



Asya Studies

Akademik Sosyal Araştırmalar / Academic Social Studies

Year: 9, Number: 32, p. 89-104, Summer 2025

Ergenlerde Öz-Çekim ve Psikolojik İyi Oluş*

Selfie and Psychological Well-Being in Adolescents

ISSN: 2602-2877 / E-ISSN: 2602-263X

Araştırma Makalesi
Research Article

Makale Geliş Tarihi
Article Arrival Date
15/04/2025

Makale Kabul Tarihi
Article Accepted Date
16/06/2025

Makale Yayın Tarihi
Article Publication Date
25/06/2025

Asya Studies

Doç. Dr. Özlem Gözün Kahraman
Karabük Üniversitesi
Çocuk Gelişimi Bölümü
okahraman@karabuk.edu.tr
ORCID: 0000-0003-2767-0592

Öğr. Gör. Melisa Akköse Kaya
Nişantaşı Üniversitesi
Çocuk Gelişimi Bölümü
melisaakkosekaya@gmail.com
ORCID: 0000-0001-6035-5039

*Bu çalışma İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Etik Kurulunun
06/02/2025 tarih ve 20250206-12 belge
numarası onayı çerçevesinde
gerçekleştirilmiştir.

Öz

Bu araştırma, 14-16 yaş grubundaki ergenlerin özçekim (selfie) tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. İstanbul ilinde öğrenim görmektedir ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 331 ergen ile yürütülen çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmıştır. Veriler; Demografik Bilgi Formu, Özçekim Tutum Ölçeği ve Stirling Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla toplanmış, SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Bulgular, kız öğrencilerin özçekime yönelik tutum puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, 14 yaş grubundaki bireylerin sosyal medya paylaşım sıklıkları daha fazladır. Fiziksel görünümünü olumlu değerlendiren ve arkadaş beğenisi yüksek olan bireylerin hem özçekim tutumları hem de psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Özçekim Tutum Ölçeği'nin "Önleyici Olumsuz Deneyimler" alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, paylaşım sıklığındaki artışın her zaman olumlu psikolojik sonuçlar doğurmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, özçekim davranışı yalnızca dijital bir alışkanlık değil; aynı zamanda benlik algısı, sosyal onay arayışı ve psikososyal gelişimle ilişkili çok boyutlu bir davranış biçimidir.

Anahtar Kelimeler: Özçekim, Psikolojik İyi Oluş, Ergenlik Dönemi

Abstract

This study aims to examine the relationship between the selfie attitudes of adolescents aged 14-16 and their psychological well-being. The study, which was conducted with 331 adolescents studying in Istanbul and voluntarily participating in the study was designed based on the relational screening model. Data were collected using the Demographic Information Form, Selfie Attitude Scale and Stirling Children's Psychological Well-being Scale, and analyzed using the SPSS 22.0 program. The findings show that female students' selfie attitude scores are significantly higher than male students. Individuals in the 14-year-old group share more frequently on social media. Individuals who evaluate their physical appearance positively and have high friend appreciation have higher selfie attitudes and psychological well-being levels. A negative significant relationship was found between the "Preventive Negative Experiences" sub-dimension of the Selfie Attitude Scale and psychological well-being.

This situation shows that an increase in sharing frequency does not always lead to positive psychological outcomes. In conclusion, selfie behavior is not just a digital habit; but also, a multidimensional behavioral pattern related to self-perception, social approval seeking, and psychosocial development.

Keywords: Selfie, Psychological Well-Being and Adolescence

Atf Bilgisi / Citation Information

Gözün Kahraman, Ö., & Akköse Kaya, M. (2025). Ergenlerde öz-çekim ve psikolojik iyi oluş. *Asya Studies*, 9(32), 89-104. <https://doi.org/10.31455/asya.1676294>

GİRİŞ

21.yüzyılın başlarından itibaren teknolojiye yaşanan hızlı ilerlemeler, insanların iletişim biçimlerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Artan sosyal medya kullanımı, bireyler arasında yeni bir iletişim şeklinin doğmasına zemin hazırlamıştır (Bulunmaz, 2015; Rodrigues vd., 2018). Günümüzde sosyal medyada içerik üretimi ve paylaşımı giderek yaygınlaşmış, böylece bireylerin geniş kitlelere ulaşma imkânı artmıştır. Sosyal medya aracılığıyla yapılan paylaşımlar, bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerinin değişmesine ve özellikle görsel içeriklerle öne çıkma isteğinin artmasına neden olmuştur (Aytaş, 2022).

Kültürün bir yansıması olarak, fotoğraf çekilme davranışı "özçekim" adıyla popüler bir fenomen haline gelmiştir. Özçekim; bireyin kendisini veya bulunduğu ortamı cep telefonu ya da benzeri cihazlarla kendi eliyle fotoğraflaması anlamına gelir. Türk Dil Kurumu bu terimi "özçekim" olarak tanımlamaktadır. Bu eylem, yalnızca teknik bir davranış olarak düşünülmemekte aynı zamanda bireyin kimliğini, ruh hâlini ve sosyal ilişkilerdeki yerini ifade etme biçimidir. Özellikle genç bireyler arasında sosyal medya platformlarında sıkça gerçekleştirilen bu davranış, dijital benlik sunumunun temel parçalarından biri hâline gelmiştir. Ergenlik dönemi, bireyin benlik algısını oluşturduğu, akran ilişkilerinin yoğunlaştığı ve sosyal geri bildirimlere olan duyarlılığın arttığı bir gelişim evresidir. Özçekim paylaşımı; görünür olma, kabul edilme ve sosyal bağ kurma gibi ihtiyaçların karşılanmasında işlevsel bir rol oynayabilmektedir (Aytaş, 2022). Araştırmalar, öz çekimin yalnızca görsel içerik üretmekle sınırlı kalmadığını; bireyin duygularını yansıtmaya ve sosyal çevresinden geri bildirim alma aracı olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Örneğin, İtalya'da yapılan bir araştırmada 14-19 yaş aralığındaki ergenlerin %82'sinin aktif olarak özçekim paylaştığı, Çin'de ise ayda ortalama 12-13 özçekim yayınlandığı rapor edilmiştir (Boursier ve Manna, 2018; Guo vd., 2018). Bu yaygınlık, özçekim davranışının sosyal etkileşimde önemli bir araç hâline geldiğini göstermektedir.

