

## Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi<sup>1</sup>

DOI: 10.26466/opus.877656

\*

Gökçe Kocaman\* – Hüseyin Kazan\*\*

\* Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/Türkiye

E-Posta: [gokcekocaman.pdr@gmail.com](mailto:gokcekocaman.pdr@gmail.com)

ORCID: [0000-0001-8848-5644](https://orcid.org/0000-0001-8848-5644)

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İletişim Fakültesi, İstanbul/Türkiye

E-Posta: [huseyinkazan@aydin.edu.tr](mailto:huseyinkazan@aydin.edu.tr)

ORCID: [0000-0002-1458-2860](https://orcid.org/0000-0002-1458-2860)

### Öz

*Bu çalışmanın amacı, lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca bu çalışmada, öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, ailenin aylık gelir durumu, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, yüz ve beden üzerinde oynanmalar yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Kartal ilçesindeki dört farklı lise türünde öğrenim görmekte olan 712 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak, "Instagram Bağımlılık Ölçeği", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ve demografik bilgileri elde etmek adına hazırlanmış bir "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veri sayısı 30'un üzerinde olduğundan, dağılımın normalliğini test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Bulgular neticesinde, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle öğrencilerin Instagram bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygıları da artmaktadır. Araştırma sonuçlarının Instagram bağımlılığı konusunda literatüre katkı sağlayacağı, bulguların ileride yapılacak araştırmalara yol göstereceği umulmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** bağımlılık, instagram, instagram bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, ergen

<sup>1</sup> Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN danışmanlığında Gökçe KOCAMAN tarafından hazırlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## Investigation of the Relationship between High School Students' Instagram Addiction and Social Appearance Anxiety

\*

### Abstract

*The aim of this study is to investigate the relationship between Instagram addictions and the social appearance anxiety of high school students. Besides, in this study it is examined whether their Instagram addictions differ according to the variables of gender, grade level, high school type, monthly family income, mother's education level, father's education level, having a dislike of face/body parts, time spent daily on Instagram, the frequency of the use of Instagram photo editing apps. The data were analysed through correlational survey model. In the 2019-2020 academic year, 712 students at four different high school types in the district of Kartal in Istanbul, constituted the sample of the research. In addition to an "Instagram Addiction Scale" and a "Social Appearance Anxiety Scale" as data collection tools, a "Personal Information Form" was utilised to obtain demographic information. Since the number of data was over 30, Kolmogorov-Smirnov test was used to test for normality of distribution. As a result of the findings, a positive, moderately significant relationship was found between Instagram addiction and social appearance anxiety of students studying at high school level. In other words, as students' Instagram addiction increases, their social appearance anxiety also increases. It is hoped that the research results will contribute to the literature on Instagram addiction, and the findings will help guide future research.*

**Key Words:** *addiction, instagram, instagram addiction, social appearance anxiety, adolescent.*

## Giriş

İçinde buldukları gelişim dönemine ait özellikleri bilmek, insanları anlamının, insanların yapabileceklerini ve sınırlılıklarını bilmenin önemli bir yoldur. Lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler yaşları itibarıyla ergenlik döneminin içerisinde. Ergenlik dönemi gelişim dönemleri arasında, insanda meydana getirdiği yenilikler ve değişikliklerle zorlu bir dönemdir.

Ergenlik; bireylerde bilişsel, bedensel ve duygusal alanlarda değişikliklerin görüldüğü, cinsel ve psiko-sosyal olgunlaşmayla başlayan ve bireylerin özerkliklerini ilan etmeleri, kimlik duygusu kazanmaları ve sosyal üretkenlik gerçekleştirmeleri ile sona eren bir gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır (Derman, 2008). Ergenlik dönemindeki bireylerde bedensel değişim ve gelişim görülmeye başlandıkça, ergenler için beden imajı önemli bir hale gelmekte ve bu durum ergenlerin beğenme, beğenilme arzularını ortaya çıkartmaktadır. Beğenme, beğenilme, kabul görme, bir gruba ait olma; ergenler için çok önem kazanmaktadır.

Beden imajı hakkındaki olumlu ya da olumsuz algı, bireylerin duygusal yaşantılarını, yeme ve cinsel davranışlarını, sosyal ilişkilerini ve fobi düzeylerini etkileyebilmektedir (Akt., Doğan, 2009). İçinde buldukları gelişimsel dönemin özellikleri gereği ergenler, beğenilme arzuları neticesinde, kendi beden imajları hakkında insanların -özellikle de akranlarının- görüşlerini merak edebilmektedir. Ergenlerin kendi beden imajlarına yönelik algıları olumsuz ise, bu durum dış görünüşleriyle ilgili bir kaygı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin hem kendi kaygılarını hem de başkalarının kendilerini fiziksel olarak değerlendirmeleri kaygılarını içermektedir (Işıkol Özge, 2013). Sosyal görünüş kaygısı, boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel özelliklerle birlikte, ten rengi, uzuvların şekilleri, yüz şekli (burun, gözlerin uzaklığı, gülüş vs.) gibi daha kapsamlı özellikleri de içeren bir kavramdır (Akt., Doğan, 2009). Ergenlerin bedensel ve sosyal gelişimleriyle birlikte ortaya çıkabilecek sosyal görünüş kaygısı gibi, diğer alanlarda gelişmeleri nedeniyle ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar da söz konusudur. Birçok alanda gelişim gösteren ve zorlu adaptasyon sürecinde olan ergenler, bilişsel gelişimleri nedeniyle yeni şeyleri merak

etme, deneyimleme isteği duyabilmektedir. Çünkü birçok konuya, çocukluk döneminden farklı olarak bir yetişkin gibi akılları ermeye başlamaktadır. Bu merak ve deneme isteği, yanlış nesne ve eylemler için gerçekleştiğinde, ergenlerde bağımlılık gibi olumsuz bir sonuca neden olabilmektedir.

