, Lu Y, Li L. (2016). Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among Southern Chinese adolescents. *Int J Environ Res Public Health* 13: 313-325.

- Taşkın E., Çetin Ç.F. (2006.). Ergenlerde majör depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 13 (2).
- Terry, M. (2009). Twittering healthcare: Social media and medicine. *Telemedicine and e-Health*. 15, 507–510.
- Teşneli, Ö. (2007). Seviyedeki Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Toolen, J.M (1962) ‘Depression İn Children And Adolescents *American Journal of Orthopsychiatry*, 32:404-414
- Toros, F. (2003). Çocukluk Çağı ve Ergenlik Dönemi Depresyonlarında Risk etmenleri: *T Klin Psikiyatri*, 3, 75 – 79
- Tozzi F, Sullivan PF, Fear JL, McKenzie J, Bulik CM. (2003). Causes and recovery in anorexia nervosa: The patients’ perspective. *International Journal of Eating Disorders* 30(2): 143-154.
- TRB2 Bölgesi (2014). Madde Bağımlılığı Araştırması.
- Tsai CC., Lin SS. (2003) İnternet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *Cyberpsychol Behav*. 6(6):649-52.
- Tutar, H., Altınöz M., Çakıroğlu D. (2009); İş Görenlerin Kendilik Algılarının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 21, 489
- Turel, O., Cavagnaroa D.R., Meship, D. (2018) Short abstinence from online social networking sites reduces perceived stress, especially in excessive users. *Psychiatr. Res.* 947-953 .
- Uğurlu, N., ve Akın, H. (2008). Muğla sağlık yüksek okulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtisi ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik YO Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Ünlü, D. , Kuş, O. & Göksu, O. (2020). "Videolarda Gerçek Hayattaki Gibi Değilim, Rol Yapmaktayım": TikTok Kullanıcılarının Benlik Performansları Üzerine Bir İnceleme . *Intermedia International E-journal* , 7 (12) , 115-128 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intermedia/issue/55160/735923>
- Vandenbosch, L., Eggermont, S. (2016). The interrelated roles of mass media and social media in adolescents’ development of an objectified self-concept. *Communication Research*, 43, 1116–1140.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256.
- Walther, J. B. (1995). Relational aspects of computer-mediated communication: Experimental observations over time. *Organizational Science*, 6, 186–203.
- Walther, J. B., Carr, C. T., Choi, S., DeAndrea, D., Kim, J., Tong, S., & Van Der Heide, B. (2010). Interaction of interpersonal, peer, and media influence sources online: A research agenda for technology convergence. In Z. Papacharissi (Ed.), *The networked self* (pp. 17–38). New York, NY: Routledge
- Wells, V.E., Deykin E.Y. and Klerman, G.L. 91985) Risk factors for depression in Adolescence. *Psychiatric*. 22:20-28
- Whatsapp.com/about., Son Erişim Tarihi: 27.08.2021.
- Xantus, A., Saltz, S. B., & Shaw, J. A. (2015). The relationship between social media bullying and the Adolescent's self report of emotional health: A study of urban youth on an acute inpatient psychiatric unit. *Journal of Depression and Anxiety*, 4, 1000186
- Yapısının yeniden değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi* 60(2), 215-236.
- Yaşar Can, S. (2020). *Adölesanlarda sosyal medya kullanımının depresyon ve yalnızlığa etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.

- Yeh, Y., Ko, H., Wu, J., & Cheng, C. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychol Behav*, 11, 485-7.
- Yeşilbaş, D. (2008). Majör Depresyon Tanısı Konuşan Kişilerin Depresyonlarını İfade Biçimleri, Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Yeung, King-To and Martin, John Levi (2003). The Looking Glass Self: An Empirical Test and Elaboration. *Social Forces*. 81 (3): 843-879.
- Young, Kimberly and Rodgers, R. C. (1998). Internet addiction: Personality traits associated with its development. Paper presented at the 69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association
- Young KS. (1997) What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 15, Chicago.
- Yörükoglu, A. (2004). *Gençlik Çağı*. (12. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel-Sahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik Saygısına Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.
- Yüksel-Şahin, F., Öztoprak, Ö., (2019). Ergenlerin sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin Benlik saygısına göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi Özel Sayı*, 363-367