Özçekim paylaşım davranışı, literatürde "selfitis" olarak tanımlanan üç düzeyde sınıflandırılmaktadır. Günde üçten az özçekim çekip bazen paylaşan bireyler "sınırdaki selfitis"; günde en az üç özçekim çekip hepsini paylaşanlar "akut selfitis"; sürekli özçekim çekip günde altıdan fazla paylaşım yapanlar ise "kronik selfitis" olarak tanımlanır (Balakrishnan ve Griffiths, 2018). Özçekim çekme ve paylaşma alışkanlığı bazı bireylerde bağımlılık düzeyine ulaşabilecek kadar yoğun hâle gelebilmekte ve bu durum psikolojik sorunları tetikleyebilmektedir (Twenge, 2018). Özçekim davranışlarının psikolojik etkilerle birlikte incelenmesi, dijital çağda önem kazanan bir ihtiyaç hâline gelmiştir. Ergenlik dönemi gibi kırılgan bir dönemde, sosyal medyada alınan olumlu ya da olumsuz geri bildirimler bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Özçekim paylaşımına yönelik geri bildirimler bireyin mutluluğunu etkileyebilirken, olumsuz yorumlar özgüven kaybına ve sosyal çekingenliğe neden olabilmektedir. Ergen bireyler sıklıkla sosyal medyada diğer kullanıcılarla kendilerini kıyaslama eğiliminde olduklarından, bu durum mükemmeliyetçilik, dış görünüme aşırı odaklanma ve sosyal kaygı gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir (McLean vd., 2015). Bu bağlamda, özçekim çekme ve paylaşma davranışının psikolojik iyi oluş ile olan ilişkisini irdelemek önemlidir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamdan doyum alması, kendi potansiyelini gerçekleştirilmesi ve sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi olarak tanımlanır (Dodge vd., 2012; McLeod, 2023; Keyes, 2002; Ryff, 1989;). Son yıllarda yapılan çalışmalar, özçekim davranışının ergenlerin psikolojik iyi oluşunu hem olumlu hem de olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Gürkan ve Demirel, 2021; Kocaman ve Kazan, 2021; Yüksel vd., 2019).

Moskova'da yapılan bir çalışmada özçekim paylaşımının üç temel nedeni belirlenmiştir: özsaygıyı artırmak, sosyal ilişkileri sürdürmek ve bilgiyi korumak/paylaşmak. Özellikle bilgiyi kaydetme amacıyla yapılan özçekim paylaşımlarının psikolojik refah üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Çaycı vd., 2019; Nikitina, 2021).

Özçekim paylaşımına gelen olumsuz geri bildirimlerin, düşük özgüven ve depresyon gibi sonuçlara yol açabileceğini belirtmektedir (Akkaş, Bakırtaş ve Çiftçi, 2020; Dokur vd., 2018; Taçyıldız, 2010). Özçekim paylaşmayı seven bireylerin daha yüksek özsaygıya ve daha düşük depresif belirtilere sahip olduklarını bildiren bulgular da mevcuttur (Taskin, Ferdowsi ve Islam, 2024; Vijayan, 2024).

Literatürde, özçekim (selfie) davranışlarının beden algısı, özsaygı ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır (Nesi vd., 2021; Barry vd., 2020). Özellikle ergenlik dönemine özgü gelişimsel boyutların yeterince ele alınmaması, bu alandaki önemli bir eksiklik olarak dikkat çekmektedir. Ergenlik, bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimlerin yoğun biçimde yaşandığı; kimlik gelişiminin temellendiği ve sosyal çevreyle etkileşimin arttığı kritik bir dönemdir (Sawyer vd., 2018). Dijital medya araçlarının yaygın kullanımı, bu gelişimsel süreci doğrudan etkilemektedir. Özçekim gibi dijital davranışların, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini ele alan güncel çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır (Boursier vd., 2020). Günümüzde dijital kimlik inşasında özçekim davranışlarının etkisi giderek artmakta buna karşın, söz konusu davranışların psikolojik sonuçlarına ilişkin bilimsel kanıtlar yetersiz kalmaktadır. Bu çalışmanın amacı, ergenlerin öz çekim (özçekim) davranışları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu sayede, ergenlerin öz çekimlerinin psikolojik durumlarına nasıl yansıdığını belirleyerek ailelere ve uzmanlara rehberlik sunulması hedeflenmektedir.

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin öz çekim (özçekim) davranışları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu sayede, ergenlerin öz çekimlerinin psikolojik durumlarına nasıl yansıdığını belirleyerek ailelere ve uzmanlara rehberlik sunulması hedeflenmektedir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerin özçekim tutum puanları, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin özçekim tutum puanları, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanları kendi fiziksel görünümüne beğenme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanları arkadaşların fiziksel görünümüne beğenme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanları, günlük özçekim paylaşım sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin özçekim tutum puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmada 14-16 yaş arasındaki ergenlerin öz çekim (özçekim) tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla değişken arasında bir değişim olup olmadığı ve değişimin derecesi belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2013).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, İstanbul ilinde yaşayan 14–16 yaş aralığındaki ergen bireyler olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 331 genç birey meydana getirmektedir. Katılımcılara çevrimiçi ortamda ulaşılmış, aydınlatılmış rıza onamları alınarak çalışmaya ebeveyninin izni olan çocuklar dahil edilmiştir. Örneklem yöntemi olarak katılımcılara ulaşımın pratik olması nedeniyle kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırmacının kolay erişebildiği ve gönüllü olan bireyleri çalışmaya dâhil etmesiyle tanımlanır ve veri toplama sürecinde zaman ve kaynak açısından avantaj sağlar (Karasar, 2013).