Bağımlılık; zarar veren sonuçlarına rağmen dürtüsel bir şekilde ortaya çıkan, sanal alıştırıcı veya madde arayışı içerisinde olma ve bunları kullanma ile ayırt edilen, tekrarlayan, kronik bir beyin hastalığıdır (Tarhan ve Nurmedov, 2011). İnternetin aşırı ve olumsuz kullanımı hakkında dünyanın birçok ülkesinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, özellikle ergenlerin internet kullanımlarının arttığı ve bu durumun ergenler için risk oluşturduğu görülmektedir (Akt., Canoğulları, 2014). Gençler teknolojik yeniliklere daha hızlı adapte olduklarından, internet bağımlılığı konusunda diğer gelişim dönemlerindeki bireylere göre daha savunmasızlardır. (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Cep telefonu, bilgisayar, internet, sosyal medya uygulamalarını gençler diğer gelişim dönemlerindeki bireylere göre daha iyi kullanabilmektedir. Facebook, Twitter, Snapchat ve Instagram bu sosyal medya uygulamalarına örneklerdir.

Instagram; cep telefonunuzda çektiğiniz bir fotoğrafı filtreleyip, bir anıya dönüştürüp, sonsuza dek saklamak, fotoğraflar yoluyla hayatınızdaki anları arkadaşlarınızla paylaşmak ve arkadaşlarınızın hayatlarındaki anları fotoğraflarla yaşamanızı sağlamak için inşa edilmiş eğlenceli ve ilginç bir yoldur (Akt., Nilsson, 2016). Kırcaburun (2017)'a göre, Instagram uygulaması, yalnızca fotoğraf ve video paylaşımına odaklanmış olması özelliğiyle, Facebook, Twitter gibi diğer sosyal medya araçlarından ayrılmaktadır ve kullanım miktarını ayarlayamamaya yol açacak kendine özgü cazip özellikleri vardır. We Are Social ve Hootsuite'in (2019a, 2019b) Ocak 2019 raporuna göre, dünyada 894,9 milyon, Türkiye'de ise 38 milyon Instagram kullanıcısı bulunmaktadır ve Türkiye'deki Instagram kullanıcı sayısı geçen yıla göre %2,7'lik bir artış göstermiştir. Beğenme, beğenilme, takip etme, takip edilme, yorum alma, yorum yapma gibi imkânlar sağlayan uygulama, bu özellikleriyle bireylerde sürekli uygulamaya bakma isteği uyandırabilmekte ve bu istek Instagram bağımlılığına dönüşebilmektedir (Akt., Kırcaburun, 2017).

Ercan (2018) yaptığı çalışmanın sonucunda, ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal medya kullanımı fazlaştıkça, bireylerin sosyal medyadaki güzel, yakışıklı, bakımlı, fit kişilerin yer aldığı profilleri daha sık gördüklerini ve bu durumun kendi beden imajlarıyla ilgili olumsuz düşünmelerine neden olduğunu tespit etmiştir. Sosyal medyada kızlar için zayıflığın, erkekler için ise kaslılığın ön plana çıkarıldığı modelleri görmeleri, ergenlik dönemindeki bireylerin beden algısını olumsuz etkilemekte, sosyal görünüş kaygılarını arttırmaktadır (Akt., Güvenen, 2017). Yapılan çalışmalar, ergenlik dönemindeki lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında ilişki olduğunu düşündürmüştür. Bu araştırmada, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır.

### **Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Instagram Bağımlılığı**

**Ergenlik Dönemi:** Ergen kelimesi, Batı literatüründe “adolescent” anlamına gelmektedir ve Latin dilinde olgunlaşmak, büyümek anlamına gelen “adolescere” fiil kökünden üretilmiştir. Durum değil süreç belirten ergen kelimesi, bireylerde gözlemlenebilen devamlı ve hızlı bir gelişim evresi şeklinde açıklanmıştır (Yavuzer, 1987, s.265). Ergenlik dönemi erken, orta ve geç olmak üzere üç evreden oluşmaktadır ve 10-14 yaş aralığına erken ergenlik, 15-18 yaş aralığına orta ergenlik, 18 yaştan kimlik kazanımına kadar geçirilen süreye ise geç ergenlik denilmektedir (Derman, 2008, s.20-21).

**Ergenlik Döneminde Bedensel ve Cinsel Gelişim:** Ergenlikteki kızlar vücut yağlarının artmasıyla bedenlerinden daha az memnunken, erkekler kas oranlarının artması sebebiyle bedenlerinden daha memnunnlardır (Santrock, 2017, s.356). Tüm erkek ve kızlar aynı anda ergenlik dönemine girmezler, bazıları daha erken, bazıları daha geç ergenliğe girerler. Bu sebeple ergenler kendilerini diğer ergenlerle kıyaslamakta, diğerlerine göre kendi bedenlerinde gelişen ve gelişmeyen yönleri karşılaştırmaktadır (Yılmaz, 2005, s.128). Ergenliğe giren erkekler girmeyenlere göre dış görünüşlerini beğenip, iyi bir ruh hali sergilerken, ergenliğe giren kızlar girmeyenlere göre dış görünüşlerini daha az

beğenmekte, depresif ve kaygılı olmaktadır (Akt. Ökten, 2019, s.7). Kız ergenler özellikle kalça ve göğüs biçimlerini sorun etmekte ve bedenlerinden memnuniyetsizlik duymaktadır (Kulaksızoğlu, 2004, s.42).

Ergenlik döneminde yaşanan bedensel değişiklikler ergenlerin çevreleriyle olan iletişim şekline etki etmektedir. Bazı ergenler kendini beğenmeyip, üzülmüş, kaygılanmış, içine kapanabilmekteyken, bazı ergenler ise kendini beğenerek, bedenindeki değişikliklere başkalarının dikkatini çekmeye çalışabilmektedir. Eleştirilere fazla duyarlı olan ergenler, güzellik, yakışıklılık, çirkinlik gibi değerleri çok fazla önemseydiğinden aynanın karşısında uzun süre geçirebilmektedir (Akt. Tekin, 2017, s.8-9). Bedensel gelişimde yaşanan sorunlar, ergenlerin sosyal ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Aral vd., 2001, s.58).