Ek-3**SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Yaşınız			
Cinsiyetiniz	☐ Kadın	☐ Erkek	
Kardeş sayınız	☐ Kardeşim yok	☐ 1 Kardeşim var	
	☐ 2 kardeşim var	☐ 3 yada daha fazla kardeşim var	
Eğitim Durumunuz	☐ İlkokul	☐ Ortaokul	
	☐ Lise	☐ Üniversite	
Çalışma Durumunuz	☐ Çalışıyor	☐ Çalışmıyor	
Ailenizin Gelir Düzeyi	☐ Düşük	☐ Orta	
	☐ Yüksek		
Yaşamınızın çoğunu nerede geçirdiniz ?	☐ Köy	☐ İl	
	☐ İlçe	☐	
Yaşanılan yerde (ev-yurt) internet bağlantınız var mı?	☐ Var	☐ Yok	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	☐ Evet	☐ Hayır	
Bir günde ortalama sosyal medya kullanma sıklığınız nedir ?	☐ 1 saatten az	☐ 4-6 saat	
	☐ 1-3 saat	☐ 7 saat ve üstü	
Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?	☐ Sadece Masaüstü cihazla	☐ Sadece Mobil cihazlar	
	☐ Her ikiside	☐	
Hangi sosyal medya hesaplarını kullanıyorsunuz ? Birden fazla işaretleyebilirsiniz.	☐ Facebook	☐ Twitter	
	☐ Instagram	☐ Youtube	
	☐ Whatsapp	☐ Snapchat	
	☐ Tinder	☐ Diğerleri	
Ne kadar süredir sosyal medya sitelerini kullanıyorsunuz?	☐ 1 yıldan az	☐ 1-2 yıl	
	☐ 3-4 yıl	☐ 4 yıldan fazla	

ERGENLER İÇİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşıyorum.					

REYNOLDS ERGEN DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda kendinizi genel olarak nasıl hissettiğinizle ilgili bazı cümleler verilmiştir. Her birini dikkatlice okuyunuz. Kendinizi ne sıklıkla, o cümlede tarif edildiği gibi hissettiğinizi, karşısındaki ilgili parantezin arasına bir (X) işareti koyarak belirtiniz. Doğru-Yanlış diye bir ayrım yoktur. Yalnızca kendinizi genelde nasıl hissettiğinizi işaretleyiniz.

		HEMEN HİÇ BİR ZAMAN	ENDER OLARAK	BAZEN	HEMEN HER ZAMAN
1.	Kendimi mutlu hissederim	()	()	()	()
2.	Okulla ilgili endişelerim olur	()	()	()	()
3.	Kendimi yalnız hissederim	()	()	()	()
4.	Anne ve babamın beni sevmediklerini düşünürüm	()	()	()	()
5.	Değerli biri olduğumu hissediyorum	()	()	()	()
6.	İçimden insan içine çıkmak gelmez	()	()	()	()
7.	Kendimi üzgün hissederim	()	()	()	()
8.	İçimden ağlamak gelir	()	()	()	()
9.	Kimsenin bana aldırıldığını sanmıyorum	()	()	()	()
10.	Okuldaki arkadaşlarımla birlikte eğlenmekten hoşlanırım	()	()	()	()
11.	Kendimi hasta keyifsiz hissederim	()	()	()	()
12.	Sevdiğimi hissederim	()	()	()	()
13.	Uzaklara kaçıp gitmek isterim	()	()	()	()
14.	İçimden kendimi incitmek geliyor	()	()	()	()
15.	Okuldaki arkadaşlarımdan benden hoşlanmadıklarını düşünürüm	()	()	()	()
16.	Kendimi huzursuz hissederim	()	()	()	()
17.	Yaşamın haksızlıklarla dolu olduğunu düşünüyorum	()	()	()	()
18.	Kendimi yorgun hissederim	()	()	()	()
19.	Kötü biri olduğumu düşünürüm	()	()	()	()
20.	Hiçbir işe yaramadığını düşünürüm	()	()	()	()
21.	Kendi halime üzülürüm	()	()	()	()
22.	Bazı şeyler beni çok kızdırır	()	()	()	()
23.	Okuldaki arkadaşlarımla konuşmayı isterim	()	()	()	()
24.	Uykumla ilgili sorunlarım var	()	()	()	()
25.	Eğlenmek isterim	()	()	()	()
26.	Kendimi endişeli hissederim	()	()	()	()
27.	Karnım ağrır	()	()	()	()
28.	Canım sıkılır	()	()	()	()
29.	Yemek yemeyi severim	()	()	()	()
30.	Yaptığım hiçbir şeyin işe yaramadığını düşünürüm	()	()	()	()

Ek-6

PIERS HARRİS ÇOCUKLARDA ÖZ KAVRAMI ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenci,

Kişisel bilgiler kısmında ilgili yerlere adınızı soyadınızı, yaşınızı yazıp, cinsiyetiniz. Bölümündeki seçeneklerin sol tarafındaki boşluklara (X) işareti koyarak işaretleme yapmayı unutmayınız.