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, gençlerin özçekim tutumlarını belirlemek amacıyla “Özçekim Tutum Ölçeği” (ÖTÖ) kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek üzere ise “Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Demografik Bilgi Forumu”ndan yararlanılmıştır.

Özçekim Tutum Ölçeği (ÖTÖ)

Lise öğrencilerinin özçekim davranışlarına yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla Ersun Çıplak ve Sabahattin Çam (2019) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 28 madde ve iki alt faktörden oluşmaktadır: Selfiye Yönelik Olumlu Deneyimler (SOD- Positive Experiences on Selfie): Özçekimden alınan olumlu duyguları ölçer. Önleyici Olumsuz Deneyimler (ÖOD- Negative Experiences on Prevention): Beğeni alamama gibi durumlarda hissedilen olumsuz duyguları ölçer.

Önleme konusunda olumsuz deneyimler aynı zamanda toplumsal faydanın engellenmesi anlamına da gelmektedir. Alınan puan yükseldikçe kişinin selfie karşı olumsuz deneyimlerinin arttığı göstermektedir. Mevcut araştırmada Özçekim tutum ölçeği için Cronbach's Alpha değeri 0,964 olarak hesaplanmıştır, bu da ölçeğin çok yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluş seviyelerini ölçmek için Liddle ve Carter (2015) tarafından geliştirilen ölçek, Akın, Yılmaz, Özen, Raba ve Özhan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta olup iç tutarlılık katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları şu şekildedir: $\chi^2 = 96.87$, $sd = 54$, $RMSEA = .073$, $SRMR = .051$, $CFI = .93$, $IFI = .93$, $GFI = .90$. Beşli likert tipi bir yapıya sahip olan ölçek, çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.

Ölçekten alınan yüksek puanlar, çocukların bu alandaki iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermektedir. Özçekim tutum ölçeği için Cronbach's Alpha değeri 0,964 olarak hesaplanmıştır, bu da ölçeğin çok yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmada psikolojik iyi oluş ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0,903 olarak bulunmuştur.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum gibi temel demografik özelliklerinin yanı sıra, özçekim çekme sıklığı, özçekim paylaşma durumu ve görünüş algısına yönelik bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmış bir veri toplama aracıdır.

Araştırmada, katılımcıların bu özelliklerini sistematik bir şekilde kayıt altına almak ve elde edilen verileri analizde kullanmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Form, açık ve anlaşılır sorulardan oluşmuş olup, gönüllü katılım esasına göre yanıtlanmıştır. Toplanan bilgiler, gruplar arası karşılaştırmalarda ve analizlerde kullanılmak üzere değerlendirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasına başlamadan önce, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'ndan 06.02.2025 tarihli onay alınmıştır. Veriler; Özçekim Tutum Ölçeği, Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Demografik Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu araçlar, gönüllü olarak katılım sağlayan 331 gence çevrimiçi ortamda uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçekler ortalama 10 dakika sürmektedir. Uygulama 3 ay süresince devam etmiş ve bu süreçte gönüllülere, uygulama öncesi, sırası ve sonrasında detaylı bilgi verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, Özçekim Tutum puanlarının normal dağılmadığı, Psikolojik İyi Oluş puanlarının ise normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bağımsız iki değişkenin ortalamaları arasındaki fark için veriler normal dağılıyorsa t-testi, normal dağılmıyorsa Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İki'den fazla değişkenin ortalamaları arasındaki fark için, veriler normal dağılıyorsa Tek Yönlü Anlamlılık Testi (ANOVA), normal dağılmıyorsa Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. Fark yaratan grup belirlendikten sonra, farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için, veriler normal dağılıyorsa Scheffé veya LSD testi, normal dağılmıyorsa Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasındaki ilişkiler, Spearman korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Etik Kurul Beyanı

Kurul Adı: İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu

Karar Tarihi: 06/02/2025

Belge Numarası: 20250206-12

BULGULAR**Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine yönelik bulgular****Tablo 1: Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı**

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	187	56,5
	Erkek	144	43,5
Yaş	14	86	26,0
	15	91	27,5
	16	154	46,5
Sınıf	9.sınıf	100	30,2
	10.sınıf	137	41,4
	11.sınıf	94	28,4
Fiziksel Görünüş Beğenisi	Hayır	31	9,4
	Kısmen	113	34,1
	Evet	187	56,5
Arkadaşların Fiziksel Görünüş Beğenisi	Hayır	18	5,4
	Kısmen	94	28,4
	Evet	219	66,2
Günlük Özçekim Sayısı	1-3 Kez	135	40,8
	4-6 Kez	45	13,6
	7 ve Daha Fazla	34	10,3
	Hiç	117	35,3
Özçekim Paylaşım Sıklığı	Hiç Paylaşmam	77	23,3
	Nadiren	92	27,8
	Paylaşırım		
	Bazen	91	27,5
	Paylaşırım		
	Sık Sık	71	21,5
	Paylaşırım		

Tablo1’de, Araştırmada öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde, cinsiyet dağılımında kız öğrenciler %56,5 ile çoğunluğu oluştururken, erkek öğrenciler %43,5 oranında yer almıştır. Yaş gruplarına göre en yüksek oran %46,5 ile 16 yaşında olan öğrencilerde gözlenmiş, bunu %27,5 ile 15 yaş ve %26,0 ile 14 yaş takip etmiştir. Sınıf düzeyine göre dağılımda, %41,4 ile 10. sınıf öğrencileri en yüksek oranı oluşturmuş, ardından %30,2 ile 9. sınıf ve %28,4 ile 11. sınıf öğrencileri yer almıştır.

Fiziksel görünüş beğenisine ilişkin olarak, öğrencilerin %56,5’i kendini beğenirken, %34,1’i kısmen beğendiğini ve %9,4’ü ise beğenmediğini ifade etmiştir. Arkadaşlarının fiziksel görünüş beğenisine yönelik değerlendirmelerde, %66,2’si arkadaşlarının kendilerini beğendiğini, %28,4’ü kısmen beğendiğini, %5,4’ü ise beğenmediğini belirtmiştir. Günlük özçekim çekim sıklığında, %40,8’i 1-3 kez, %13,6’sı 4-6 kez ve %10,3’ü 7 ve daha fazla kez özçekim çekerken, %35,3’ü hiç özçekim çekmediğini söylemiştir. Özçekim paylaşım sıklığında ise %27,8’i nadiren, %27,5’i bazen, %21,5’i sık sık paylaşım yaptığını belirtirken, %23,3’ü hiç paylaşmadığını ifade etmiştir.

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Bulgular

Tablo 2: Özçekim Tutum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Betimsel Analiz Sonuçları

Ölçekler		N	Ort	Ss	Min.	Maks.
Özçekim Tutum Ölçeği (ÖTÖ)	Selfiye Yönelik Olumlu Deneyimler (SOD)	331	45,695	15,057	14,000	70,000
	Önleyici Olumsuz Deneyimler (ÖOD)	331	38,619	16,933	14,000	70,000
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO)		331	39,042	10,156	12,000	60,000

Tablo 2 ‘de özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamaları incelenmiştir. ÖTÖ alt boyutlarından SOD ortalaması 45,70 (SS=15,06), minimum 14,00 ve maksimum 70,00 arasında değişirken, ÖOD ortalaması 38,62 (SS=16,93), minimum 14,00 ve maksimum 70,00 olarak tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş toplam puanı ise ortalama 39,04 (SS=10,16), minimum 12,00 ve maksimum 60,00 arasında değişiklik göstermiştir.

Tablo 3: Özçekim Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Demografik Özellikler	n	SOD	ÖOD
Cinsiyet		Ort ± SS	Ort ± SS
Kız	187	49,984±13,604	41,433±17,249
Erkek	144	40,125±15,071	34,965±15,839
[MWU/Z]		8347,000/-5,933	10499,000/-3,437
p=		0,000	0,001

Tablo 3’de özçekim tutum puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiştir. ÖTÖ alt boyutlardan SOD puan ortalaması da kızlarda (49,98±13,60), erkeklerle (40,13±15,07) göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (p=0,000). ÖOD boyutunda ise kızlar (41,43±17,25), erkeklerden (34,97±15,84) anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır (p=0,001).

Tablo 4: Özçekim Tutum Yaşa Göre Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Demografik Özellikler	N	SOD	ÖOD
Yaş		Ort ± SS	Ort ± SS
14 yaş	86	50,419±15,233	44,954±17,520
15 yaş	91	44,330±15,425	37,846±16,940
16 yaş	154	43,864±14,251	35,539±15,704
χ^2_{KW}		11,196	17,017
p=		0,004	0,000
MWU/PostHoc=		1>2, 1>3 (p<0.05)	1>2, 1>3 (p<0.05)

Tablo 4’te, özçekim tutum puanlarının yaşa göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Ergenlerin yaşına göre SOD ve ÖOD alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. SOD alt boyutunda 14 yaş grubu ergenlerin puan ortalamaları (50,42±15,23), diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede daha yüksektir (p=0,004). ÖOD alt boyutunda da 14 yaş grubu

ergenlerin puan ortalamaları ($44,95 \pm 17,52$), hem 15 yaş ($37,85 \pm 16,94$) hem de 16 yaş ($35,54 \pm 15,70$) grubu ergenlerden daha yüksektir ($p=0,000$).

Post-hoc analizler, 14 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek özçekim tutum puanlarına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, özellikle 14 yaş grubunun özçekim tutumlarında daha güçlü bir eğilim sergilediğini göstermektedir.

Tablo 5: Özçekim Tutum ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Fiziksel Görünüş Beğenisine Göre Anova ve Kruskal Wallis H Testi sonuçları

Demografik Özellikler	n	SOD	ÖOD	PİÖ
Fiziksel Görünüş Beğenisi		Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS
Hayır	31	$41,613 \pm 15,901$	$43,323 \pm 16,875$	$31,484 \pm 8,606$
Kısmen	113	$43,009 \pm 13,269$	$37,761 \pm 14,986$	$37,195 \pm 9,371$
Evet	187	$47,995 \pm 15,587$	$38,358 \pm 17,981$	$41,412 \pm 10,046$
$\chi^2_{KW}/F=$		10,609	2,996	F=17,058
p=		0,005	0,224	0,000
MWU/PostHoc=		$3 > 1, 3 > 2 (p < 0.05)$		$2 > 1, 3 > 1, 3 > 2 (p < 0.05)$

Tablo 5'te, özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanlarının ergenlerin fiziksel görünüş beğenisine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Buna göre SOD alt boyutu ve PİÖ puan ortalamalarında gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. SOD alt boyutunda "Evet" diyenlerin puanları ($47,99 \pm 15,59$), "Hayır" ($41,61 \pm 15,90$) ve "Kısmen" ($43,01 \pm 13,27$) diyenlere göre anlamlı derecede daha yüksektir ($p=0,005$). ÖOD alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p=0,224$). Psikolojik iyi oluş toplam puanlarında "Evet" diyenler ($41,41 \pm 10,05$), "Hayır" ($31,48 \pm 8,61$) ve "Kısmen" ($37,19 \pm 9,37$) diyenlere göre anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($p=0,000$).