**Sosyal Görünüş Kaygısı:** Bireyler, diğer bireylerin gözünde kendi beden görünüşleri hakkında olumlu izlenim yaratmak isterler ve bu sebeple diğer bireylerin gözünde bedenlerinin nasıl algılandığına dair olarak yoğun kaygı duyabilirler, bu kaygıya sosyal görünüş kaygısı denir ve sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygının bir türüdür (Akt., Ben, 2017, s.45; Akt. Gül, 2016, s.90).

Toplumların her dönem değişen güzellik algıları ve beklentileri vardır. Sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin, toplumun güzellik algısı ve beklentilerini karşılayamayacaklarına ve sosyal ortamlarda görünüşleri nedeniyle kabul görmeyeceklerine dair kendilerine yönelik olumsuz inançları vardır. Önceleri şişman olmak zenginlik, bakımlılık ve üstünlük belirtisi olarak kabul edilmekteyken, günümüzde zayıf olmak bakımlılık ve güzellik belirtisi olarak kabul edilmektedir ve toplumlarda bu tip algıları oluşturup, yaygınlaştıran medyadır (Ülkü, 2017, s.7). Televizyonda, magazin ve moda dergilerinde, sosyal medya araçlarında, ince kadın vücudu ve kaslı erkek vücudu özendirilmektedir (Çepikkurt ve Çoşkun 2010, s.18). Kadın dergilerinde, ideal kadın ve erkek portreleri tasvir edilmekte, okuyuculara hep bakımlı olunması, iyi ve pahalı markalar giyilmesi, beden fit tutulması mesajları verilmektedir (Kazan, 2019, s.2077).

Beden algısının ergenin özgüven gelişiminde önemli bir yeri vardır (Göksan, 2007, s.3). Medyada ideal görüntü imgeleri genellikle kız ergenlere yönelik olarak verilmektedir ve medyadaki modelleri görüp,

kendilerini onlarla kıyaslayan kız ergenlerde olumsuz duygular, düşük beden memnuniyeti, kendi bedenlerine odaklı kaygı ve depresyon belirtileri gözlemlenebilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010, s.548). Beden imajının, özgüven ve benlik saygısı, yeme bozuklukları, kaygı, depresyon, gibi ruhsal konularda ve kanser, romatoid artrit, obezite gibi hastalıklarda bireyler üzerinde önemli bir rolü vardır (Pakki ve Sathiuaseelan, 2018, s.252).

Bireylerin kendi beden imajları hakkında olumlu ya da olumsuz düşüncelerinin olması, iş, okul, arkadaşlık ve aile hayatları, karşı cinsle ilişkileri, yeme ve cinsel davranışları gibi sosyalleştikleri birçok alanda belirleyici bir etkiye sahiptir (Ülkü, 2017, s.7). Fiziksel görünüşü yüzünden kaygı duyan, kendi beden imajlarına dair olumsuz duyguları olan bireyler, kusurlu gördükleri beden bölgeleriyle çok fazla uğraşabilmekte, ayna karşısında kendilerini sürekli kontrol edebilmekte, başkalarıyla kendilerini kıyaslayabilmektedir. Kaygı yoğunluğu sosyal ortamlarda arttığından dolayı evden çıkamama ya da sosyal ortamlara girememe gibi sorunlar yaşayabilmekteledir (Doğan, 2009, s.59).

Güzellik kavramı, estetik açıdan bakıldığında hoşla giden fiziksel görünümün belirli özelliklerini ifade etmek için kullanılmaktadır ve Batı kültüründe, güzellik ideali incelik olarak görülmektedir, sosyal medyada güzellikle eşleştirilen ince beden görünümü ideali kadınlarda içselleştirme ve beden memnuniyetsizliğine yol açmaktadır (Bahr, 2018). Mankenlerin ve ünlülerin görüntüleri iyi bilinen düzenleme ve rötuş teknikleriyle düzenlenerek gerçekçi olmayan güzellik standartları olarak sosyal medya platformlarında sunulmaktadır. Sıradan sosyal medya kullanıcıları da bu teknikleri kullanmaktadır. Görünüş karşılaştırması yapan kızlar kendilerini, bedenleri ulaşılamaz görünen ünlülerle değil, akranlarının manipüle edilmiş fotoğraflarıyla karşılaştırmaktadır, bu da kendilerini benzer kişilerle karşılaştırdıklarını düşündürmektedir; ancak akranlarının fotoğrafları da gerçekçi değildir. Manipüle edilmiş akran fotoğrafları da kızların beden imajlarını olumsuz etkilemektedir (Kleemans vd., 2018, s.95). Seki ve Dilmaç (2015, s.64) yaptıkları çalışmada, kendi beden imajlarına dair olumsuz düşünceleri olan bireylerin daha fazla sosyal karşılaştırma yaptıklarını, insanların görünüşlerine daha çok dikkat ettiklerini ve bireyler ne kadar kıyaslayıcı, değerlendirici olurlarsa, sosyal görünüş kaygılarının da o kadar

yükseldiğini belirtmişlerdir. Görünüş karşılaştırması, sosyal görünüş kaygısını arttırmaktadır.