Aşağıda 80 cümle var. Her bir cümleyi okuduktan sonra, cümlelerden sizi tanımlayanlar için evet, tanımlamayanlar için ise hayır seçeneklerini (X) işareti koyarak işaretleyiniz. Bazı cümlelerde karar vermek zor olabilir. Yine de lütfen bütün cümleleri cevaplayın. Aynı cümleyi hem evet, hem hayır şeklinde işaretlemeyin.

Unutmayın, cümledeki ifade genellikle sizi anlatıyorsa evet, genellikle sizi anlatmıyorsa hayır olarak işaretleyeceksiniz. Cümlelerin size uygun olup olmadığını en iyi siz kendiniz bilebilirsiniz. Bunun için kendinizi gerçekten nasıl görüyorsanız öyle cevaplandırın. Teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİLER		
ADINIZ SOYADINIZ:		
YAŞINIZ:		
CİNSİYETİNİZ: ()ERKEK ()KIZ		
KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
1 İyi resim çizerim.		
2 Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer.		
3 Ellerimi kullanmada becerikliyimdir.		
4 Okulda başarılı bir öğrenciyim.		
5 Aile içinde önemli bir yerim vardır.		
6 Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar.		
7 Mutluyum.		
8 Çoğunlukla neşesizim.		
9 Akıllıyım.		
10 Öğretmenler derse kaldırıncı heyecanlanırım.		
11 Dış(fiziki) görünüşüm beni rahatsız ediyor.		
12 Genellikle çekingenim.		

KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
13 Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum.		
14 Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım.		
15 Aileme sorun yaratırım.		
16 Kuvvetli sayılırım.		
17 Sınavlardan önce heyecanlanırım.		
18 Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım.		
19 Herkes tarafından pek sevilen biri değilim.		
20 Parlak, güzel fikirlerim vardır.		
21 Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim.		
22 İstediğim bir şeyden kolayca vazgeçerim.		
23 Müzikte iyiyim.		
24 Hep kötü şeyler yaparım.		
25 Evde çoğu zaman huysuzluk ederim.		
26 Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar.		
27 Sinirli biriyim.		
28 Gözlerim güzeldir.		
29 Derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım.		
30 Derslerde sık sık hayal kurarım.		
31 (Kardeşiniz varsa)Kardeş(ler)ime sataşırım.		
32 Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir.		
33 Başım sık sık belaya girer.		
34 Evde büyüklerimin sözünü dinlerim.		
35 Sık Sık üzülür meraklanırım.		
36 Ailem benden çok şey bekliyor.		
37 Halimden memnunum.		
38 Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığım hissine kapılırım.		
39 Saçlarım güzeldir.		
40 Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü olarak katılırım.		
41 Şimdiki halimden daha başka olmayı isterdim.		
42 Geceleri rahat uyurum.		
43 Okuldan hiç hoşlanmıyorum.		

KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
44 Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken en son seçilenlerden biriyim.		
45 Sık sık hasta olurum.		
46 Başkalarına karşı iyi davranmam.		
47 Okul arkadaşlarım güzel fikirlerimin olduğunu söylerler.		
48 Mutsuzum.		
49 Çok arkadaşım var.		
50 Neşeliyim.		
51 Pek çok şeye aklım ermez.		
52 Yakışıklıyım/güzelim.		
53 Hayat dolu bir insanım.		
54 Sık sık kavgaya karışıyorum.		
55 Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim.		
56 Arkadaşlarım bana sık sık sataşırlar.		
57 Ailemi düş kırıklığına uğrattım.		
58 Hoş bir yüzüm var.		
59 Evde hep benle uğraşırlar.		
60 Oyunlarda ve sporda başı hep ben çekerim.		
61 Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider.		
62 Hareketlerimde hantal ve beceriksizim.		
63 Oyunlarda ve sporda oynamak yerine seyrederim.		
64 Öğrendiklerimi çabuk unuturum.		
65 Herkesle iyi geçinirim.		
66 Çabuk kızarım.		
67 Kız arkadaşlarım arasında sevilirim.		
68 Çok okurum.		
69 Bir grupla birlikte çalışmaktansa tek başıma çalışmaktan hoşlanırım.		
70 (Kardeşiniz varsa)Kardeş(ler)imi severim.		
71 Vücutça güzel sayılırım.		
72 Sık sık korkuya kapılırım.		
73 Her zaman bir şeyler düşündür ve kırarım.		

KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
74 Güvenilir bir kimseyim.		
75 Başkalarından farklıyım.		
76 Kötü şeyler düşünürüm.		
77 Kolay ağlarım.		
78 İyi bir insanım.		
79 İşler hep benim yüzümden ters gider.		
80 Şanslı bir kimseyim.		