Post-hoc analizler, fiziksel görünüşünü beğenenlerin (Evet) hem SOD hem de psikolojik iyi oluş puanlarında diğer gruplardan anlamlı şekilde daha yüksek değerlere sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, fiziksel görünüş beğenisinin özellikle psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 6: Özçekim Tutum ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Arkadaşların Fiziksel Görünüş Beğenisine Göre Anova ve Kruskal Wallis H Testi Sonuçlar

Demografik Özellikler	n	OD	ÖOD	PİÖ
Arkadaşların Fiziksel Görünüş Beğenisi		Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS
Hayır	18	$37,778 \pm 14,699$	$37,389 \pm 18,468$	$32,611 \pm 13,827$
Kısmen	94	$41,457 \pm 13,915$	$38,894 \pm 14,715$	$37,106 \pm 8,962$
Evet	219	$48,164 \pm 14,990$	$38,603 \pm 17,745$	$40,402 \pm 10,003$
$\chi^2_{KW}/F=$		19,749	0,673	F=7,569
p=		0,000	0,714	0,001
MWU/PostHoc=		$3 > 1, 3 > 2 (p < 0.05)$		$3 > 1, 3 > 2 (p < 0.05)$

Tablo 6'da özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanlarının arkadaşların fiziksel görünüş beğenisine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Özçekim tutum ölçeği SOD alt boyutunda "Evet" diyenler ($48,16 \pm 14,99$), "Hayır" ($37,78 \pm 14,70$) ve "Kısmen" ($41,46 \pm 13,92$)

diyenlere göre anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($p=0,000$). ÖOD alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,714$). Psikolojik iyi oluş toplam puanlarında ise "Evet" diyenlerin puanları ($40,40\pm10,00$), "Hayır" ($32,61\pm13,83$) ve "Kısmen" ($37,11\pm8,96$) diyenlere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($p=0,001$).

Post-hoc analiz sonuçları, arkadaşlarının fiziksel görünüşünü beğendiğini belirten öğrencilerin (Evet) hem SOD hem de psikolojik iyi oluş puanlarında diğer gruplardan anlamlı şekilde daha yüksek değerlere sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, arkadaşların fiziksel görünüş beğenisinin psikolojik iyi oluş ve özçekim tutumları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Tablo 7: Özçekim Tutum ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Günlük Özçekim Sayısına Göre Anova ve Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Demografik Özellikler	n	SOD	ÖOD	PİO
Günlük Özçekim Sayısı		Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS
1-3 Kez	135	48,570 $\pm$ 12,316	39,044 $\pm$ 16,938	40,074 $\pm$ 9,365
4-6 Kez	45	55,133 $\pm$ 11,793	45,822 $\pm$ 18,150	39,644 $\pm$ 8,718
7 Ve Daha Fazla	34	58,235 $\pm$ 13,965	46,971 $\pm$ 17,735	38,912 $\pm$ 11,715
Hiç	117	35,103 $\pm$ 12,572	32,932 $\pm$ 14,015	37,658 $\pm$ 10,995
χ^2_{KW}		103,263	25,106	F=1,246
p=		0,000	0,000	0,293
MWU/PostHoc=		2>1, 3>1, 1>4, 2>4, 3>4 (p<0.05)	2>1, 3>1, 1>4, 2>4, 3>4 (p<0.05)	

Tablo 7’de, özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanlarının günlük özçekim sayısına göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Özçekim SOD alt boyutunda anlamlı farklılık gözlenmiş olup ($p=0,000$), özçekim çekme sıklığı arttıkça puanlar yükselmiştir. ÖOD alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuş ($p=0,000$), en yüksek puan 7 ve daha fazla özçekim çekenlerde ($46,97\pm17,74$), en düşük puan ise hiç özçekim çekmeyenlerde ($32,93\pm14,02$) görülmüştür. Psikolojik iyi oluş toplam puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,293$). Post-hoc analizler, günlük özçekim sayısının artışıyla özçekim tutum alt boyutlarında anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Hiç özçekim çekmeyenler ile diğer gruplar arasında belirgin farklar görülmüş, bu durum özellikle özçekim tutumunda özçekim çekme sıklığının önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Tablo 8: Özçekim Tutum ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Özçekim Paylaşım Sıklığına Göre Anova ve Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Demografik Özellikler	n	SOD	ÖOD	PİO
Özçekim Paylaşım Sıklığı		Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS	Ort $\pm$ SS
Hiç Paylaşmam	77	33,558 $\pm$ 12,922	32,623 $\pm$ 13,900	36,948 $\pm$ 10,684
Nadiren Paylaşıyorum	92	41,565 $\pm$ 9,832	34,652 $\pm$ 13,840	39,098 $\pm$ 9,884
Bazen Paylaşıyorum	91	46,176 $\pm$ 11,359	35,066 $\pm$ 14,374	41,582 $\pm$ 8,962
Sık Sık Paylaşıyorum	71	63,592 $\pm$ 9,290	54,817 $\pm$ 16,866	37,986 $\pm$ 10,848
$\chi^2_{KW}/F=$		153,516	68,670	3,314
p=		0,000	0,000	0,020
MWU/PostHoc=		2>1, 3>1, 4>1, 3>2, 4>2, 4>3 (p<0.05)	4>1, 4>2, 4>3 (p<0.05)	3>1, 3>4 (p<0.05)

Tablo 8’de, özçekim tutum ve psikolojik iyi oluş puanlarının özçekim paylaşım sıklığına göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Öz çekim ölçeğinin SOD alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup ($p=0,000$), paylaşım sıklığı arttıkça puanlar yükselmiştir. ÖOD alt boyutunda ise sık sık paylaşanlar ($54,82\pm16,87$), diğer gruplardan anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır ($p=0,000$). Psikolojik iyi oluş toplam puanlarında da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($p=0,020$).

Post-hoc analizlere göre bazen paylaşanlar ($41,58\pm8,96$), hiç paylaşmayanlardan ($36,95\pm10,68$) ve sık sık paylaşanlardan ($37,99\pm10,85$) anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır. Bu bulgular, özçekim paylaşım sıklığının özçekim tutum ve alt boyutlarından alınan puanları önemli ölçüde etkilediğini, ancak psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin daha sınırlı olduğunu göstermektedir. Özellikle sık sık paylaşım yapanların, özçekim tutum ve alt boyutlarında en yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 9: Özçekim Tutum ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

		SOD	ÖOD	PİÖ
SOD	r	1,000	,588**	,068
	p	.	,000	,217
ÖOD	r	,588**	1,000	-,197**
	p	,000	.	,000
PİÖ	r	,068	-,197**	1,000
	p	,217	,000	.

Tablo 9’da özçekim tutum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Spearman korelasyon analiziyle incelenmiştir. Özçekim Ölçeğinin önleyici olumsuz deneyimler (ÖOD) alt boyutu ile psikolojik iyi oluş toplam puanı arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, özçekim davranışlarına yönelik olumsuz deneyimlerin artmasının, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir ($r = -0,197$, $p < 0,01$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma, 14-16 yaş aralığındaki ergenlerin öz çekim tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada ayrıca ergenlerin öz çekim tutumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklı değişkenlerle incelenmiştir.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin özçekim tutum puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Kız ergenlerin özçekim tutum puanları, erkek akranlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, kız öğrencilerin dijital dünyada kendilerini ifade etme, sosyal etkileşim kurma ve beğeni alma süreçlerinde daha aktif rol aldıklarını düşündürmektedir. Sosyal medyada fiziksel görünüme yönelik farkındalık ve önem düzeyinin kız ergenlerde daha yüksek olduğu, bu nedenle özçekim yapma ve paylaşma davranışlarının daha sık gerçekleştiği yorumlanabilir. Bulgular, önceki araştırmalarla tutarlıdır. Literatürde, kız ergenlerin sosyal medya kullanımında daha etkin oldukları, fiziksel görünümüne ilişkin geri bildirimlere daha fazla önem verdikleri ve özçekim davranışına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Haferkamp vd., 2012; Sorokowski vd., 2015; Weiser, 2015; Qiu, 2015). Oğuz (2018) çalışmasında da benzer bulgulara ulaşılmış; kızların erkeklere oranla

daha sık özçekim çektiği ve bu davranışa daha eğilimli oldukları rapor edilmiştir. Engeln ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ise bu eğilimler, kimlik oluşturma, sosyal kabul ihtiyacı ve görünüm kaygısıyla ilişkilendirilmiştir.

Ergenlerin özçekim tutum puanlarının yaşa göre farklılaştığı da belirlenmiştir. Özellikle 14 yaşındaki ergenlerin puanları, 15 ve 16 yaş grubundakilere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, 14 yaş grubunun dijital ortamda kendini ifade etme ve kimlik oluşturma süreçlerinde daha aktif rol aldığını ortaya koymaktadır. Erken ergenlik döneminde bireylerin sosyal medya araçlarını kimlik arayışlarının bir parçası olarak kullanmaya daha yatkın oldukları ve bu dönemde sosyal onay alma ihtiyacının daha belirgin hâle geldiği bilinmektedir. Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramı kapsamında da 14 yaş, kimlik gelişiminin kritik aşamalarından biri olarak tanımlanmıştır. Pérez-Torres (2024) ve Sherman vd. (2018), sosyal medyanın bu yaş grubundaki ergenler için kendini tanıtmaya, onay alma ve kabul görme amacıyla kullanıldığını vurgulamaktadır. Dolayısıyla, özçekim yapma ve paylaşma davranışları, bu gelişimsel ihtiyaçlarla örtüşmektedir.

Fiziksel görünüş algısı ve arkadaşların fiziksel beğenisine ilişkin değerlendirmeler, ergenlerin hem özçekim tutumlarını hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde etkilemektedir. Fiziksel görünümünü beğendiğini ifade eden ergenlerin özçekim tutum puanlarının, görünüşünü beğenmeyen veya kısmen beğenen ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, olumlu beden algısının özçekim davranışını destekleyen bir faktör olduğunu göstermektedir. Daha fazla özçekim yapan ergenlerin, fiziksel görünümlemlerinden daha memnun oldukları ve bu durumun dijital davranışlarına da yansıdığı söylenebilir. Mei, Yang ve Wang'ın (2024) yürüttüğü çalışmada, özçekim davranışı ile beden imajı memnuniyeti arasında öz-nesneleştirilmenin aracı rol oynadığı bulunmuştur. Özellikle kadınların bu davranışa daha yatkın oldukları ve kendilerini sunma çabasıyla daha fazla özçekim paylaştıkları rapor edilmiştir.

Arkadaşları tarafından fiziksel olarak beğenildiğini belirten ergenlerin özçekim tutum puanlarının da daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal çevreden alınan olumlu geri bildirimlerin, özçekim davranışını pekiştirebildiği anlaşılmaktadır. Ergenlik döneminde akran onayına verilen önem ve beğenilme isteği, dijital ortamda daha fazla görünür olma çabasıyla birleşerek özçekim sıklığını artırabilmektedir. Bu sonuç, sosyal kabul arayışının dijital davranışlara etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Çaycı vd. (2019), Sorokowski vd. (2015) ile Lee ve Sung (2016) tarafından yürütülen çalışmalarda da benzer şekilde sosyal onay ihtiyacının özçekim davranışını etkilediği ifade edilmektedir.

Fiziksel görünüş algısının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi de dikkate değerdir. Görünüşünü beğendiğini ifade eden ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, olumlu beden imajının psikolojik iyi oluşu desteklediğini göstermektedir. Yıldız'ın (2018) çalışmasında sosyal görünüş kaygısının azaldıkça, psikolojik iyi oluşun arttığı ve bu iki değişken arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde, arkadaşlarının kendilerini fiziksel olarak beğendiğini belirten ergenlerin psikolojik iyi oluş puanları da daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, akran desteği ve sosyal beğenin, ergenlik döneminde kendilik değeri ve psikolojik iyi oluş üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır. Baytemir (2016) ve Yavuzer (2021), bu dönemde ergenlerin

akranlarına ebeveynlerinden daha fazla bağlandığını ve onların onayını almaya yönelik güçlü bir motivasyona sahip olduklarını belirtmiştir. Çelik ve Şanlı (2023), Cleas vd. (2012) ile Akman vd. (2021) tarafından yapılan çalışmalarda, beden algısı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Atar ve Ulusoy'un (2020) Instagram kullanıcıları üzerinde yaptığı araştırmada, kullanıcıların kendilerini çirkin hissettiklerinde bir fotoğrafı paylaşmadan önce 20-30 kez tekrar çekim yaptığı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, sosyal görünüş kaygısının, sosyal medyada psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, günlük özçekim çekme ve paylaşma sıklığına göre özçekim tutumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde değiştiği belirlenmiştir. Hiç özçekim çekmeyen ergenlerin tutum puanlarının, günde 1-3 kez, 4-6 kez ve 7'den fazla özçekim çekenlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, günde 7 ve daha fazla özçekim çekenlerin puanlarının en yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, özçekim çekme sıklığının, bireyin dijital dünyada kabul görme, beğenilme ve kendilik algısıyla bağlantılı olduğunu düşündürmektedir. Twenge (2018), Uzun ve Uluçay (2019), Oğuz ve Aktaş (2019) ile McLean (2019), sık özçekim paylaşımının dijital beğeni ve sosyal onay arayışını yansıttığını vurgulamaktadır. İstanbul Bilgi Üniversitesi'nin (2023) "Çocuğun İyi Olma Hali" araştırması da yoğun sosyal medya kullanımının düşük sosyoekonomik düzeye sahip çocuklarda siber zorbalık ve olumsuz deneyim riskini artırdığını göstermektedir. Özellikle sık paylaşım yapan bireylerde geri bildirim beklentisinin yüksek olması, olumsuz yorumlara karşı daha hassas olunmasına neden olabilir ve bu durum psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilir. Twenge ve Campbell'ın (2019) bulguları da yoğun dijital medya kullanımının düşük psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikolojik iyi oluş puanları açısından, paylaşım sıklığına göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Özellikle, bazen paylaşım yapanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin hem hiç paylaşmayanlara hem de sık paylaşım yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, dengeli ve kontrollü sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş açısından koruyucu bir etki taşıdığını göstermektedir. Kumcağz vd.nin (2019) çalışması, aşırıya kaçmayan sosyal medya kullanımının, ergenlerin sosyal bağlarını destekleyerek arkadaşlık ilişkilerini geliştirmeye katkı sağladığını belirtmiştir.

Araştırmada, özçekim ölçeğinin "önleyici olumsuz deneyimler" alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, özçekim davranışlarının psikolojik iyi oluşu doğrudan değil, dolaylı olarak etkileyebileceğini göstermektedir. Shane (2020) ve Twenge (2018), özçekim alışkanlıklarının bireyin özgüvenini ve duygusal dayanıklılığını etkileyebileceğini, ancak bu etkinin doğrudan olmayabileceğini ifade etmektedir. Özellikle olumsuz geri bildirim alan ergenlerin, bu deneyimi sosyal reddedilme olarak yorumlamaları mümkündür. Sosyal onay arayışının yoğun olduğu bu gelişim döneminde, dijital platformlarda yaşanan olumsuzlukların bireyin iyi oluşunu zedeleyebileceği düşünülmektedir.

Ergenlerle çalışan uzmanların, ergenlerin dijital medya kullanımlarının psikolojik, sosyal ve gelişimsel etkilerine yönelik farkındalık düzeylerini artırmaları büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda, psikolojik danışmanlar, rehber öğretmenler, eğitimciler ve ailelerin

iş birliği içinde hareket ederek ergenlerin dijital dünyada daha sağlıklı bir kimlik inşa etmelerine rehberlik etmeleri gerekmektedir. Özellikle sosyal medya okuryazarlığı, dijital mahremiyet bilinci ve medya içeriklerinin eleştirel değerlendirilmesi gibi becerilerin kazandırılması, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının korunmasında etkili olabilir.

Yazarlık Katkısı

Yazarlar makaleye %50 (1. Yazar: Doç. Dr. Özlem Gözün KAHRAMAN), %50 (2. Yazar Öğr. Gör. Melisa AKKÖSE KAYA) oranında katkı sağlamıştır.

Etik Kurul Beyanı

Kurul Adı: İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu
Karar Tarihi: 06/02/2025
Belge Numarası: 20250206-12

KAYNAKÇA

- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S., & Özhan, Y. (2016). Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirliği. 5. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, 74.
- Akkaş, C., Bakırtaş, H., & Çiftçi, S. (2020). 'Narsistagram': Instagram kullanımında narsisizm. *Selçuk İletişim*, 13(1), 130-157. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/josc/issue/52040/609111>
- Aytaş, S. (2022). Sosyal ağlar üzerinde benlik inşası ve narsisizm ilişkisi: Instagram örneği üzerinden üniversite öğrencilerine yönelik bir alan araştırması.
- Barry, C. T., Doucette, H., Loflin, D. C., Rivera-Hudson, N., & Herrington, L. L. (2020). "Let me take a selfie": Associations between self-photography, narcissism, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 9(1), 56-70. <https://doi.org/10.1037/ppm0000219>
- Bilgi Üniversitesi Çocuk Çalışmaları Birimi. (2023). Çocuğun iyi olma hali İstanbul araştırması: Özet bulgular. <https://cocuk.bilgi.edu.tr/wp-content/uploads/2023/06/Cocugun-Iyi-Olma-Hali-Istanbul-Arastirmasi-OZETBULGULAR.pdf>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body objectification-Which is more influential? *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100263. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100263>
- Çaycı, B., Çaycı, A. E., & Eken, İ. (2019). Narsisizm ve selfie paylaşımı ilişkisi üzerine nicel bir araştırma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (31), 60-88. <https://doi.org/10.31123/akil.591317>
- Çeri, V., & Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being, depression and stress during COVID-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and nonhealthcare professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859566>

- Çıplak, E., & Çam, S. (2019). The development of the Selfie Attitude Scale: A validity and reliability study. *European Journal of Education Studies*, 6(8), 240-254. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3555247>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235
- Dokur, M., Petekkaya, E., & Karadağ, M. (2018). Media-based clinical research on selfie-related injuries and deaths. *Ulusal Travma ve Acil Cerrahi Dergisi = Turkish Journal of Trauma & Emergency Surgery*, 24(2), 129-135. <https://doi.org/10.5505/tjtes.2017.83103>
- Gürsoy Atar, Ö., & Gürsoy Ulusoy, Ş. (2020). Sosyal medyada ördek sendromu: instagram üzerinden bir değerlendirme. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 925-951. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.762651>
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Are men from Mars and women from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2). <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi (25. baskı). Nobel Yayıncılık
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kocaman, G., & Kazan, H. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin Instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 2637-2663. <https://doi.org/10.26466/opus.877656>
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y., & Demir, Y. (2019). Effects of social media use on academic achievement and peer relation in adolescence. *Uluslararası Sosyal Alan Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1-17.
- Manna, V. (2018). Selfie expectancies among adolescents: construction and validation of an instrument to assess expectancies toward selfies among boys and girls. *Frontiers in Psychology*, 9, 839. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00839>
- McLeod, S. (2023, October 24). Carl Rogers theory & contribution to psychology. *Simply Psychology*. Retrieved November 12, 2023, from. <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0019-8>
- Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2021). Adolescent development in the digital media context. *Psychological Inquiry*, 32(2), 122-136. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2021.1910914>
- Nikitina E. A. (2021). Is selfie behavior related to psychological well-being? *Psychology in Russia. State of The Art*, 14(3), 22-33. <https://doi.org/10.11621/pir.2021.0302>
- Oğuz, C. (2018). Selfie: “Narsisizm” mi, “görsel itiraz” mı? *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (65), 214-235.

- Özdemir, Z. (2015). Sosyal medyada kimlik inşasında yeni akım: Özçekim kullanımı. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 112-131.
- Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980>
- Qiu, L., Lu, J., Yang, S., Qu, W., & Zhu, T. (2015). What does your selfie say about you? *Computers in Human Behavior*, 52, 443–449. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.032>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Shane-Simpson, C., Schwartz, A. M., Abi-Habib, R., Tohme, P., & Obeid, R. (2020). I love my selfie! An investigation of overt and covert narcissism to understand selfie-posting behaviors within three geographic communities. *Computers in Human Behavior*, 104, 106158. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106158>
- Sherman, LE, Hernandez, LM, Greenfield, PM ve Dapretto, M. (2018). Beynin 'beğendiği' şeyler: Sosyal medyadaki geri bildirimlerin sinirsel ilişkileri sağlaması. *Sosyal Bilişsel ve Duyusal Sinirbilim*, 13 (<https://doi.org/10.1093/tarama/nsy051>)
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Huk, A., & Pisanski, K. (2015). Selfie posting behaviors are associated with narcissism among men. *Personality and Individual Differences*, 85, 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.004>
- Şanlı, Y., & Çelik, D. (2023). Genç kızlarda beden algısı ve obezite fobinin, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluşa etkisi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 350-368. <https://doi.org/10.38021/asbid.1341211>
- Taçıyıldız, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* ((Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Taskin, T. E., Ferdowshi, N., & Islam, S. (2024). Is selfie taking behavior beneficial for the mental wellbeing of young adults?. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 33(2), 77–86. <https://doi.org/10.3329/dujbs.v33i2.75818>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Vijayan, D. P., Ghuhato, T., Rajkumar, E., George, A. J., John, R., & Abraham, J. (2024). Exploring the reasons for selfie-taking and selfie-posting on social media with its effect on psychological and social lives: A study among Indian youths. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(5).
- Weiser, E. B. (2015). #Me: Narcissism and its facets as predictors of selfie-posting frequency. *Personality and Individual Differences*, 86, 477–481. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.007>

- Yüksel-Şahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 363-377. <https://doi.org/10.21733/ibad.613902>
-