**Instagram Bağımlılığı:** Instagram kelimesi, İngilizce'deki **instant** (anında) ve telegram (telgraf) kelimelerinin birleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Instagram önceleri yalnızca fotoğraf paylaşımı üzerineyken, video paylaşımı özelliği eklendiği gün Instagram'a beş milyon tane video yüklenmiştir. Instagram uygulaması, selfie (özçekim) fotoğrafı paylaşımı akımının başlatılmasına ve yaygınlaştırılmasına öncülük etmiştir. Kurulduğu ayda bir milyon kişilik bir kullanıcı kitlesi oluşturan Instagram, başka bir sosyal medya uygulaması olan Facebook'un dikkatini çekmiştir ve 2012 yılında, bir milyar dolara Facebook tarafından satın alınmıştır (Sabuncuoğlu ve Gülay, 2016, s.113-114; Tuncay, 2019, s.4). Facebook tarafından satın alındıktan sonra değeri daha da artan Instagram, kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşımlarına, filtreler ve efektlerle fotoğraf ve videolarını ilgi çekici hale getirmelerine, paylaşılan gönderilerin beğenilmesine, paylaşılan gönderiler hakkında yorum yazılmasına ve kişilerin birbirleriyle etkileşime geçmesine, paylaşılan gönderilerin diğer sosyal medya uygulamalarında paylaşılmasına, özelden mesajlaşmaya olanak tanıyan bir sosyal medya uygulamasıdır (Tutgun Ünal, 2009, s.61-62). Instagram uygulaması dünyanın dört bir yanındaki gençler arasındaki en popüler sosyal medya uygulamasıdır, 12-24 yaş aralığındaki gençlerin %70'inden fazlası Instagram kullanıcısıdır (Huang ve Su, 2018, s.1).

Instagram uygulamasında aylık 400 milyondan fazla aktif kullanıcı ve günde 3,5 milyar beğeni ile 80 milyon fotoğraf paylaşımı vardır. Instagram uygulamasında kullanıcılar hayatlarını başkalarının görmesi ve yorum yapması için yayınlamaktadır, bu durum kişileri yargılanmaya, eleştirilmeye, taklit edilmeye açık hale getirmektedir. Karşılaştırma yapmak ise, düşük benlik saygısı, kaygı ve depresyon gibi psikolojik bozukluklara neden olabilmektedir (Treitel, 2019, s.1) Her yaş grubuna yönelik olabilecek kadar kullanımı kolaydır, sade bir arayüzü vardır. Bireylerin sık sık fotoğraf ve video paylaşması ve birbirlerini takip etmesi nedeniyle aşırı kullanıma müsaittir bu durum bireylerde Instagram bağımlılığı geliştirilebilmektedir (Tutgun Ünal, 2009, s.61-62).



## Yöntem

**Araştırma Modeli:** Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2009). Araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir. İki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını betimlemeyi amaçlayan tarama modeline ilişkisel tarama modeli denir (Karasar, 2009). Araştırma kapsamında, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki incelenmiştir.

**Örnekleme:** Araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinin Kartal İlçesindeki 4 farklı lise türünde öğrenim gören toplam 712 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi olarak, kolay ulaşılabilir ve o anda uygun olan bireylerin örnekleme oluşturduğu model olan uygunluğa göre örnekleme yöntemi seçilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, aile aylık geliri, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, yüz ve beden üzerinde oynanabilir yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığı bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formunu betimleyici frekans ve yüzde dağılımları aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları**

Cinsiyet	N	%
Kız	306	43,0
Erkek	406	57,0
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %43'ünün kız (306 kişi), %57'sinin ise erkek (406 kişi) oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.2. Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları**

Yaş	N	%
9.sınıf	189	26,5
10.sınıf	174	24,4
11.sınıf	188	26,4
12.sınıf	161	22,6
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %26,5'inin 9. sınıf (189 kişi), %24,4'ünün 10. sınıf (174 kişi), %26,4'ünün 11. sınıf (188 kişi) ve %22,6' sının 12. sınıf (161 kişi) öğrencisi oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.3. Katılımcıların lise türlerine göre dağılımları**

Lise	N	%
Anadolu İmam Hatip Lisesi	187	26,3
Anadolu Lisesi	198	27,8
Fen Lisesi	133	18,7
Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	194	27,2
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %26,3'ünün (187 kişi) Anadolu İmam Hatip Lisesi, %27,8' inin (198 kişi) Anadolu Lisesi, %18,7'sinin (133 kişi) Fen Lisesi ve %27,2' sinin (194 kişi) ise Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencisi oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.4. Katılımcıların anne eğitim seviyelerine göre dağılımları**

Anne Eğitim	N	%
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil	33	4,6
İlkokul mezunu	262	36,8
Ortaokul mezunu	144	20,2
Lise mezunu	167	23,5
Ön lisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)	106	14,9
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %4,6'sının (33 kişi) annesinin okuma-yazma bilmediği ya da herhangi bir okul mezunu olmadığı, %36,8' inin (262 kişi) anne eğitim seviyesinin ilkökul, %20,2's inin (144 kişi) anne eğitim seviyesinin ortaokul, %23,5' inin (167 kişi) anne eğitim seviyesinin lise ve %14,9' unun ise (106 kişi) anne eğitim seviyesinin ön lisans ve üstü (en az 2 yıllık) oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.5. Katılımcıların baba eğitim seviyelerine göre dağılımları**

Baba Eğitim	N	%
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil	12	1,7
İlkokul mezunu	151	21,2
Ortaokul mezunu	149	20,9
Lise mezunu	240	33,7
Ön lisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)	160	22,5
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %1,7'sinin (12 kişi) babasının okuma-yazma bilmediği ya da herhangi bir okul mezunu olmadığı, %21,2' sinin (151 kişi) baba eğitim seviyesinin ilkokul, %20,9'unun (149 kişi) baba eğitim seviyesinin ortaokul, %33,7'sinin (240 kişi) baba eğitim seviyesinin lise ve %22,5' inin ise (160 kişi) baba eğitim seviyesinin ön lisans ve üstü (en az 2 yıllık) oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.6. Katılımcıların aile aylık gelir durumlarına göre dağılımları**

Aylık Gelir	N	%
2000 TL'den az	34	4,8
2000TL-3000TL	151	21,2
3001TL-4000TL	163	22,9
4001TL-5000TL	132	18,5
5001TL ve üzeri	232	32,6
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %4,8'inin (34 kişi) aylık gelirlerinin 2000TL den az, %21,2'sinin (151 kişi) aylık gelirinin 2000TL-3000TL, %22,9'unun (163 kişi) aylık gelirlerinin 3001TL-4000TL, %18,5'inin (132 kişi) aylık gelirlerinin 4001TL-5000TL ve %32,6'sının (232 kişi) ise aylık gelirinin 5001TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.7. Katılımcıların beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olup olmamalarına göre dağılımları**

Beğenmedikleri	N	%
Evet	398	55,9
Hayır	314	44,1
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %55,9'unun (398 kişi) beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olduğunu, %44,1'inin ise (314 kişi) beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olmadığını ifade etmişlerdir.

**Tablo 3.8. Katılımcıların günlük Instagram kullanım sürelerine göre dağılımları**

Günlük kullanım	N	%
1 saatten az	240	33,7
1-3 saat	306	43,0
3 saatten fazla	166	23,3
<b>Toplam</b>	<b>712</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %33,7'sinin (240 kişi) Instagram'ı günde 1 saatten az kullandıkları, %43'ünün (306 kişi) Instagram'ı günde 1-3 saat kullandıkları ve %23,3'ünün (166 kişi) Instagram'ı günde 3 saatten fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.9. Katılımcıların photoshop programlarını kullanım sıklıklarına göre dağılımları**

Kullanım sıklığı	N	%
Her zaman	28	3,9
Sık sık	38	5,3
Nadiren	205	28,8
Hiçbir zaman	441	61,9
<b>Toplam</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %3,9'unun (28 kişi) photoshop programlarını her zaman kullandıkları, %5,3'ünün (38 kişi) photoshop programlarını sık sık kullandıkları, %28,8'inin (205 kişi) photoshop programlarını nadiren kullandıkları ve %61,9'unun (441 kişi) photoshop programlarını hiçbir zaman kullanmadıkları tespit edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu "Kişisel Bilgi Formu", Instagram bağımlılığını ölçen "Instagram Bağımlılık Ölçeği" ve sosyal görünüş kaygısını ölçen "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma gönüllülük esasına göre yapılmıştır.

**Kişisel bilgi formu:** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, aile aylık geliri, beğenmediği yüz/beden bölgesi olma durumu, günlük Instagram kullanım süresi, yüz ve beden üzerinde oynamalar yapılabilen programları (photoshop programları) kullanım sıklığı ile ilgili bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur, 9 sorudan oluşmaktadır.

**Instagram bağımlılık ölçeği:** Instagram bağımlılığını ölçmek için, Young (1996) tarafından geliştirilen ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye adapte edilen İnternet Bağımlılık Ölçeği, "İnternet" yerine "Instagram" yazılarak kullanılmıştır. Yapılan bu değişiklik nedeniyle Kırcaburun (2017) tarafından geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. İBÖ iki faktör altında toplam 15 maddeden meydana gelmiştir. İBÖ 6'lı likert tarzında; (1) Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Ara sıra, (4) Çoğunlukla (5) Çok sık ve (6) Devamlı seçeneklerinden oluşan toplam 15 madde 2 boyuttan meydana gelmiştir. Ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum puanlar 15 ve 90'dır. Bağımlılık düzeyi puan aralıkları sırasıyla; 15-38 arası bağımlı değil, 38 ile 58 arası düşük seviye bağımlılık, 58 ile 73 arası orta seviye bağımlılık ve 73 ile 90 arası yüksek seviye bağımlılık olarak belirlenmiştir. Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için ,90 olarak bulunmuştur. Instagram Bağımlılık Ölçeği'nin bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık Cronbach alfa değeri ,87 olarak bulunmuştur.

**Sosyal görünüş kaygısı ölçeği:** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Doğan (2010) tarafından Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. SGKÖ, 5' li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ'den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık Cronbach alfa değeri ,91 olarak bulunmuştur.

## Verilerin Analizi

Veri sayısı 30'dan fazla olduğundan Kolmogorov-Smirnov (Lilliefors) testi sonucu incelenmiş olup, ölçek verilerinin anlamlılık değerlerinin 0,05'ten büyük olması ve çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  sınırları içinde olması nedeniyle verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği (çalışmada parametrik testlerden çoklu regresyon analizi ve korelasyon testleri kullanılmıştır) bulunmuştur (Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004).

*Tablo 3.10. Uygulanan Ölçeklerin Puan Ortalamalarının Normallik Testi Değerleri*

	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov
	İstatistik	İstatistik	p
Instagram Bağımlılık Ölçeği	,645	,028	,256
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	,991	,533	,112

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

## Bulgular

Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

*Tablo 4.1. Öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki değeri*

	Sosyal görünüş kaygıları
Instagram bağımlılıkları	,313**

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Lise öğrencilerinin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ( $r = ,313$ ;  $p < ,01$ ). Bu bulguya göre öğrencilerin Instagram bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygılarının da arttığı söylenebilir.

Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri nelerdir?

**Tablo 4.2. Lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeyleri**

Düzy	N	%	$\bar{X}$	Ss	Min.	Maks.
Bağımlı değil	486	68,3	26,41	6,95	15,00	38,00
Düşük seviye bağımlılık	196	27,5	45,95	5,49	39,00	58,00
Orta seviye bağımlılık	28	3,9	63,21	3,37	59,00	72,00
Yüksek seviye bağımlılık	2	0,3	78,50	3,54	76,00	81,00

Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinin %68,6' sının (486 kişi) Instagram bağımlısı olmadıkları ( $\bar{X}= 26,41$ ), %27,5' inin (196 kişi) düşük seviyede Instagram bağımlısı oldukları ( $\bar{X}= 45,95$ ), %3,9' unun (28 kişi) orta seviyede Instagram bağımlısı oldukları ( $\bar{X}= 63,21$ ) ve %0,3' ünün ise (2 kişi) yüksek seviyede Instagram bağımlısı oldukları ( $\bar{X}= 78,50$ ) tespit edilmiştir.

Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri cinsiyet, sınıf seviyesi, lise türü, aile geliri, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, beden algısı, günlük Instagram'da geçirilen süre ve photoshop programları kullanımı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

**Tablo 4.3. Kız ve Erkek Öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi ile İlgili Bulgular**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	sd	P
Kız	306	37,08	12,73	7,025	710	,000**
Erkek	406	30,59	11,81			

\*\* $p < ,01$ ; \* $p < ,05$

Tablo 4.3 incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve ölçekten alınan puanlar arasındaki fark, cinsiyet değişkeni açısından  $p < ,01$  önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur. Bu bulguya göre, kızların Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=37,08$ ), erkek öğrencilere ( $\bar{X}=30,59$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.4. Lise Öğrencilerinin Sınıflarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

Sınıf	N	$\bar{X}$
9.sınıf	189	32,70
10.sınıf	174	33,44
11.sınıf	188	34,76
12.sınıf	161	32,52

Tablo 4.4'e göre, farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sınıf seviyesine göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > ,05$ ). Başka bir ifadeyle, farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.5. Lise Öğrencilerinin Lise Türlerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

Lise türü	N	$\bar{X}$
Anadolu İmam Hatip Lisesi	187	29,44
Anadolu Lisesi	198	32,14
Fen Lisesi	133	33,23
Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	194	38,55

Tablo 4.5'e göre, farklı lise türlerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve lise türlerine göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $p < ,01$ ). Bu anlamlı farkın hangi lise türleri arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve bunun sonuçlarına göre; Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=29,44$ ), Fen Lisesi ( $\bar{X}=33,23$ ) ve Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi ( $\bar{X}=38,55$ ) öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=38,55$ ), Anadolu Lisesi ( $\bar{X}=32,14$ ) ve Fen Lisesi ( $\bar{X}=33,23$ ) öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.



**Tablo 4.6. Lise Öğrencilerinin Aile Gelir Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

Aile geliri	N	$\bar{X}$
2000 TL'den az	34	32,47
2001TL-3000TL	151	33,70
3001TL-4000TL	163	32,80
4001TL-5000TL	132	31,88
5001TL ve üzeri	232	34,57

Tablo 4.6'ya göre, farklı aile gelir durumuna sahip lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve farklı aile gelir durumuna sahip öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > ,05$ ). Başka bir ifadeyle, farklı gelir durumlarına sahip lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.7. Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Seviyelerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

Anne Eğitim	N	$\bar{X}$
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil	33	33,61
İlkokul mezunu	262	33,23
Ortaokul mezunu	144	33,06
Lise mezunu	167	34,66
Önlisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)	106	32,11

Tablo 4.7'ye göre, anneleri farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve anneleri farklı eğitime sahip öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p > ,05$ ). Başka bir ifadeyle, anneleri farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.8. Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Seviyelerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

Baba Eğitim	N	$\bar{X}$
Okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu değil	12	25,75
İlkokul mezunu	151	32,10
Ortaokul mezunu	149	35,58
Lise mezunu	240	33,14
Önlisans ve üstü mezunu (en az 2 yıllık)	160	33,48

Tablo 4.8'e göre, babaları farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve babaları farklı eğitime sahip öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $p < ,05$ ). Bu anlamlı farkın hangi eğitim düzeyine sahip babaların çocukları arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve bunun sonuçlarına göre; babasının eğitimi okuma-yazma bilmiyor/okul mezunu olmayan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=25,75$ ), babasının eğitimi ortaokul ( $\bar{X}=35,58$ ), lise ( $\bar{X}=33,14$ ) ve en az iki yıllık önlisans ( $\bar{X}=33,48$ ) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Babasının eğitimi ilkokul olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=32,10$ ), babasının eğitimi ortaokul ( $\bar{X}=35,58$ ) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.9. Lise Öğrencilerinin Kendilerinde Beğenmedikleri Bir Yüz/Beden Bölgelerinin Olma Durumlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri ve t-Testi ile İlgili Bulgular**

Beğenme durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	sd	P
Evet	398	36,29	13,11	7,174	710	,000**
Hayır	314	29,69	10,91			

\*\* $p < ,01$ ; \* $p < ,05$

Tablo 4.9 incelendiğinde, kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgelerinin olma durumlarına göre öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t testi uygulanmış ve ölçekten alınan puanlar arasındaki fark,  $p < ,01$  önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olarak bulunmuştur. Bu bulguya

göre, kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olduğunu söyleyen öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=36,29$ ), kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgeleri olmadığını söyleyen öğrencilere ( $\bar{X}=29,69$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.10. Lise Öğrencilerinin Günlük Instagram Kullanım Sürelerine Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

Günlük Instagram Kullanımı	N	$\bar{X}$
1 saatten az	240	24,68
1-3 saat	306	33,97
3 saatten fazla	166	44,87

Tablo 4.10'ye göre, günlük Instagram kullanım süreleri farklı olan lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve günlük Instagram kullanım saatleri farklı olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $p < ,01$ ). Bu anlamlı farkın hangi günlük Instagram kullanım süreleri arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve bunun sonuçlarına göre; günlük Instagram kullanım süreleri 1 saatten az olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=24,68$ ), günlük Instagram kullanım süreleri 1-3 saat ( $\bar{X}=33,97$ ) ve 3 saatten fazla ( $\bar{X}=44,87$ ) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Günlük Instagram kullanım süreleri 1-3 saat olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=33,97$ ), günlük Instagram kullanım süreleri 3 saatten fazla ( $\bar{X}=44,87$ ) olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre günlük Instagram kullanım süreleri fazla olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.11'e göre, photoshop programlarını kullanma sıklığına göre lise öğrencilerinin Instagram Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve photoshop programlarını kullanma sıklığı farklı olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ( $p < ,01$ ).

**Tablo 4.11. Lise Öğrencilerinin Photoshop Programları Kullanımlarına Göre Instagram Bağımlılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi**

Photoshop Programları Kullanımları	N	$\bar{X}$
Her zaman	28	40,11
Sık sık	38	39,32
Nadiren	205	37,03
Hiçbir zaman	441	30,75

Bu anlamlı farkın hangi photoshop programlarını kullanma sıklıkları arasında olduğunu bulmak için Tukey ikili karşılaştırma testi yapılmış ve bunun sonuçlarına göre; photoshop programlarını hiç kullanmayan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin ( $\bar{X}=30,75$ ), photoshop programlarını her zaman ( $\bar{X}=40,11$ ), sık sık ( $\bar{X}=39,32$ ) ve nadiren ( $\bar{X}=37,03$ ) kullanan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur.

## Sonuç

Teknolojik bağımlılıklar diğer bağımlılık türleri gibi bireylere direkt, gözle görülür zararlar vermediğinden erken dönemlerinde fark edilmeleri güç olabilir. Bu noktada aileler ve öğretmenlerin çok daha dikkatli ve hassas olması gerekmektedir. Teknolojik bağımlılık türleri; sigara, madde, alkol, kumar bağımlılığı gibi bir bağımlılık türleri olmadıklarından çoğu zaman bireye verebileceği zararlar öngörülememekte ya da bağımlılık değil, fazla kullanım olarak kabul edilerek, masumlaştırılabilir. Ergenler akademik çalışmalarına, hobilerine ve kaliteli sosyal yaşama ayıracakları zamanı Instagram gibi sosyal medya uygulamalarına ayırdıkça bağımlılık düzeyleri de artmaktadır. Günlük Instagram kullanım süreleri fazla olan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin %68,6'sının Instagram bağımlısı olmadıkları, ancak %27,5'inin düşük seviyede Instagram bağımlısı oldukları, %3,9'unun orta seviyede Instagram bağımlısı oldukları ve %0,3'ünün ise yüksek seviyede Instagram bağımlısı oldukları bulunmuştur.

Ergenlik dönemindeki gençlerin beden alguları tamamen değişmektedir. Gençler; diğer insanlar açısından, özellikle de ekranları açısından nasıl gördükleriyle ilgili fazlaca düşünmektedir. Özellikle kız

ergenlerin beden memnuniyetsizliği konusunda, erkek ergenlere göre daha çok problem yaşadığı görülmektedir ve beden memnuniyetsizliği sosyal görünüş kaygısına neden olabilmektedir. Sosyal hayatta var olduklarından daha çok sosyal medya uygulamalarında var olan ergenlerin, doğrudan beden imajına etki eden bir görsel uygulama olan Instagram uygulamasına bağımlılıkları arttıkça, sosyal görünüş kaygılarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kız öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, kız öğrencilerdeki beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısının daha çok olmasının da açıklayıcılarından biridir.

Kendilerinde beğenmedikleri bir yüz/beden bölgesi olduğunu söyleyen ve photoshop programlarını kullanan öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyleri yüksektir, bu sonuç da Instagram bağımlılığının, görünüş memnuniyetsizliği yaşayan ergenlerde daha yüksek olduğunun göstergelerinden biridir.

Farklı sınıf seviyelerinde öğrenim gören, farklı gelir durumlarına sahip, anneleri farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin, Instagram bağımlılık düzeylerinin benzer olduğu bulunmuştur. Farklı okul türlerinde öğrenim gören ve babaları farklı eğitime sahip lise öğrencilerinin ise Instagram bağımlılık düzeyleri farklıdır. Farklı değişkenlere göre öğrencilerin Instagram bağımlılıkları incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar ışığında araştırmacılara yönelik öneriler verilmiştir. Bu öneriler:

- Diğer okul düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin,
- Kız öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeyinin erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyinden yüksek olma sebeplerinin,
- Farklı okul türlerindeki öğrencilerin Instagram bağımlılık düzeylerinin, hangi değişkenlere göre farklılık gösterdiğinin,
- Günlük Instagram kullanım süresinin Instagram bağımlılığına etkilerinin başka saat aralıkları verilerek,
- Sosyal görünüş kaygısı dışındaki kaygı türleri ve/veya diğer psikolojik bozukluklar ile Instagram bağımlılığı arasındaki ilişkilerin araştırılmasıdır.

**EXTENDED ABSTRACT**

**Investigation of the Relationship between High School Students' Instagram Addiction and Social Appearance Anxiety**

\*

Gökçe Kocaman – Hüseyin Kazan

*MONE- İstanbul Aydın University*

The aim of the study is to examine the relationship between Instagram addictions and social appearance anxiety of high school students. In addition, in this study, students' Instagram addiction levels were determined by gender, grade level, high school type, monthly income of the family, mother's education level, father's education level, being the face / body area that they do not like, daily Instagram usage time, programs that can be played on face and body, (photoshop programs) differ according to the frequency of use.

The research is in relational screening model. In the 2019-2020 academic year, 712 students studying in four different types of high schools in Kartal district of Istanbul formed the sample of the research.

"Instagram Addiction Scale", "Social Appearance Anxiety Scale" were used as data collection tools and a "Personal Information Form" prepared to obtain demographic information. Since the number of data was over 30, Kolmogorov-Smirnov test was used to test the normality of the distribution. As a result of the findings, a positive, moderately significant relationship was found between the Instagram addictions of high school students and their social appearance anxiety. In other words, as students' Instagram addiction increases, their social appearance anxiety also increases. Technological addictions, like other types of addiction, do not cause direct, visible harm to individuals, so they may be difficult to detect in their early stages. At this point, parents and teachers need to be much more careful and sensitive. Types of technological addiction; Since they are not a type of addiction such as cigarette, drug, alcohol or gambling addiction, the harm they may cause to the individual cannot be foreseen or they can be innocentized by considering them as excessive use rather than addiction. As adolescents allocate their time to academic studies,

hobbies and quality social life, their addiction levels increase as they spend time on social media applications such as Instagram. It has been found that students who have more daily Instagram usage times have high levels of Instagram addiction. It was found that 68.6% of high school students were not addicted to Instagram, but 27.5% were low-level Instagram addicts, 3.9% were moderately addicted to Instagram and 0.3% were highly addicted to Instagram.

Teenagers whose body perceptions change completely during adolescence think a lot about how they look to other people, especially their peers. It is seen that especially female adolescents experience dissatisfaction with body dissatisfaction subject more than male adolescents, and body dissatisfaction may cause social appearance anxiety. It has been concluded that as the addiction of the adolescents, who are more active in social media applications than they exist in social life, to the Instagram application, which is a visual application that directly affects body image, increases, their social appearance anxiety also increases.

In the study, it was concluded that the Instagram addiction levels of female students were significantly higher than male students. This result is one of the explanations for the higher body dissatisfaction and social appearance anxiety in female students. Students who say that they have a face/body area that they do not like and who use photoshop programs have high levels of Instagram addiction, which is one of the indicators that Instagram addiction is higher in adolescents who experience dissatisfaction with appearance.

It was found that the Instagram addiction levels of high school students from different grade levels, from different income levels and from different education levels were similar. High school students who study in different school types and whose fathers have different education levels have different Instagram addiction levels. Instagram addictions of students were examined according to different variables, and suggestions were given to researchers, teachers and families in the light of the results.

Within the framework of the research, it is possible to make the following suggestions for researchers based on the results obtained:

- It is seen that the Instagram addiction levels of the students whose father's education is illiterate/who did not graduate from school are

significantly lower than the other students whose fathers have different education levels. In future studies, it is thought that it will be useful to investigate the reasons for this finding and/or to investigate while the education level of the mother does not affect why the education level of the father does.

- It was found that the Instagram addiction levels of the students who said that they had a face/body area that they did not like were significantly higher than the students who said that they did not have a face/body area that they did not like. The reasons for this finding can be investigated in future studies.
- It was found that the Instagram addiction levels of the students who never used Photoshop programs were significantly lower than the Instagram addiction levels of the students who always, frequently and rarely use photoshop programs. It is thought that it will be useful to investigate the reasons for this finding in future studies.
- It has been found that the Instagram addiction levels of students who are studying at high school level and who have more daily Instagram usage times are also high. In the future, it is recommended to investigate the reasons for this finding and/or to re-investigate the effect of daily Instagram usage time on Instagram addiction by giving different time intervals.
- A positive and significant relationship was found between Instagram addiction and social appearance anxiety. The relationship between Instagram addiction and social appearance anxiety has been studied for the first time, and it is recommended to re-examine the relationship with different sample groups in future studies.
- In this study, the relationship between Instagram addiction and social appearance anxiety was examined. In future studies, it is recommended to investigate the relationship between Instagram addiction and other psychological disorders in individuals.
- Studies on Instagram addiction seem to be limited. Since the use and addiction of Instagram is increasing day by day, it will be beneficial to increase studies on Instagram addiction.



## Kaynakça / References

- Aral, N., Baran, G., Bulut, Ş. ve Çimen, S. (2001). *Çocuk gelişimi 1*. İstanbul: Yapa Yayınları.
- Bahr, N. (2018). *Effyourbeautystandards: Message Construction in The Body Positivity Movement on Instagram*. Yüksek Lisans Tezi. Alaska Fairbank Ünivesitesi, ABD.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Canogulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçılarının sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ercan, D. M. (2018). *Geç Ergenlik döneminde sosyal medya maruziyetinin beden algısı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi: Üsküdar ilçesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Huang, Y.-T. and Su, S.-F. (2018). Motives for instagram use and topics of interest among young adults. *Future Internet*, 10(8),1-12.
- Işıkol Özge, F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kazan, H. (2019). Tüketim bağlamında dijital kadın dergilerinde haber-reklam ilişkisi: marie claire türkiye örneği. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 2057-2080.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kleemans, M., Daalman, S., Carbaat I. and Anschütz, D. (2018). Picture perfect: the direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 6. Baskı.
- Morgan, G., Leech, N., Gloeckner, G. and Barrett, K. (2004). *SPSS for introductory statistics*. New York: Psychology Press.
- Nilsson, M. (2016). *First, let me take a selfie: Young adults' self representation on Instagram*. Yüksek Lisans Tezi. Malmö Üniversitesi, İsveç.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Ökten, Ü. G. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utanççılık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü: Şırnak il örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pakki, S. S. and Sathiyaseelan, A. (2018). Issues related to body image in young adult women. *Saudi Journal Humanities Social Science*, 3(2), 250 – 254.
- Sabuncuoğlu, A. ve Gülay, G. (2016). Sosyal medyada görsel paylaşımından reklamcılığa: instagram reklamlarının genç kullanıcılar üzerine etkisine dair bir araştırma, *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 7(15), 107-131.
- Santrock, J. W. (2017). *Yaşam boyu gelişim*. Çev. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 13. Baskı. 2011.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.

- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tekin, H. H. (2017). *Ebeveyni boşanmış ergenler ile ebeveyni birlikte yaşayan ergenlerin benlik saygılarının, iletişim becerilerinin ve baş etme yollarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Treitel, Y. (2019). *The impact of instagram usage and other social factors on self-esteem scores*. Doktora Tezi. Walden Üniversitesi, ABD.
- Tuncay, A. E. (2019). *Lisans ve yüksek lisans öğrencilerinde günlük Instagram kullanım süresi ile depresyon ve yalnızlaşmanın arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1987). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, H. (2005). *Sevgili anne ve babacığım lütfen bu kitabı okur musun*. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları, 23. Baskı.
- We Are Social ve Hootsuite. (2019a), Digital 2019. 9 Aralık, 2019 tarihinde <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019> adresinden erişildi.
- We Are Social ve Hootsuite. (2019b), Digital 2019 turkey. 9 Aralık, 2019 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2019-turkey> adresinden erişildi.

### Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Kocaman, G. ve Kazan, H. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 2638-2664. DOI: 10.26466/opus.877656.