



Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi
Journal of Muallim Rifat Faculty of Education

ISSN: 2667-5234



Instagram'da Yapılan Sosyal Karşılaştırmaların Ruh Sağlığı Üzerindeki Yordayıcı Rollerini*

Esra ASICI¹

| Makale Bilgisi | ÖZET |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Geliş Tarihi:</i> 24.03.2022 | Bu çalışma Instagram'da yapılan sosyal karşılaştırmaların sıklığını değerlendirmeyi amaçlayan Instagram'da Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini test etmekte ve Instagram'da yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla yapılan sosyal karşılaştırmaların üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yordayıcı rollerini incelemektedir. Araştırmaya 248 kadın, 110 erkek olmak üzere toplam 358 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular, Instagram'da Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna ilişkin kanıtlar ortaya koymaktadır. Ayrıca hem yakın arkadaşlarla hem de tanıdıklarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar, depresyon ve stresteki artışla ilişkilidir. Anksiyetede artış sadece tanıdıklarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar tarafından yordamaktadır. Instagram'da aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar yapmak, karşılaştırma hedefinin kim olduğundan bağımsız olarak, üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini anlamlı olarak yordamamaktadır. Anahtar Sözcükler: sosyal karşılaştırma, Instagram, üniversite öğrencileri, ruh sağlığı |
| <i>Düzeltilme Tarihi:</i> 19.05.2022 | |
| <i>Kabul Tarihi:</i> 22.05.2022 | |
| <i>Basım Tarihi:</i> 19.07.2022 | |

The Predictive Roles of Social Comparisons on Instagram on Mental Health

| Article Info | ABSTRACT |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Received:</i> 24.03.2022 | This study examines the validity and reliability of Social Comparison on Instagram Scale, which evaluates the frequency of social comparisons on Instagram, and the roles of social comparisons with close friends and acquaintances on Instagram in predicting depression, anxiety and stress levels of university students. Three hundred fifty eight university students (248 females and 110 males) participated in the study. Findings reveal evidences regarding validity and reliability of Social Comparison Scale on Instagram for university students. In addition, upward social comparisons with both close friends and acquaintances are related to the increase in depression and stress. The increase in anxiety is only predicted by upward social comparisons with acquaintances. Making downward social comparisons on Instagram, regardless of the target of comparison, does not predict depression, anxiety and stress levels of university students. Keywords: social comparison, Instagram, university students, mental health |
| <i>Revised:</i> 19.05.2022 | |
| <i>Accepted:</i> 22.05.2022 | |
| <i>Published:</i> 19.07.2022 | |

1. GİRİŞ

İnsanların birbirleriyle kolaylıkla etkileşime geçmelerini ve bağlantılı kalmalarını sağlayan Facebook, Instagram ve Twitter gibi sosyal medya ağları, günümüzün sıklıkla kullanılan iletişim

* Bu çalışma III. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Çalışmanın etik kurul izni kapsamında; Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan, 29.07.2020 tarihinde, 2020/22 sayılı belge alınmıştır.

¹ Doç. Dr., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Muallim Rifat Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Kilis-TÜRKİYE, e-posta: esraasici@kilis.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0872-9042

araçları arasında yer almaktadır (Baruah, 2012). Kendi içeriklerini oluşturma, bu içerikleri başkalarıyla paylaşma ve başkalarının içeriklerini takip etme gibi özellikleriyle sosyal medya ağları; her geçen gün daha çok sayıda kullanıcıya ulaşmaktadır (Dikbaş Torun, 2019). 2021 yılı Ocak ayı itibarıyla dünyadaki sosyal medya kullanıcılarının sayısı 4.20 milyara, Türkiye'deki sosyal medya kullanıcılarının sayısının ise 60 milyona ulaştığı görülmektedir (We Are Social, 2021). Bu rakamlardan sosyal medyanın tüm dünyada bireylerin günlük yaşamının ne kadar önemli bir parçası haline geldiği anlaşılmaktadır.

Sosyal medyanın günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesiyle birlikte, sosyal medya kullanımının psikolojik sonuçlarını anlamak önem kazanmıştır (Akça ve ark., 2020). İnsanlarla iletişim kurma, çeşitli hizmetlere erişim, bilgi ve fırsatlara ulaşma açısından oldukça yararlı olsa da, sosyal medya kullanımı çeşitli ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olabilmektedir (Warrender ve Milne, 2020). Bu bağlamda; artan sosyal medya kullanımının depresyon (Karadağ ve Akçınar, 2019), anksiyete (Demirci, 2019), stres (Aydoğan ve Buyukyılmaz, 2017), yalnızlık (Savci ve Aysan, 2016) ve mutsuzluk (Brooks, 2015) gibi olumsuz psikolojik sonuçlar yarattığı belirtilmektedir. Bununla birlikte; araştırmacılar artan sosyal medya kullanımının ruh sağlığı problemlerini açıklamada yetersiz kaldığına (Berryman ve ark., 2018) ve sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasında gözlemlenen ilişkinin oldukça karmaşık olduğuna (Keles ve ark., 2020) dikkat çekmektedir. Ek olarak, literatürde sosyal medya kullanımının bireyin ruh sağlığı üzerinde yararlı etkileri olabileceğine ilişkin bulgular da yer almaktadır. Örneğin, Brailovskaia ve Margraf (2016) tarafından yapılan bir çalışmada Facebook kullanıcılarının benlik saygısı ve yaşam doyumunun Facebook kullanıcısı olmayanlardan daha yüksek olduğu; depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinin ise daha düşük olduğu görülmektedir.

Sosyal medya kullanımının psikolojik sonuçlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen geçmiş çalışmaların sonuçlarının tutarsız ve olumlu sonuçları ortaya çıkarmada başarısız olması nedeniyle araştırmacılar, sosyal medya kullanımının ruh sağlığını neden, ne zaman, hangi koşullarda ve nasıl olumsuz etkilediğini belirlemeye odaklanmışlardır. Warrender ve Milne (2020), sosyal medya kullanımının ruh sağlığı problemleriyle ilişkili olmasının pek çok nedeni olsa da bu nedenler arasında en güçlü olanın artan sosyal karşılaştırmalar olduğuna dikkat çekmektedir. Festinger (1954) tarafından ortaya konulan sosyal karşılaştırma kuramına göre; insanların kendi görüşlerini ve yeteneklerini değerlendirmeye yönelik bir dürtüsü vardır. Birey, düşüncelerinin doğru olup olmadığını ve ne kadar yetenekli olduğunu değerlendirmek istemektedir. Bu değerlendirmeyi yapmak için nesnel standartlar olmadığında, kişi kendi görüşlerini ve yeteneklerini başkalarınınkiyle karşılaştırmaktadır. Doğal, insani bir deneyim olan (Zou, 2014) sosyal karşılaştırmalar sıklıkla çok hızlı ve bilinçdışı olarak meydana gelmekte (Franz, 2014) ve temel olarak bireyin benliği hakkında bilgi edinmesine hizmet etmektedir (Gibbons ve Buunk, 1999).

Sosyal karşılaştırma süreciyle ilgili üzerinde durulan iki temel konu vardır. Bunlardan biri karşılaştırma hedefinin seçimi, diğeri ise karşılaştırmanın ortaya çıkardığı sonuçlardır (Verduyn ve ark., 2020). İnsanlar karşılaştırma yapmak için kendilerine benzer özellikte olan kişileri, kendilerinden aşağıda olan ya da kendilerinden daha iyi konumda olan bireyleri seçebilmektedir (Gerber, 2018). Kendilerini arkadaşları, akrabaları hatta uzaktan tanıdıkları kişilerle bile karşılaştırabilmektedirler (Liu ve ark., 2016). Bireyin sosyal karşılaştırma yapmak için kendisinden daha kötü durumda olan kişileri seçmesi "aşağı doğru sosyal karşılaştırma";

kendisinden daha iyi durumda olan kişileri seçmesi ise “yukarı doğru sosyal karşılaştırma” olarak adlandırılmaktadır (Gerber ve ark., 2018).

Sosyal karşılaştırmanın ortaya çıkardığı sonuçlarla ilgili üzerinde durulan konu, bireyin sosyal karşılaştırma yaptıktan sonra hissettiği duygulardır. Hem aşağı hem de yukarı doğru karşılaştırmalar yapmak olumlu ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Sosyal karşılaştırma yaptıktan sonra bireyde ortaya çıkan duygular “özdeşleşme” ve “kontrast” olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir (Feinstein ve ark., 2013). Özdeşleşmede bireyin benlik değerlendirmeleri karşılaştırma hedefine yakınlaşmakta; bir diğer deyişle, birey kendi konumunun karşılaştırma hedefiyle benzer duruma gelme olasılığını yüksek görmektedir. Kontrastta ise bireyin benlik değerlendirmeleri karşılaştırma hedefinden uzaklaşmakta, birey karşılaştırma hedefine benzeme olasılığını düşük olarak algılamaktadır. Özdeşleşmede yukarı doğru karşılaştırma yapan kişi pozitif, aşağı doğru karşılaştırma yapan kişi ise negatif duygular yaşamaktadır. Kontrastta ise, yukarı doğru karşılaştırmalar negatif, aşağı doğru karşılaştırmalar pozitif duygular üretmektedir (Gerber ve ark., 2018; Verduyn ve ark., 2020). Özdeşleşme durumunda, arkadaşının kendisinden akademik olarak daha başarılı olduğunu gören bir öğrenci kendisinin de akademik başarılar elde edebileceğine inanarak mutlu olurken; arkadaşının başarısızlığına tanık olan bir öğrenci kendisinin de başarısız olacağını düşünerek üzülebilmektedir. Kontrast durumunda, işsiz olan ve iş bulmakta zorluk yaşayan bir kişi arkadaşlarının pek çoğunun bir iş sahibi olduğunu görürse kendini bu alanda yetersiz hissedebilmektedir. Diğer taraftan kendisi iyi bir iş sahibi olan bir kişi pek çok arkadaşının işinin olmadığını görürse kendini bu alanda yeterli hissedebilmektedir (Feinstein ve ark., 2013).

Günlük yaşamın önemli bir yönü olan yüz yüze sosyal karşılaştırmaların, teknolojide yaşanan gelişmelerle birlikte yeni bir boyut kazandığı ve başkalarıyla ilgili kolaylıkla bilgi edinmeyi sağlayan sosyal medya ağlarının; insanların sosyal karşılaştırma süreçlerini gerçekleştirdikleri yeni bir alan haline geldiği belirtilmektedir (Burnell ve ark., 2019). Sosyal medya ağları; diğer insanların yaşamları, başarıları, yetenekleri, duyguları ve kişilikleri hakkında sağladığı bilgilerle (Gerson ve ark., 2016) günümüzde sosyal karşılaştırmalar yapmak için ideal bir ortam olarak görülmektedir (Seldert, 2014; Song ve ark., 2019). Öyle ki; özel bir çaba göstermemelerine rağmen sosyal medya kullanıcılarının diğer insanların yaşamları hakkındaki bilgilere sıklıkla maruz kalmaları, onların sürekli olarak kendi yaşamlarını diğer insanlarınkiyle karşılaştırmasına yol açmaktadır (Zou, 2014). Sosyal medya ağlarını kullanma sıklığı arttıkça, bireylerin sosyal karşılaştırmalar yapma sıklığı da artmaktadır (Burnell ve ark., 2019; Jiang ve Ngien 2020; Vogel ve ark., 2015; Vogel ve ark., 2014; Zou, 2014). Bu nedenle sosyal medya kullanımıyla birlikte artan sosyal karşılaştırma eğiliminin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin özellikle de yurt dışında dikkat çekici bir konu haline geldiği görülmektedir.

Günlük yaşamda yapılan sosyal karşılaştırmalar gibi (McCarthy ve Morina, 2020) sosyal medya ağları üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmalar da bireyin ruh sağlığını etkilemektedir. Örneğin, sosyal medya ağları üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmalar depresyon (Nesi ve Prinstein, 2015; Wang ve ark., 2020; Zou, 2014) ve anksiyete (Jiang ve Ngien, 2020; Zheng ve ark., 2020; Zou, 2014) gibi psikolojik semptomlarla ilişkilidir. Sosyal medyada sosyal karşılaştırmalar yapmak bireyin kendi fiziksel görünümüne ilişkin algısını (Burnell ve ark., 2019), benlik saygısını (Jiang ve Ngien, 2020; Lee, 2020; Zou, 2014), yaşam doyumunu (Lee, 2020) ve öznel iyi oluşunu (Verduyn ve ark., 2020) olumsuz yönde etkilemektedir.

Sosyal medya karşılaştırmalarının ruh sağlığı üzerindeki etkisi oldukça karmaşıktır. Sosyal medya karşılaştırmalarının etkisini belirleyen çeşitli faktörler vardır. Bunları (1) aktif ve pasif kullanım, (2) karşılaştırmanın yönü ve (3) karşılaştırma motivasyonu olarak sıralamak mümkündür. Sosyal medyanın aktif kullanımı, bireyin sosyal medya ağlarında sıklıkla paylaşımlar yapıp mesajlar yazmasını, pasif kullanımı ise bireyin sosyal medyayı sadece başkalarının profillerini incelemek ve yeni gelişmeleri takip etmek için kullanmasını anlatmaktadır. Aktif kullanıcılar üretici iken pasif kullanıcılar tüketici olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya karşılaştırmaları açısından pasif sosyal medya kullanımı önemli bir risk faktörü olarak görülmekte, pasif sosyal medya kullanıcılarının sosyal karşılaştırma yapma eğiliminin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Verduyn ve ark., 2020).

Sosyal medya karşılaştırmalarının ruh sağlığı üzerindeki etkisinde karşılaştırmanın yönü de belirleyicidir. Araştırmacılara göre, insanlar sosyal medya ağlarında genellikle olumlu özelliklerini yansıtan profiller oluşturdukları (Seldert, 2014) için, sosyal medya ağları bireyi çoğunlukla yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yapmaya teşvik etmekte ve sosyal medyada yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar bireyin iyi oluşunu azaltmaktadır (Burnell ve ark., 2019). Dolayısıyla sosyal medya kullanımı arttıkça bireylerin yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapma eğilimi de artmaktadır. Sosyal medyada yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların yaşam doyumunu (Lee, 2020) ve benlik saygısını (Gerber, 2018; Lee, 2020; Loi ve ark., 2020; Vogel ve ark., 2014) azalttığı bilinmektedir. Sosyal medyada yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların özellikle de depresyonun artmasıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Loi ve ark., 2020). Sosyal medya üzerinden yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonucunda, bireyler diğerlerinin daha iyi ya da daha mutlu bir yaşama sahip olduğuna inanabilmekte, bu da kayıp duygusuna ve olumsuz duygulara katkı sağlayarak depresyon düzeyinin artmasına yol açmaktadır (Wang ve ark., 2020). Li'ye (2019) göre, sosyal medyada yukarı doğru sosyal karşılaştırma düşmanlık duygularını arttırmakta, artan düşmanlık duyguları da depresyona neden olmaktadır. Ayrıca karşılaştırmanın yönünün ortaya çıkaracağı duygusal etkiler karşılaştırma hedefinin özelliklerine bağlı olarak da değişebilmektedir. Yakın arkadaşlar ile yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar ile uzaktan tanıdıklar ile yapılan yukarı doğru karşılaştırmalar aynı sonucu üretmemektedir. Örneğin, Liu ve arkadaşları (2016) çalışmalarında Facebook'ta yakın arkadaşlarının iletlerini gören katılımcıların özdeşleşme eğilimi gösterdiğini; bir diğer deyişle yakın arkadaşlarının daha üstün olduğunu hissettiklerinde mutlu olduklarını, yetersiz olduğunu hissettiklerinde ise olumsuz duygular yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Ancak uzak arkadaşların yaptıkları paylaşımlarla ilgili benzer etkiler gözlemlenmemektedir.

Sosyal medya karşılaştırmalarının ruh sağlığı üzerindeki etkisi bireyi sosyal medyada sosyal karşılaştırma yapmaya iten motivasyona bağlı olarak da değişmektedir. Helgeson ve Mickelson (1995) bireyi sosyal karşılaştırma yapmaya iten motivasyonları kendini geliştirme (self-improvement), kendini iyileştirme (self-enhancement), kendini değerlendirme (self-evaluation), ortak bağlar bulma (common bond), özgecilik (alturism) ve öz yıkım (self-destruction) olarak ele almaktadır. Bu bağlamda Cramer, Song ve Drent'in (2016) çalışmaları, Facebook'ta kendini geliştirme ve iyileştirme motivasyonu ile yapılan sosyal karşılaştırmaların olumlu duyguların artmasını sağladığını; ancak öz yıkım motivasyonu ile yapılan sosyal karşılaştırmaların olumlu duygularda azalmaya yol açtığını ortaya koymaktadır. Diğer taraftan Song ve arkadaşlarının (2019) çalışmaları kültürel farklılıkların hem sosyal medyada sosyal karşılaştırma motivasyonu hem de sosyal karşılaştırmanın sonuçları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Buna göre, bağımlı benlik yapısının teşvik edildiği kolektif bir kültürden gelen Güney Korelilerde

kendini geliştirme, ortak bağlar bulma ve öz-yıkım motivasyonları; bağımsız benlik yapısının teşvik edildiği bireyci bir kültürden gelen Amerikalılarda ise kendini iyileştirme motivasyonu daha çok görülmektedir. Ayrıca kendini iyileştirme motivasyonu ile sosyal karşılaştırma eğilimi daha yüksek olan Amerikalılar sosyal karşılaştırma yaptıktan sonra olumlu duyguları daha çok yaşamaktadır.

Sosyal medya üzerinden gerçekleştirilen sosyal karşılaşma davranışları yurt dışında yoğun ilgi gören bir araştırma konusu olmasına rağmen; Türkiye’de sosyal medyada sosyal karşılaştırma konusuna odaklanan araştırma sayısı son derece sınırlıdır. Bu bağlamda, Kaşdarma (2016) üniversite öğrencilerinin Facebook’taki sosyal karşılaştırma davranışlarını; Özcan (2019) ergenlerin yeme davranışları ile sosyal medyada sosyal karşılaştırma davranışları arasındaki ilişkileri ve Çoban (2020) üniversite öğrencilerinin sosyal medyada sosyal karşılaştırma ile beden imgesi ve depresyon arasındaki ilişkileri nicel araştırma desenine dayalı olarak incelemektedir. Büyükmumcu ve Ceyhan’ın (2020) ise üniversite öğrencisi sosyal medya kullanıcılarının sosyal karşılaştırma hedeflerinin, karşılaştırma sürecinde yaşadıkları duyguların ve ortaya koydukları davranışların incelenmesi amacıyla nitel bir çalışma gerçekleştirdikleri görülmektedir. Sosyal medyada sosyal karşılaştırma deneyimlerinin ülkeler arasında farklılık gösterebildiği (Cheng ve ark., 2020) de dikkate alındığında; farklı kültürlerde konuyla ilgili araştırmalar yapılmasının önemli olduğu anlaşılmaktadır. Türkiye’de bugüne kadar yapılan araştırmaların sınırlı olması nedeniyle ve sosyal medyada sosyal karşılaştırma davranışlarının kültürel olarak daha iyi anlaşılabilmesi gereğiyle yurt içinde sosyal medyada sosyal karşılaştırma konusuyla ilgili daha çok araştırma yapılması gerekmektedir.

Son yıllarda popülerliği artan Instagram dünya genelinde en çok kullanılan beşinci sosyal medya platformu iken; %89.5 ile Türkiye’de en çok kullanılan ikinci sosyal medya platformudur (We Are Social, 2021). Instagram’ın özellikle de gençler tarafından en çok tercih edilen sosyal medya platformu olduğu vurgulanmaktadır (Loi ve ark., 2020). Gençler tarafından yoğun olarak kullanılmasına rağmen, geçmiş çalışmalar Instagram kullanımının bireyin duygusal sağlığı üzerindeki etkisini incelemeye yeterince odaklanmamaktadır. Oysaki artan Instagram kullanımı sosyal karşılaştırmanın artmasına neden olmakta; sosyal karşılaştırma sonucunda normlardan farklı olduklarını algılayan kullanıcıların kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmeler yapma olasılıkları artmaktadır (Jiang ve Ngien, 2020). Kullanıcılarına sunduğu fotoğraf ve hikâye paylaşma özelliği ile Instagram; Facebook ya da Twitter gibi platformlara göre sosyal karşılaştırma yapmak için daha uygun bir ortamdır. Instagram’da kullanıcılar sıklıkla başarıları, sosyal yaşamları, yaptıkları geziler gibi olumlu özellikler taşıyan paylaşımlar yapmaktadırlar. Bu yönüyle Instagram’ın sosyal karşılaştırma davranışlarını daha çok tetikleyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle gençlerin sosyal karşılaştırma davranışlarının Instagram bağlamında incelenmesi ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin belirlenmesi değerlidir. Bu doğrultuda, araştırmada öncelikle Kaşdarma (2016) tarafından geliştirilen Facebook’ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği, Instagram kullanıcıları için uyarlanarak yapı geçerliliği ve güvenilirliği test edilmekte, ardından; üniversite öğrencilerinin Instagram’da yakın arkadaşları ve tanıdıkları ile yaptıkları yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırmaların depresyon, anksiyete ve stres düzeyini yordayıcı rolleri incelenmektedir.

Yapılan literatür taramasında gerek yurt içinde gerekse de yurt dışında Instagram kullanıcılarının sosyal karşılaştırma davranışlarını belirlemeyi hedefleyen bir ölçme aracına rastlanamamıştır. Bu araştırma ile literatüre Instagram’da gerçekleştirilen sosyal

karşılaştırmaları değerlendirmeye yönelik bir ölçme aracı kazandırılması hedeflenmektedir. Sosyal medyada yapılan sosyal karşılaştırmalarla ilgili bugüne kadar Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmaların sosyal karşılaştırma davranışlarını Instagram bağlamında ele almamış olması, bu araştırmayı özgün ve değerli kılmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yordayıcı korelasyonel araştırma modeline dayanmaktadır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar bir ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkende meydana gelen değişimleri açıklamak amacıyla gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

2.2. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın katılımcılarını Türkiye’deki otuz farklı devlet üniversitesinde okumakta olan, 248 (%69.3) kadın, 110 (%30.7) erkek olmak üzere toplam 358 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çok değişkenli bir araştırma için örneklem büyüklüğünün çalışmadaki değişken sayısının 10 katı kadar olmasının yeterli olduğu belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu araştırmadaki anket formunda toplam 33 ölçek maddesi yer aldığından dolayı ulaşılan örneklem sayısının gerekli analizleri yapmak için yeterli olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin yaşları 17 ile 44 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 21.44’tür (SS = 2.90). Öğrencilerin %25.4’ü (n = 91) birinci sınıf, %19.8’i (n = 71) ikinci sınıf, %26’sı (n = 93) üçüncü sınıf ve % 28.8’i (n = 103) dördüncü sınıfta öğrenim gördüğünü belirtmektedir. Öğrencilerin Instagram’da günde ortalama olarak geçirdikleri süre yarım saat ile on beş saat arasında, Instagram’da takip ettikleri kişi ve sayfa sayısı ise 5 ile 4000 arasında değişmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, hangi üniversitede ve kaçınıcı sınıfta okuduğu, Instagram’da günde ortalama ne kadar vakit geçirdiği ile Instagram’da takip ettiği kişi ve sayfa sayısına ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

2.3.2. Instagram’da sosyal karşılaştırma ölçeği (ISKÖ)

ISKÖ, Facebook’ta Yapılan Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeğinden (Kaşdarma, 2016) yararlanılarak araştırma kapsamında geliştirilmiştir. 5’li Likert tipindeki (1 = *Hiçbir zaman*, 5 = *Her zaman*) ölçeğin yakın arkadaşlar ve tanıdıklar olmak üzere iki ayrı formu bulunmaktadır. Aynı maddelerden oluşan her bir formda 6 madde yer almaktadır. Örnek bir madde “*Yakın arkadaşlarımla/Tanıdıklarımla Instagram’daki paylaşımlarını gördüğümde fiziksel açıdan onların benden daha iyi durumda olduğunu düşünürüm.*” şeklindedir. Ölçek Instagram’da yapılan aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların sıklığını değerlendirmektedir. Ölçekten toplam bir puan alınamamakta, her bir alt boyuttan alınan puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Alt boyutlardan alınabilecek puanlar 3 ile 15 arasında değişmekte, puanın yükselmesi sosyal karşılaştırma sıklığının artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bilgiler bulgular bölümünde ayrıntısıyla verilmektedir.

2.3.3. Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASS-21)

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından 42 madde olarak geliştirilen ölçeğin 21 maddelik formunun geçerlik ve güvenilirliği Antony, Bieling, Cox, Enns ve Swinson (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. 4'lü Likert tipindeki (0 = *Benim için hiç doğru değil*, 3 = *Benim için tamamen doğru*) ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini ölçen her biri yedi madde içeren üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten toplam bir puan alınmamakta, depresyon, anksiyete ve stres için puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Alt boyutlardan alınabilecek puanlar 0 ile 21 arasında değişmekte; puanın yükselmesi bireyin, depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin yükselmesi anlamına gelmektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının depresyon için .89, anksiyete için .87 ve stres için .90 olarak rapor edildiği görülmektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı depresyon için .88, anksiyete için .85 ve stres için .86 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde çevrimiçi olarak toplanmıştır. Ölçekler Google Forms aracılığıyla çevrimiçi ortama taşındıktan sonra araştırmacı dersine girdiği sınıfların WhatsApp gruplarında anket linkini paylaşmış ve öğrencilerden anketi doldurmalarını ve farklı şehirlerde üniversite okuyan arkadaşları ile anket linkini paylaşmalarını istemiştir. Anket linkinde katılımcılara öncelikle bilgilendirilmiş onam formu sonrasında ise demografik sorular ve ölçekler sunulmuştur. Üç haftalık sürenin sonunda toplam 358 üniversite öğrencisi anket sorularını yanıtlamıştır.

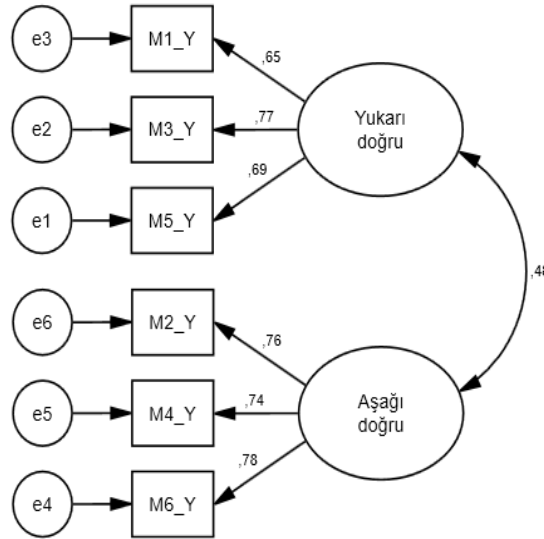
Verilerin analizi SPSS 26 ve AMOS 26 istatistik paket programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlere başlanmadan önce veri seti normallik, otokorelasyon ve çoklu bağlantılılık varsayımları açısından incelenmiştir. Yapılan incelemelerde basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1 ile -1, Durbin Watson değerlerinin 1.92 ile 2.07 arasında, tolerance değerlerinin .34 ile .37 ve VIF değerlerinin 2.68 ile 2.97 arasında değiştiği görülmüştür. Buna göre, veri setinin normallik, otokorelasyon ve çoklu bağlantılılık varsayımlarını karşıladığı söylenebilir. Instagram'da sosyal karşılaştırma ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında; doğrulayıcı faktör analizi, madde analizi, bağımsız örneklem için *t* testi ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde; model-veri uyumu değerlendirilirken $\chi^2/sd \leq 3$ (Kline, 2011), RMSEA $\leq .07$ (Steiger, 2007), TLI $\geq .95$, CFI $\geq .95$ (Bentler, 1980) ve RMR $\leq .05$, SRMR $\leq .05$ (Brown, 2006), GFI $\geq .95$, AGFI $\geq .95$ (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008) kriterleri dikkate alınmıştır. Instagram'da yapılan sosyal karşılaştırmaların depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisinin incelenmesi kapsamında; Pearson korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Instagram'da Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Bulgular

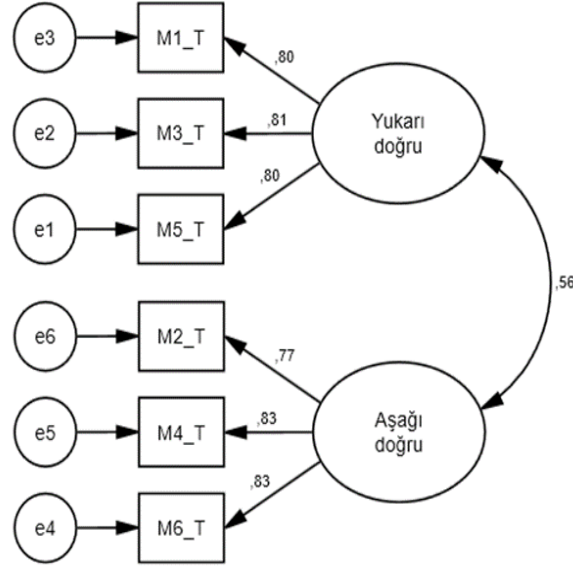
3.1.1. Instagram'da sosyal karşılaştırma ölçeği'nin yapı geçerliği sonuçları

Instagram'da sosyal karşılaştırma ölçeği-yakın arkadaş formu için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin altı madden oluşan iki faktörlü yapısı için model-veri uyum istatistiği değerleri $X^2 = 14.28$, $sd = 8$, $p = .08$, $X^2/sd = 1.79$, $CFI = .99$, $TLI = .98$, $GFI = .99$, $AGFI = .97$, $RMR = .03$, $SRMR = .02$, $RMSEA = .05$ olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre, ölçeğin iki faktörlü yapısı mükemmel uyum değerlerine sahiptir. Yukarı doğru sosyal karşılaştırma faktörü için açıklanan varyans oranı %51 iken, aşağı doğru sosyal karşılaştırma faktörü için açıklanan varyans oranı %76 olarak bulunmuştur. Şekil 1'de görüldüğü üzere yakın arkadaş formunda madde faktör yükleri .65 ile .78 arasında değişmektedir.



Şekil 1. Instagram'da Sosyal Karşılaştırma Ölçeği-Yakın Arkadaş Formuna Ait PATH Diyagramı

Instagram'da sosyal karşılaştırma ölçeği-tanıdıklar formu için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin altı madden oluşan iki faktörlü yapısı için model-veri uyum istatistiği değerleri $X^2 = 21.85$, $sd = 8$, $p = .01$, $X^2/sd = 2.73$, $CFI = .99$, $TLI = .97$, $GFI = .98$, $AGFI = .95$, $RMR = .03$, $SRMR = .03$, $RMSEA = .07$ olarak bulunmuştur. Yukarı doğru sosyal karşılaştırma faktörü için açıklanan varyans oranı %66 iken, aşağı doğru sosyal karşılaştırma faktörü için açıklanan varyans oranı %87 olarak elde edilmiştir. Şekil 2'de görüldüğü gibi, Instagram'da sosyal karşılaştırma ölçeği-tanıdıklar formunda madde faktör yükleri .77 ile .83 arasında değişmiştir.



Şekil 2. Instagram'da Sosyal Karşılaştırma Ölçeği-Tanıdıklar Formuna Ait PATH Diyagramı

3.1.2. Instagram'da sosyal karşılaştırma ölçeğinin madde ve güvenirlik analizi sonuçları

Ölçek maddelerine ilişkin madde ortalaması, standart sapma ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Madde Analizi Sonuçları

| | | Madde | Ortalama | Standart sapma | Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu | Alt-üst %27'lik gruplar (n = 96) |
|------------------------|--------------|-------|----------|----------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| Yakın arkadaşlar formu | Yukarı doğru | M1 | 2.03 | 1.14 | .48 | -31.38* |
| | | M3 | 2.36 | 1.26 | .52 | -37.58* |
| | | M5 | 2.07 | 1.03 | .52 | -38.62* |
| | Aşağı doğru | M2 | 1.94 | 1.07 | .57 | -34.37* |
| | | M4 | 2.03 | 1.04 | .53 | -33.46* |
| | | M6 | 2.22 | 1.13 | .54 | -35.28* |
| Tanıdıklar formu | Yukarı doğru | M1 | 1.96 | 1.10 | .60 | -35.99* |
| | | M3 | 2.28 | 1.17 | .61 | -36.82* |
| | | M5 | 2.02 | 1.02 | .65 | -37.54* |
| | Aşağı doğru | M2 | 2.07 | 1.12 | .58 | -33.25* |
| | | M4 | 2.07 | 1.03 | .64 | -35.90* |
| | | M6 | 2.19 | 1.12 | .67 | -35.12* |

* $p < .05$

Tablo 1'de görüldüğü gibi, yakın arkadaşlar formu için madde ortalamaları 1.94 (madde2) ile 2.36 (madde 3) arasında; tanıdıklar formu için ise 1.96 (madde 1) ile 2.28 (madde3) arasında değişmektedir. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerlerinin her iki form için de Ebel ve Frisbie (1986) tarafından tavsiye edilen minimum .40 kriterinin üstünde olduğu görülmektedir. Alt ve üst %27'lik grupların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar arasındaki fark bağımsız örneklemeler için t testi aracılığıyla incelendiğinde; alt-üst gruplar arasındaki farkın tüm maddelerde anlamlı olduğu görülmektedir.

Güvenirlilik analizi kapsamında ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 3). Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, yakın arkadaş formunda yukarı doğru sosyal karşılaştırma için .74, aşağı doğru sosyal karşılaştırma için .80, ölçeğin bütünü için .78 olarak bulunmuştur. Tanıdıklar formunda ise yukarı doğru karşılaştırma için .84, aşağı doğru karşılaştırma için .85, ve ölçeğin bütünü için .84 olarak hesaplanmıştır.

3.1.3. Instagram'da yapılan sosyal karşılaştırmaların ruh sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler (N = 358)

| | Yakın arkadaşlarla | | Tanıdıklarla | | DASS-21 | | |
|----------------|--------------------|-------------|--------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| | Yukarı doğru | Aşağı doğru | Yukarı doğru | Aşağı doğru | Depresyon | Anksiyete | Stres |
| Yakın yukarı | 1 | | | | | | |
| Yakın aşağı | .38** | 1 | | | | | |
| Tanıdık yukarı | .79** | .37** | 1 | | | | |
| Tanıdık aşağı | .42** | .79** | .47** | 1 | | | |
| Depresyon | .44** | .12* | .42** | .17** | 1 | | |
| Anksiyete | .33** | .17** | .36** | .20** | .71** | 1 | |
| Stres | .39** | .17** | .39** | .24** | .81** | .79** | 1 |
| Min.-Max. | 3.00-15.00 | 3.00-15.00 | 3.00-15.00 | 3.00-15.00 | .00-21.00 | .00-21.00 | .00-21.00 |
| Art. Ort. | 6.46 | 6.20 | 6.27 | 6.34 | 8.06 | 5.88 | 8.78 |
| Std. Sap. | 2.79 | 2.75 | 2.87 | 2.88 | 5.50 | 4.74 | 5.12 |
| Çarpıklık | .70 | .66 | .67 | .63 | .45 | .75 | .24 |
| Basıklık | .02 | -.02 | -.13 | .01 | -.69 | -.19 | -.65 |
| α | .74 | .80 | .84 | .85 | .88 | .85 | .86 |

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2'de görüldüğü gibi, Pearson momentler çarpımı korelasyonu analiz sonuçları; yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla yapılan yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar ile depresyon, anksiyete ve stres arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. En yüksek ilişki yakın arkadaşlarla yukarı doğru sosyal karşılaştırma ile depresyon ($r=.44$, $p<.01$) arasında iken; en düşük ilişki yakın arkadaşlarla aşağı doğru karşılaştırma ile depresyon ($r=.12$, $p<.05$) arasındadır.

Tablo 3. Depresyonun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| | | b | SH | B | t | p |
|------------------|--------------|------|-----|------|-------|-------|
| Sabit | | 2.60 | .77 | | 3.37 | .001 |
| Yakın arkadaşlar | Yukarı doğru | .60 | .15 | .30 | 3.94 | .000* |
| | Aşağı doğru | -.20 | .16 | -.10 | -1.28 | .201 |
| Tanıdıklar | Yukarı doğru | .39 | .15 | .20 | 2.58 | .01* |
| | Aşağı doğru | .06 | .16 | .03 | .39 | .70 |

R = 46, R² = .21, $\Delta R = .20$

F(4-353) = 23.90 p = .000

* $p < .05$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(4-353)=23.90, p=.000$). Instagram'da yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla yapılan yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyindeki değişimin %20'sini açıklamaktadır ($R=.46 R^2=.21, \Delta R=.20$). Yakın arkadaşlar ($\beta=.30, p<.05$) ve tanıdıklarla ($\beta=.20, p<.05$) yapılan yukarı doğru karşılaştırmalar depresyonun anlamlı birer yordayıcısı iken; yakın arkadaşlar ($\beta=-.10, p>.05$) ve tanıdıklarla ($\beta=.03, p>.05$) yapılan aşağı doğru karşılaştırmalar depresyonu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Instagram'da yakın arkadaşlarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda meydana gelen 1 birimlik değişim, depresyon puanlarında .60 birimlik artışa, tanıdıklarla yapılan sosyal karşılaştırmalardaki bir birimlik değişim ise depresyon puanlarında .39 birimlik artışa yol açmaktadır.

Tablo 4. Anksiyetenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| | | b | SH | B | t | p |
|-------------------------|---------------------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| Sabit | | 1.61 | .70 | | 2.31 | .02* |
| Yakın arkadaşlar | Yukarı doğru | .21 | .14 | .12 | 1.51 | .13 |
| | Aşağı doğru | .001 | .14 | .00 | .004 | .99 |
| Tanıdıklar | Yukarı doğru | .42 | .14 | .25 | 3.03 | .003* |
| | Aşağı doğru | .05 | .14 | .03 | .38 | .71 |

R = .37, R² = .14, ΔR = .13
F(4-353) = 14.09 p = .000

*p<.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi, çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(4-353)=14.09, p=.000$). Instagram'da yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla yapılan yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyindeki değişimin %13'ünü açıklamaktadır ($R=.37 R^2=.14, \Delta R=.13$). Beta katsayıları incelendiğinde; sadece tanıdıklarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmaların anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta=.25, p<.05$) Instagram'da tanıdıklarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda meydana gelen 1 birimlik değişim, anksiyete puanlarında .42 birimlik artışa yol açmaktadır.

Tablo 5. Stresin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| | | b | SH | β | t | p |
|-------------------------|---------------------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| Sabit | | 3.56 | .73 | | 4.85 | .000 |
| Yakın arkadaşlar | Yukarı doğru | .40 | .15 | .22 | 2.77 | .006* |
| | Aşağı doğru | -.14 | .15 | -.07 | -.92 | .36 |
| Tanıdıklar | Yukarı doğru | .34 | .15 | .19 | 2.38 | .02* |
| | Aşağı doğru | .21 | .15 | .12 | 1.41 | .16 |

R = .42, R² = .18, ΔR = .17
F(4-353) = 18.90 p = .000

*p<.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(4-353)= 18.90, p=.000$). Instagram'da yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla yapılan yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar üniversite öğrencilerinin stres düzeyindeki değişimin %17'sini açıklamaktadır ($R=.42 R^2=.18, \Delta R=.17$). Beta katsayıları incelendiğinde; sadece yakın arkadaşlar ($\beta=.22, p<.05$) ve tanıdıklarla ($\beta=.34, p<.05$) yapılan yukarı doğru karşılaştırmaların stresin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Instagram'da yakın arkadaşlarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmalarda meydana gelen 1

birimlik değişim stres puanlarında .40 birimlik artışa; tanıdıklarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda meydana gelen 1 birimlik değişim ise stres puanlarında .34 birimlik artışa yol açmaktadır.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmada ilk olarak, Instagram’da Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin psikometrik ölçümleri yapılmaktadır. Instagram’da Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin yakın arkadaşlar ve tanıdıklar formu için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iki faktörlü bir yapısı olduğunu doğrulamaktadır. Ölçek için elde edilen faktör yükleri .65 ile .83 arasında değişmektedir. Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre, madde faktör yükü .32 ve üzerinde olmalıdır. Buna göre, Instagram’da Sosyal Karşılaştırma Ölçeği yakın arkadaşlar ve tanıdıklar formları için elde edilen madde faktör yük değerleri yeterli düzeydedir. Alt ve üst %27’lik grupların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar karşılaştırıldığında aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Buna göre, ölçek maddelerinin Instagram’da yüksek ve düşük düzeyde sosyal karşılaştırma yapan bireyleri ayırt etme açısından yeterli olduğu söylenebilir (Can, 2014). Ölçekler için hesaplanan güvenilirlik katsayıları .74 ile .85 arasında değişmektedir. Kayış’a (2014) göre, .70’in üzerinde olan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı bir ölçme aracının güvenilir olduğunu söylemek için yeterlidir. Özetle, bu araştırma Instagram’da Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin yakın arkadaşlar ve tanıdıklar formunun üniversite öğrencileri örnekleminde kullanmak için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna ilişkin kanıtlar sunmaktadır.

Araştırmada ikinci olarak, Instagram’da yapılan sosyal karşılaştırmaların üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyini yordayıcı rolleri incelenmektedir. Bulgular, Instagram’da yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla yapılan yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırmaların hep birlikte üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyindeki değişimin %20’sini, anksiyete düzeyindeki değişimin %13’ünü ve stres düzeyindeki değişimin %17’sini açıkladığını göstermektedir. Yurt dışı çalışmaların (Burnell ve ark., 2019; Jiang ve Ngien, 2020; Lee, 2020; Li, 2019; Nesi ve Prinstein, 2015; Wang ve ark., 2020; Verduyn ve ark., 2020; Zou, 2014) sonuçlarını destekleyen bu sonuca göre, günlük yaşamda yapılan sosyal karşılaştırmalar gibi (McCarthy ve Morina, 2020) sosyal medya ağları üzerinden yapılan sosyal karşılaştırmaların da üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Sosyal medya karşılaştırmalarının ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen yurt dışı çalışmaların en çok dikkat çektiği nokta, sosyal medya karşılaştırmalarının depresyon ile ilişkisidir (Feinstein ve ark., 2013; Li, 2019; Loi ve ark., 2020; Nesi ve Prinstein, 2015; Wang ve ark., 2020; Zou, 2014). Şimdiki çalışmanın bulguları da üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyindeki artışın Instagram’da yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapma eğilimindeki artış ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin Instagram’daki sosyal karşılaştırma davranışlarının ister yakın arkadaşlarla karşılaştırma isterse de uzaktan tanıdıklarla karşılaştırma şeklinde gerçekleşsin kontrast duygularla (Gerber ve ark., 2018; Verduyn ve ark., 2020) ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre, yakın bir arkadaşının ya da tanıdığının Instagram’daki paylaşımlarıyla ilgili olarak “o benden daha iyi konumda” ya da “o benden daha başarılı” şeklinde düşüncelere kapılan bir üniversite öğrencisinin, aynı konuma ve başarıya ulaşamayacağı düşüncesiyle olumsuz duygular yaşadığı düşünülebilir. Ayrıca, benliği yıkıcı motivasyonlarla yapılan sosyal karşılaştırmaların olumsuz duyguların ortaya çıkışıyla ilişkili olduğu (Feinstein ve ark., 2013; Gerson ve ark., 2016; Song ve ark., 2019) dikkate alındığında;

araştırmaya katılan öğrencilerin yukarı doğru karşılaştırmaları olumsuz motivasyonlarla yaptıkları söylenebilir.

Liu ve arkadaşlarına (2016) göre, Facebook'ta yakın arkadaşlarının iletilerini gören katılımcılar özdeşleşme eğilimi göstermekte, dolayısıyla yakın arkadaşlarının daha üstün olduğunu hissettiklerinde mutlu, yetersiz olduğunu hissettiklerinde ise mutsuz olmaktadır. Ancak uzak arkadaşlarla yapılan karşılaştırmalar benzer sonuçları ortaya çıkarmamaktadır. Şimdiki çalışmada ise, yukarı doğru sosyal karşılaştırma kiminle yapılırsa yapılsın depresyonun artışına yol açmakla birlikte; yakın arkadaşlarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların depresyon üzerindeki etkisinin (.60), tanıdıklarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalara (.39) göre daha büyük olduğu dikkat çekmektedir. Bir başka deyişle, Instagram'da yakın arkadaşının kendisinden daha iyi konumda olduğunu görmek üniversite öğrencilerinde olumsuz duyguların artışını daha çok tetiklemektedir. Araştırmaların bulguları arasındaki tutarsızlık kültürlerarası farklılıkla ilgili olabilir. Nitekim sosyal karşılaştırma eğiliminde bireyci ve kolektif kültürler arasında farklılıklar olduğu bilinmektedir (Song ve ark., 2019).

Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyindeki artışın sadece Instagram'daki tanıdıklarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmalarla ilgili olduğunu göstermektedir. Yukarı yönlü sosyal karşılaştırma eğiliminin anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olduğu geçmiş araştırmalarda da ortaya konmaktadır (Jiang ve Ngiem, 2020; Zheng ve ark., 2020; Zou, 2014). İnsanlar sosyal medya ağlarında çoğunlukla olumlu özelliklerini yansıtan profiller oluşturmakta (Seldert, 2014), başarılarını, yeteneklerini ve mutlu anlarını paylaşmaktadır. Üniversite öğrencileri günlük yaşamda pek fazla iletişimde olmadıkları, uzaktan tanıdıkları kişilerin Instagram'daki paylaşımlarından yola çıkarak gerçekçi olmayan bir biçimde onların her açıdan kusursuz olduğuna ilişkin inançlar geliştirebilirler. Diğer taraftan, yakın arkadaşları Instagram'da olumlu özelliklerini yansıtan profiller oluştursalar bile, onların günlük yaşamlarındaki olumsuzluklardan, zorluklardan haberdar olabilirler. Bu nedenle, tanıdıklarla yaptıkları sosyal karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencileri kafalarında yarattıkları gerçek dışı kusursuzluğa nasıl ulaşacaklarını düşünerek kaygı yaşarken; yakın arkadaşlarıyla yaptıkları sosyal karşılaştırma sonucunda aynı düzeyde kaygı yaşamıyor olabilirler.

Depresyonda olduğu gibi, üniversite öğrencilerinin stres düzeyindeki artış da sadece Instagram'da yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapma eğilimindeki artış ile ilişkilidir. Buna göre, Instagram'da yakın arkadaşlarının ya da tanıdıklarının başarılarına ya da mutluluklarına tanık olduklarında üniversite öğrencileri kendilerini daha çok baskı altında hissediyor olabilirler. Güney Kore gibi kolektif kültürlerde yetişen bireylerin öz yıkım motivasyonu ile sosyal karşılaştırma yapma eğilimlerinin Amerika gibi bireyci kültürlerdeki bireylere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir (Song ve ark., 2019). Buna göre kolektif kültüre daha yakın olan Türkiye'deki üniversiteli öğrencilerin de sosyal karşılaştırmaları öz-yıkım motivasyonu ile gerçekleştirdikleri için stres düzeylerinin arttığı düşünülebilir.

Sonuçlar, karşılaştırma hedefinin kim olduğundan bağımsız olarak aşağı doğru karşılaştırmaların üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyindeki artış ya da azalma ile ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır. Buna göre, Instagram'da yakın arkadaşları ya da tanıdıklarının kendisinden daha kötü durumda olduğunu görmek üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiler oluşturmamaktadır. Burnell ve arkadaşları (2019) sosyal medyanın doğası gereği yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yapmak için daha uygun bir ortam olduğunu belirtmektedir. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin

Instagram'da yukarı doğru karşılaştırma deneyimi yaşadıkları; ancak aşağı doğru karşılaştırmayı tecrübe etmedikleri düşünülebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Bunlardan biri araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun kadın olmasıdır. Gelecekte katılımcıların cinsiyete göre daha dengeli bir dağılım sergilediği araştırmalar gerçekleştirilebilir. Araştırmanın bir başka sınırlılığı, Instagram'da Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizleri ile Instagram'da yapılan sosyal karşılaştırmaların ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin aynı veri seti kullanılarak incelenmiş olmasıdır. Son olarak, bu araştırmada sadece nicel yöntemlere başvurulmuş olması nedeniyle, gelecekte Instagram'da sosyal karşılaştırma davranışlarının sonuçlarını anlamaya yönelik nitel ya da karma yöntem araştırmalarının gerçekleştirilmesi yararlı olabilir. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak, Instagram'da Sosyal Karşılaştırma Ölçeği yakın arkadaşlar ve tanıdıklar formları kullanılarak üniversite öğrencilerinin sosyal karşılaştırma eğiliminin nedenleri ve sonuçlarını belirlemeye yönelik araştırmalar yapılması önerilmektedir. Bu araştırmada, Instagram'da yapılan sosyal karşılaştırmaların ruh sağlığı üzerindeki etkisi depresyon, anksiyete ve stres açısından incelenmiştir. Gelecekte Instagram'da yapılan sosyal karşılaştırmaların benlik saygısı, yaşam doyumu ve öz-yeterlik gibi ruh sağlığıyla ilişkili farklı psikolojik yapılar üzerindeki etkileri incelenebilir. Sosyal karşılaştırma davranışlarının altında yatan motivasyonlar, sosyal karşılaştırmanın sonuçları üzerinde etkili olabildiği için, gelecekte araştırmacılar Instagram'da yapılan sosyal karşılaştırmaların ruh sağlığı üzerindeki etkisini incelerken sosyal karşılaştırma motivasyonlarının etkisini de odaklanabilirler. Psikolojik destek hizmeti sunan ruh sağlığı uzmanlarına depresyon, anksiyete ve stres düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri ile çalışırken sosyal medya kullanımı ve sosyal medyada yapılan sosyal karşılaştırma davranışlarını da dikkate almaları önerilebilir. Uzmanlar depresyon, anksiyete ya da stres üzerinde çalışırken danışanların sosyal medya kullanım alışkanlıklarının etkisini de araştırabilir ve gerektiğinde sosyal medyada yapılan sosyal karşılaştırmaları azaltmaya yönelik müdahalelerde bulunabilirler. Danışanların sosyal medya paylaşımlarının gerçekliğine ve doğruluğuna ilişkin düşünce ve inançlarını daha sağlıklı olarak değerlendirmelerine yönelik farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

5. KAYNAKÇA

Akça, Ö. F., Bilgiç, A., Karagöz, H., Çıkılı, Y., Koçak, F., & Sharp, C. (2020). Social media use and personality disorders. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 253-260.

Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W. ve Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.

Aydoğan, D. & Buyukyılmaz, O. (2017). The effect of social media usage on students' stress and anxiety: A Research in Karabuk University Faculty of Business. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 6(1), 253-260.

Baruah, T. D. (2012). Effectiveness of social media as a tool of communication and its potential for technology enabled connections: A micro-level study. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(5), 1-10.

Bentler, P. M. (1980). Multivariate Analysis with latent variables: causal modeling. *Annual Review of Psychology*, 31, 419-456.

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314.

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2016). Comparing facebook users and facebook non-users: relationship between personality traits and mental health variables—an exploratory study. *PloS one*, 11(12), e0166999.

Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.

Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research* (First edition). NY: Guilford Publications, Inc.

Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E. & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>.

Büyükmumcu, S. B. & Ceyhan, A. A. (2020). Sosyal medya kullanıcılarının sosyal karşılaştırma eğilimlerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 273-302.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık

Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık

Cheng, j., Burke, M., & De Gant, B. (2020). Country differences in social comparison on social media. In *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.*, Vol. 4, CSCW3, Article 270 (December 2020). ACM, New York, NY. 26 pages.

Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, 739-746.

Çoban, A. (2020). *Sosyal ağ kullanımı davranışlarının beden imgesi ve depresyon ile ilişkisinin sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20 (Ek Sayı.1), 15-22.

Dikbaş Torun, E. (2019). Sosyal medya davranışları ölçeğinin Türkçe formunun geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (32), 217-234.

Ebel, R. L. & Frisbie, D. A. (1986). *Essentials of educational measurement*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

Franz, B. (2014). What you don't know can hurt you: Social comparison on Facebook. Undergraduate Research Theses, The Ohio State University, Department of Psychology, USA.

Gerber, J. P. (2018). Social comparison theory. In V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford (eds.) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp.1-10). USA: Springer International Publishing.

Gerber, J. P., Wheeler, L. & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197.

Gerson, J., Plagnol, A. & Corr, P. J. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook?. *Computers in Human Behavior*, 63, pp. 813-822.

Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.

Helgeson, V. S. & K. D. Mickelson (1995). Motives for Social Comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(11),1200-1209.

Hooper, D., Coughlan, J. & Mullen, M. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.

Jiang, S. & Ngien, A. (2020). The effects of Instagram use, social comparison, and self-esteem on social anxiety: A survey study in Singapore. *Social Media+ Society*, First published,

Karadağ, A. & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.

Kaşdarma, E. (2016). *Facebook'taki sosyal karşılaştırma sürecinin ve bu süreçle ilişkili faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Kayış, A. (2014). Güvenirlilik analizi. Kalaycı, Ş. (Ed.) *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* içinde (s. 403-424). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Keles, B. McCrae, N, & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Lee, S. (2020). A study on the effect of comparison with others and social support on life satisfaction of Facebook. *Advances in Journalism and Communication*, 8(1), 1-15.

Li, Y. (2019). