

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisi

The Relationship of Social Media Addiction with Social Appearance Anxiety and Self-Esteem in Adolescents

Onurhan EKİCİ¹, Aydan AKKURT YALÇINTÜRK²

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tanımlayıcı tipte gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Araştırmada veriler Eylül – Aralık 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 390 lise öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Analizler SPSS 22 programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmada ergenlerin "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" puan ortalamasının 18,364 olduğu, "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" puan ortalamasının 32,682 olduğu, "Benlik Saygısı Ölçeği" puan ortalamasının 1,777 olduğu belirlenmiştir. "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ile "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Çalışma bulguları doğrultusunda, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısını artırdığı, benlik saygısını ise azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Ergen, Sosyal Görünüş Kaygısı, Sosyal Medya Bağımlılığı

GİRİŞ

İnsan, varoluşundan bu yana sürekli olarak iletişim kurma ihtiyacı duyan sosyal bir varlıktır. Tarihsel süreç boyunca bu ihtiyacını karşılamak için çeşitli yöntemler ve araçlar geliştirmiştir. Bu araçlardan birisi de sosyal medyadır. Sosyal medya, kullanıcıların duygu ve düşüncelerini, yaratıcılıklarını ya da günlük yaşamlarına dair çeşitli detayları başkalarıyla anlık olarak

1-Uzman Hemşire, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı.

E-posta: onurhan.ekici@st.uskudar.edu.tr

ORCID: 0009-0008-9687-9406

2-Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü.

E-posta: aydan.akkurtyalcinturk@uskudar.edu.tr

ORCID: 0000-0002-5386-0624

Gönderim Tarihi: 14.02.2025 - Kabul Tarihi: 03.12.2025

ABSTRACT

Aim: This descriptive study was conducted to examine the relationship between social media addiction and social appearance anxiety and self-esteem in adolescents.

Methods: The data were collected between September and December 2024. The sample of the study consisted of 390 high school students. Data were collected using "Student Descriptive Characteristics Form", "Social Media Addiction Scale for Adolescents", "Social Appearance Anxiety Scale", and "Rosenberg Self-Esteem Scale". Analyses were conducted using SPSS 22 program.

Results: In the study, it was determined that the mean score of Social Media Addiction Scale for Adolescents was 18.364±6.086, the mean score of Social Appearance Anxiety Scale was 32.682±13.170, and the mean score of Rosenberg Self-Esteem Scale was 1.777±1.633. It was determined that there was a positive and significant relationship between Social Media Addiction Scale for Adolescents and Social Appearance Anxiety Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale scores ($p<0.05$).

Conclusion: In line with the findings of the study, it was concluded that social media addiction increases social appearance anxiety and decreases self-esteem in adolescents.

Keywords: Adolescents, Self-Esteem, Social Appearance Anxiety, Social Media Addiction

paylaşabildikleri çevrimiçi bir iletişim ortamıdır. (1). Instagram, Facebook, Twitter, Youtube gibi sosyal ağlar en sık sıklıkla kullanılan sosyal medya araçlarıdır.

Sosyal medyanın gelişimi, dünya genelindeki toplumları derinden etkilemiş ve beraberinde hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Bireyleri etkileyen olumlu yönleri arasında, tüm dünya vatandaşlarına ulaşım imkanıyla yüksek sayıda kişinin sanal ortamda bir araya gelerek sosyalleşebilmesi, yalnız kalma hissini azaltması, güncel bilgilere hızlı bir şekilde ulaşılması, belirsizlik ve kaygıyı azaltması, duygusal tatmin sağlaması, çeşitli sağlık hizmetlerine ve psikoeğitim içeriklerine çevrimiçi olarak erişim

imkânı sunması yer almaktadır. (2). Sosyal medya, kullanıcılarına geniş bir paylaşım ağı ve erişim olanağı sağlamaktadır. Bu özelliği, sağlık sektöründe pazarlama amaçlı olarak da kullanılmaktadır. Sosyal medya platformları aracılığıyla bireylere sağlıklı yaşam, güzellik, estetik ve formda kalma gibi konular kolaylıkla aktarılmakta ve bu durum, bireylerin estetik işlemlere yönelimini arttırmaktadır. Bunun yanı sıra, sosyal medyada sürekli olarak belirli bir güzellik algısının sunulması, bireylerin kendi bedenlerini yetersiz hissetmelerine ve dış görünüşleriyle ilgili kaygı duymalarına yol açmaktadır (3). Kullanıcılar kendi bedenlerini sosyal medyada bu idealize edilmiş bedenlerle karşılaştırırken, olumsuz değerlendirilmenin kaygısını yaşamaktadırlar. Bireylerin çevreleri tarafından fiziksel olarak değerlendirildiklerini hissettikleri durumlarda yaşadıkları gerginlik ve kaygı sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır (4).

Sosyal görünüş kaygısı özellikle ergenlik döneminde daha yoğun yaşanmaktadır (5). Ergenlik döneminde birey, akranlarının görüşlerine daha fazla değer vermeye başlar ve kendisini onların bakış açısından değerlendirme eğilimi gösterir. Bu süreçte, fiziksel görünümünü yetersiz bulan bireyler, olumsuz yargılanma kaygısı nedeniyle sosyal etkileşimlerini sınırlandırma eğiliminde olabilirler (5,6). Woods ve Scott (2016) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya kullanımının ergenlerde sosyal görünüş kaygısını artırdığı belirtilmiştir. Çalışmada, sosyal medya platformlarında geçirilen sürenin artmasının, sosyal görünüş kaygısına, depresyon ve düşük benlik saygısına yol açtığı saptanmıştır (7). Farooq ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya kullanımı için ayrılan süre arttıkça bireylerin benlik saygılarında düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, sosyal medyanın ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır (8).

Sosyal medya kullanımı sırasında bireyler, birçok farklı uyarıcıyla karşı karşıya kalmaktadır. Platformlarda paylaşılan fotoğraflar, yazılar, videolar ve kullanıcıların birbirlerinin profillerini diledikleri an görüntüleyebilmesi, bu uyarıcılar

arasında yer almaktadır. Bireyler, maruz kaldıkları bu içeriklerin etkisiyle kendilerini başkalarıyla kıyaslayabilir ve bu durum, zamanla benlik saygılarında azalmaya neden olabilir. Gökkaya ve ark. (2020) araştırmasında, sosyal medya kullanımı ile beden imajı algısı arasında bir bağlantı olduğu saptanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, bireyler sosyal medyadaki profilleri kendi beden imajlarıyla kıyaslama eğilimindedir. Ayrıca, bireylerin sosyal medyada aldığı beğeni sayısı, takipçi oranı ve izlenme sayısı gibi unsurlar, benlik saygılarıyla ilişkili olabilmektedir (9). Beğeni sayısı, takipçi düzeyleri veya anlık olarak izlenme sayısının düşüklüğü benlik saygısında düşmeye neden olabilmektedir (10).

Toplumların gelişiminde eğitimin etkisi yadsınamaz düzeyde önemlidir. Eğitim aileden başlayarak okul ve sosyal hayatın gelişimi ile sürekli olarak devam etmektedir. Sosyal döngüde bireylerin eğitim görmeye başladığı alanlarda aynı anda kişisel gelişimleri de hız kazanmaktadır. Özellikle kişisel gelişimin hız kazandığı ergenlik döneminde sosyal medya kullanımının artması ile oluşabilecek negatif sonuçlardan dolayı başarı ve gelişmişlik seviyelerinde düşme; asosyal ve depresif belirtilerde artma gözlenmesi olasıdır. Psikiyatri hemşireleri, ruh sağlığı konusundaki sorunları gidermek ve farkındalığı artırmak için toplumu eğitme görevini üstlenmektedir. Verilen eğitimler, insanların ruhsal sorunlarını erken dönemde tanımlarını ve profesyonel yardım almalarını sağlarken toplumsal önyargıların azalmasına da katkı sağlamaktadır.

Hemşirelerin ergenlerin sağlığının korunması ve sürdürülmesinde okul yöneticileri, rehber öğretmenler, okul hemşireleri ile iş birliği halinde olmaları, bu konuda aktif görev ve sorumluluk almaları gerekmektedir (11). Özellikle ergenlere doğru sosyal medya kullanımı, sosyal medyanın pozitif ve negatif getirileri, sosyal medya bağımlılığı konuları üzerine yoğunlaşmalıdır. Sosyal medya bağımlılığı ve beraberinde getireceği riskler ile ilgili olarak eğitim çalışmaları yapılmalı, öğrencilerin yeni hobi ve aktivitelere yönlendirilmesi sağlanmalı, yeni sosyal beceriler kazandırılması gibi girişimler

uygulanmalıdır Aynı zamanda bu konuda psikiyatri hemşirelerinin ergenler ile birlikte okul çalışanlarına da rehberlik etmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda verilebilecek eğitimler öncesi ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi ve eğitimlerde bu faktörlerin ele alınması önemlidir. Literatürler incelendiğinde, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın amacı, ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Araştırma Soruları;

- Ergenlerde sosyal medya bağımlılık düzeyi nasıldır?
- Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı düzeyi nasıldır?
- Ergenlerde benlik saygısı düzeyi nasıldır?
- Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki var mıdır?
- Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?
- Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Türü

Çalışma tanımlayıcı tipte gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul İli Avrupa yakasında yer alan bir Anadolu Lisesi'nde Eylül – Aralık 2024 tarihleri arasında eğitim gören tüm öğrenciler oluşturmuştur (N=2500) Araştırma da örneklem seçimine gidilmeyip çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri; 14-17 yaş arasında olmak, çalışmanın yapılacağı lisede eğitim öğretime aktif olarak katılmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmaktır. Örneklem

sayısı evreni bilinen popülasyondan örneklem hesaplama yöntemi kullanılarak hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucunda çalışmaya 350 kişinin katılmasının yeterli olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin ailelerinden izin alınamaması, öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanmasından dolayı derslere devam etmemesi, öğrencilerin araştırmaya katılmak istememesi gibi nedenlerden dolayı çalışmanın örneklemi 390 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımsız değişkenleri ergenlerin tanımlayıcı özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi; bağımlı değişkenleri ise sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeyidir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler “Öğrenci Tanımlayıcı Özellikler Formu”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” ile toplanmıştır.

Öğrenci Tanımlayıcı Özellikler Formu:

Literatür taranarak araştırmacılar tarafından oluşturulan formda ergenlerin bireysel özelliklerini içeren toplam 7 soru (cinsiyet, yaş, sınıf, teknolojik cihaz varlığı, sosyal medyada kullanılan uygulamalar, sosyal medya kullanım süresi ve amacı) yer almaktadır (12,13,14).

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

(ESMBÖ): Ölçek ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek için Özgenel ve ark. (2019) tarafından geliştirilmiştir. 9 maddeden oluşan ölçek 5’li Likert tipindedir. Ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçek toplam puanının yüksekliği bireyin sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı 0,90 olarak belirlenmiştir (15). Bu çalışmada ise 0,85 olarak belirlenmiştir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):

Bireylerdeki sosyal görünüş kaygısını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir (16). 16 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en

düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Puanın yüksek olması sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Doğan tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı 0,93 olarak belirlenmiştir (17). Bu çalışmada ise 0,86 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Rosenberg (1965) tarafından bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek için geliştirilmiş olup ölçekte 12 alt ölçeğe dağıtılmış 63 madde yer almaktadır (18,19). Ölçeğin ilk on maddesi benlik saygısını ölçmektedir. Bu nedenle diğer alt ölçekleri değerlendirme kapsamında kullanılmamıştır. "Benlik Saygısı" alt ölçeğinde 0 –1 puan alanların "yüksek"; 2–4 puan alanların "orta" ve 5–6 puan alanların "düşük" benlik saygısına sahip oldukları kabul edilmektedir Türkçe uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup Cronbach's Alpha katsayısı 0,75 olarak belirlenmiştir (19). Bu çalışmada ise 0,84 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler yüz yüze toplanmıştır. Gerekli yazılı izinler tamamlandıktan sonra okulun yöneticisi ile görüşülerek okul faaliyetlerini aksatmayacak şekilde araştırmanın uygulanacağı tarih belirlenmiştir. Veri toplama tarihleri öğrencilerin sınav haftalarına denk gelmeyecek ve ana derslerinden geri kalmayacak şekilde planlanmıştır. Çalışma kapsamına alınan öğrencilerin ailelerine bilgilendirilmiş onam gönderilip iki gün sonra da bu onamlar tekrardan okula giderek toplanmıştır. Planlanan tarihlerde öğrencilere çalışmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı konusunda açıklama yapılarak araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler çalışma kapsamına alınmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS INC., Chicago, IL, USA) istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeklerin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon ve lineer regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Tanımlayıcı özelliklere göre ölçek düzeylerindeki farklılaşmaların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanılmıştır. Anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygulanabilmesi için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (61351342/020-324). Milli Eğitim Bakanlığı'ndan kurum izni alınmıştır. Ergenlerin ailelerinden bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır.

Bulgular

Çalışmada ergenlerin %57,4'ünün kadın, %35,1'inin 16 yaşında ve %35,1'inin birinci sınıfta olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin %98,7'sinin teknolojik cihaza sahip olduğu, %95,4'unun Instagram, % 92,3'ünün Youtube kullandığı, %41'inin günlük sosyal medya kullanım süresinin 3-5 saat olduğu, %94,1'inin arkadaşlarıyla iletişim kurmak için, %35,1'inin oyun oynamak için sosyal medyayı kullandığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Ergenlerin tanımlayıcı özellikleri (N=390), İstanbul-2024

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	166	42,6
Kadın	224	57,4
Yaş		
14	122	31,3
15	79	20,3
16	137	35,1
17	52	13,3
Sınıf		
1	137	35,1
2	99	25,4
3	106	27,2
4	48	12,3
Teknolojik Cihaz Sahipliği		
Evet	385	98,7
Hayır	5	1,3
Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları*		
Instagram	372	95,4
Facebook	59	15,1
Twitter	171	43,8
Youtube	360	92,3
Snapchat	160	41,0
Google+	242	62,1
Tiktok	141	36,2
Diğer	46	11,9
Sosyal Medya Günlük Kullanım Süresi		
0-1	19	4,9
1-3	138	35,4
3-5	160	41,0
5 Ve Üzeri	73	18,7
Sosyal Medya Kullanım Amaçları*		
Arkadaşlar ile İletişim Kurmak	367	94,1
Arkadaşların Yaşamlarını İncelemek	68	17,4
Eski Arkadaşlar ile Tekrar İletişime Geçmek	115	29,5
Kendi Düşüncelerini Paylaşmak	120	30,8
İlgi Duyduğu Gruplara Katılmak	75	19,2
Beğenileri Paylaşmak	90	23,1
Yeni Arkadaşlar Edinmek	64	16,4
Tanınmak ve Popüler Olmak	29	7,4
Oyun Oynamak	137	35,1
Diğer	42	10,8

*Kapalı uçlu olarak sorulmuştur. Birden fazla şık işaretlenmiştir.

Tablo 2. “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamaları (N=390), İstanbul-2024

	Ort	Ss	Minimum	Maksimum
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	18,364	6,086	9,000	37,000
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	32,682	13,170	16,000	79,000
Benlik Saygısı Ölçeği	1,777	1,633	0,000	6,000

Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

Tablo 3. “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamalarının cinsiyet, yaş, sınıf ve sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşma durumu (N=390), İstanbul-2024

	Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Ort±Ss	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ort±Ss	Benlik Saygısı Ölçeği Ort±Ss
Cinsiyet			
Erkek	18,446±6,208	32,102±12,709	1,639±1,423
Kadın	18,304±6,007	33,112±13,513	1,880±1,769
	t= 0,228 p=0,820	t= -0,748 p=0,455	t= -1,442 p=0,137
Yaş			
14	17,451±5,638	31,008±13,339	1,648±1,595
15	17,228±5,347	34,785±14,442	1,658±1,663
16	19,299±6,609	32,153±13,008	1,810±1,616
17	19,769±6,208	34,808±10,565	2,173±1,700
	F= 3,922 p=0,009 3>1, 4>1, 3>2, 4>2	F= 1,866 p=0,135	F= 1,866 p=0,135
Sınıf			
1	17,540±5,653	31,905±13,964	1,672±1,659
2	17,748±5,818	31,929±12,737	1,647±1,507
3	19,179±6,591	33,377±13,766	1,859±1,681
4	20,188±6,228	34,917±10,023	2,167±1,680
	F= 3,304 p=0,020 3>1, 4>1, 4>2	F= 0,825 p=0,481	F= 1,404 p=0,241
Sosyal Medya Günlük Kullanım Süresi			
0-1	13,842±5,188	31,158±17,667	1,684±1,765
1-3	16,928±5,121	32,478±12,694	1,761±1,550
3-5	18,931±5,882	31,656±12,411	1,700±1,711
5 Ve Üzeri	21,014±7,064	35,712±14,140	2,000±1,590
	F= 12,087 p=0,000 2,3,4>1, 3,4>2, 4>3	F= 1,717 p=0,163	F= 0,595 p=0,618

t: Bağımsız örneklem t testi, F: Tek yönlü varyans analizi, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, p<0,05

Tablo 4. Ergenlerin “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puanlarının korelasyonu (N=390), İstanbul-2024

		Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Benlik Saygısı Ölçeği
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	r	1,000		
	p	0,000		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	r	0,327	1,000	
	p	0,000	0,000	
Benlik Saygısı Ölçeği	r	0,246	0,436	1,000
	p	0,000	0,000	0,000

r:Pearson Korelasyon Analizi, $p<0,05$

Ergenlerin “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puan ortalamasının 18,364±6,086, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” puan ortalamasının 32,682±13,170, “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamasının 1,777±1,633 olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Çalışmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puan ortalamalarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=3,922$; $p=0,009$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 17 yaş grubu ortalamasının (19,769±6,208) ve 16 yaş grubu ortalamasının (19,299±6,609), 14 yaş grubu (17,451±5,638) ve 15 yaş grubu (17,228±5,347) ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamalarında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 3).

Çalışmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puan ortalamalarında sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 4. sınıf öğrencilerinin (20,188±6,228) ve 3. sınıf öğrencilerinin (Ort=19,179±6,591) puan ortalamalarının, 1. sınıf (Ort=17,540±5,653) ve 2. sınıf öğrencilerinin (17,748±5,818) puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamalarında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 3).

Çalışmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puan ortalamalarında sosyal medyayı günlük

kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 1-3 saat, 3-5 saat ve 5 saatten fazla sosyal medya kullanan grupların puan ortalamalarının, 0-1 saat sosyal medya kullanan gruba göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal medyayı 3-5 saat kullanan grubun puan ortalamasının, 1-3 saat kullanan gruba göre, 5 saatten fazla kullanan grubun puan ortalamasının, 3-5 saat kullanan gruba göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamalarında sosyal medyayı günlük kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Çalışmada “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3).

Çalışmada “Ergenler İçin Sosyal medya bağımlılığı ölçeği” ile “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ($r=0,327$; $p<0,05$) ve “Benlik Saygısı Ölçeği” ($r=0,246$; $p<0,05$) puan ortalamaları arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ile “Benlik Saygısı Ölçeği” puan ortalamaları arasında da ve orta seviyede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,436$; $p<0,05$). (Tablo 4).

Tablo 5. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı üzerine etkisi (N=390), İstanbul- 2024

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	SE	β			Alt	Üst
Sabit	19,688	2,008		9,804	0,000	15,739	23,636
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,708	0,104	0,327	6,816	0,000	0,503	0,912
*Bağımlı Değişken=Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam, $R=0,327$; $R^2=0,105$; $F=46,455$; $p=0,000$; Durbin Watson Değeri=1,870							
Sabit	0,565	0,255		2,213	0,027	0,063	1,067
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,066	0,013	0,246	4,997	0,000	0,040	0,092
*Bağımlı Değişken=Benlik Saygısı Toplam, $R=0,246$; $R^2=0,058$; $F=24,965$; $p=0,000$; Durbin Watson Değeri=1,899							

$p<0,05$

Çalışmada sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=46,455$; $p=0,000$). Sosyal görünüş kaygısı düzeyindeki toplam değişim %10,5 oranında sosyal medya bağımlılığı tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,105$). “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanının standart edilmemiş katsayısı pozitif yönlü bir etki göstermektedir ($B=0,708$; $p=0,000$). Bu durum, sosyal medya bağımlılığı puanındaki her bir birimlik artışın, sosyal görünüş kaygısı puanında 0,708 birimlik bir artışa neden olduğunu ifade etmektedir. Standart edilmiş katsayı ($\beta=0,327$), sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı üzerinde orta düzeyde bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Tablo 5).

Çalışmada sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=24,965$; $p=0,000$). Benlik saygısı düzeyindeki toplam değişim %5,8 oranında sosyal medya bağımlılığı tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,058$). “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanının standart edilmemiş katsayısı anlamlı ve pozitif yönlü bir etki göstermektedir ($B=0,066$; $p=0,000$). Bu durum, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanındaki her bir birimlik artışın, “Benlik Saygısı Ölçeği” puanında 0,066 birimlik bir artışa neden olduğunu ifade etmektedir. Ancak, benlik saygısı puanındaki

artışın benlik saygısında düşüş anlamına geldiği dikkate alındığında, bu bulgu sosyal medya bağımlılığındaki artışın benlik saygısında azalmaya neden olduğunu göstermektedir. Standart edilmiş katsayı ($\beta=0,246$), sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 5).

Çalışmada sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=90,972$; $p=0,000$). Benlik saygısı düzeyindeki toplam değişim %18,8 oranında sosyal görünüş kaygısı tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,188$). “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” toplam puanının standart edilmemiş katsayısı anlamlı ve pozitif yönlü bir etki göstermektedir ($B=0,054$; $p=0,000$). Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı puanındaki her bir birimlik artışın, benlik saygısı puanında 0,054 birimlik bir artışa neden olduğunu göstermektedir. Ancak, benlik saygısı ölçeği puanındaki artışın benlik saygısının azaldığını ifade ettiği dikkate alındığında, bu durum sosyal görünüş kaygısındaki artışın, benlik saygısında azalmaya neden olduğunu ortaya koymaktadır. Standart edilmiş katsayı ($\beta=0,436$), sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Tablo 5).

Tartışma

Çalışmada ergenlerin yaklaşık yarısına yakınının sosyal medyada günde 3- 5 saat vakit geçirdiği saptanmıştır. Benzer şekilde Caz ve Bardakçı (2019) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin %44'nün günde en az 4 saatlerini sosyal medyada geçirdikleri belirtilmiştir (20). Büyükbaykal ve Temel (2019) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin büyük çoğunluğunun günde ortalama 3 saatini sosyal medya platformlarında geçirdiği belirlenmiştir (21). Esen (2010) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin %26,7'sinin sosyal medyada haftada 22 saatten fazla zaman geçirdiği belirtilmiştir. Ergenlerin sosyal medya kullanım amaçları incelendiğinde, en çok arkadaşlarıyla iletişim kurmak, oyun oynamak ve kendi düşüncelerini paylaşmak amacıyla sosyal medyayı kullandıkları belirlenmiştir (22). Büyükbaykal ve Temel (2019) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sosyal medyayı en çok boş zaman değerlendirmek ve eğlenmek amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (21).

Ergenlerin "Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" puan ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığı saptanmıştır. Ayrıca çalışmada anlamlı farklılık olmamakla birlikte yaş ilerledikçe sosyal görünüş kaygısında artma ve benlik saygısında azalma olduğu saptanmıştır. Griffiths ve Kuss (2017) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinde daha sık görüldüğü ve bu bağımlılığın yaş ilerledikçe arttığı belirtilmiştir (23).

Ergenlerin "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" puan ortalamalarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Şahin ve Kumcağz (2017) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği, özellikle 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (24). Kaplan (2022) tarafından yapılan çalışmada 10,11 ve 12. Sınıf öğrencilerinin sosyal görünüş

kaygısının hazırlık ve 9. Sınıftakilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (25). Bu bulguların üst sınıf öğrencilerinin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" puan ortalamalarında sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı düzeyinin günlük kullanım süresi arttıkça yükseldiği saptanmıştır. Söyler (2019) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kullanım süresinin artmasının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirtilmiştir (26). Uslu (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı puanları ile sosyal medyada geçirilen süre arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (27). Daşlı ve Baloğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada internet kullanım süresinin artmasıyla bağımlılık düzeylerinin de doğru orantılı olarak arttığı belirlenmiştir (28). Tutgun-Ünal ve Bozkurt (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada internette geçirilen sürenin dijital bağımlılıklarda tek başına belirleyici olmamakla birlikte aşırı kullanımı olan kişilerde bağımlılığın yüksek oranda seyrettiği belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen sosyal medya kullanımı süresi arttıkça sosyal görünüş kaygısının arttığı, benlik saygısının ise azaldığı belirlenmiştir (29). Tiggemann ve Slater (2013) tarafından yapılan çalışmada sosyal medyada geçirilen zamanın beden imajı kaygılarını artırdığı saptanmıştır (30). Benzer şekilde, Prieler ve Choi (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya karşılaştırmalarının ergenlerde beden memnuniyetsizliğini artırdığı ve bunun sosyal görünüş kaygısını güçlendirdiği belirlenmiştir (31). Woods ve Scott (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, artan sosyal medya kullanımına bağlı olarak ergenlerin benlik saygısının azaldığı saptanmıştır (7). Farooq ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri süre ile benlik saygısı düzeyleri arasında belirgin bir negatif ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Başka bir deyişle, sosyal medyada daha uzun süre vakit geçiren ergenlerin benlik saygısının daha düşük olduğu saptanmıştır (8).

Yapılan regresyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının bireylerde sosyal görünüş kaygısını artırabileceğini göstermiştir. Korelasyon analizi sonucunda ise sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Polat (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (32). Erdoğan (2019) ve Kaya (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (33,34).

Yapılan regresyon ve korelasyon analizi sonucunda sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak, benlik saygısı puanındaki artışın benlik saygısının düştüğünü ifade etmesi nedeniyle, bu bulgu ergenlerde sosyal medya bağımlılığının artmasının benlik saygısı düzeyinin azalmasına neden olduğunu göstermiştir. Yüksel Şahin ve Öztoprak (2019) tarafından yapılan çalışmada düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (35). Meeus ve ark. (2019) tarafından erken ergenlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen çalışmada, sosyal medyada öz sunum çabalarının düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (36).

Yapılan regresyon ve korelasyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğu ve sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında da orta seviyede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı puanının artışının benlik saygısında azalma anlamına gelmesi nedeniyle, sosyal görünüş kaygısının artması, bireylerin benlik saygısı düzeylerinin azalmasına neden olduğu saptanmıştır. Papapanou ve ark (2023) tarafından

gerçekleştirilen çalışmada sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısını artırdığı ve bunun da dolaylı olarak benlik saygısını düşürdüğü belirtilmiştir (37).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın ilk kısıtlılığı, çalışmanın örneklemini İstanbul İli Avrupa yakasında yer alan bir Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin oluşturmasıdır. Çalışmada her sınıftan bir tabaka alınıp tabakalı örnekleme yönteminin seçilmemesi çalışmanın diğer bir kısıtlılığıdır. Farklı yaş gruplarında, bölge veya liselerde yapılacak olan benzer çalışmaların farklı sonuçlar verebileceği dikkate alınmalıdır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, çalışma grubundaki ergenlerde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile ilişkisi kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Çalışma sonucunda ergenlerde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısını artırdığı ve benlik saygısını düşürdüğü belirlenmiştir. Ayrıca, yaş ve sosyal medya kullanım süresinin bağımlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, ergenlerin sosyal medyanın zararlarından korunmalarına destek olmak amacı ile okullarda farkındalık eğitimlerinin yapılması, ailelere yönelik ergenlerin sosyal medya kullanımını bilinçli şekilde yönlendirebilmeleri için sosyal medya okuryazarlığı konusunda eğitimler düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Otrar M., Argın F.S. (2015). Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 391-403.
2. Şengönül M., Aydın B.N. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134.
3. Özer P., Güzel Ş. (2023). Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığının estetik işlem yaptırma algısı ile ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 14(40), 1412-1432.
4. Ürün Ö., Şafak Öztürk C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.

5. Akarsu H., Demirpençe M. (2022). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının iletişim becerilerine etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 14-26
6. Çelik E., Şenay Güzel H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.
7. Woods H.C., Scott H. (2016). Sleepy teens: Social media use, sleep deprivation, and social appearance anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 68, 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
8. Farooq H.O., Farrukh H., Khan Z. (2023). The influence of social media on adolescents' self-esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(3), 173-182.
9. Gökçaya F., Deniz İ., Gedik Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94-105.
10. Demir S.Z. (2021). Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının benlik saygısı ile ilişkisi: Narsisizmin aracı rolü. *Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 245-271.
11. Avcı F., Ayaz Alkaya S. (2018). Akran zorbalığının önlenmesinde okul sağlığı hemşiresinin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(1), 78-84.
12. Koçak M., Traş Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
13. Güven B. (2022). Öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörler (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Türkiye.
14. Qianhui Du. (2023). The negative impact of social media on adolescents. *The International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 6(1), 305-309.
15. Özgenel M., Canpolat Ö., Ekşi H. (2019). Social Media Addiction Scale for Adolescents: Validity and reliability study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 629-662.
16. Hart T.A., Flora D.B., Paşo S.A., Fresco D.M., Holle C., Heimberg R.C. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
17. Doğan T. (2010). Adaptation of the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) to Turkish: A validity and reliability study. *Hacettepe University Journal of Education*, 39, 151-159.
18. Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self image*. New Jersey: Princeton University Press.
19. Çuhadaroğlu F. (1986). Ergenlerde benlik saygısı (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Türkiye.
20. Caz Ç., Bardakçı S. (2019). Sosyal medya bozukluğu: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *OPUS- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 1100-1124.
21. Büyükbaykal A.C.İ., Temel G. (2019). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı ve gençlik. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 434-447.
22. Esen E., Siyez D.M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127- 136.
23. Griffiths M.D., Kuss D.J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
24. Şahin C., Kumcağız H. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(30), 2136-2155.
25. Kaplan V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 107-125.
26. Söyler İ. (2019). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile kendilik algısı ve okula bağlanma arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye.
27. Uslu M. (2021). Türkiye'de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
28. Daşlı Y., Baloğlu A.O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.
29. Tutgun Ünal A., Bozkurt V. (2020). Sosyal medya bağımlılığı belirtileri üzerine etki eden faktörler. (Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği içinde). (1. basım). Türkiye Bilimler Akademisi, ss: 163-189.
30. Tiggemann M., Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *The International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.
31. Prieler M., Choi J. (2021). The Relationships among self-worth contingency on others' approval, appearance comparisons on Facebook, and adolescent girls' body esteem: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 901.
32. Polat R.N. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve aleksitimi arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi), Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye.
33. Erdoğan B. (2019). Klinik olmayan örnekleme sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye.
34. Kaya B. (2024). Internet Addiction and Social Appearance Anxiety: A Meta-Analysis. *Educational Academic Research*, 54, 144-153.
35. Yüksel Şahin F., Öztoprak Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Özel sayı, 363-377.
36. Meeus A., Beullens K., Eggermont S. (2019). Like me (please?): Connecting online selfpresentation to pre- and early adolescents' self-esteem. *New Media & Society*, 21(1-12), 2386-2403.
37. Papapanou T.K., Darviri C., Kanaka-Gantenbein C., Tiganis X., Michou M., Vlachakis D., Chrousos G.P., Bacopoulou F. (2023). Strong correlations between social appearance anxiety, use of social media, and feelings of loneliness in adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 20(5), 4296.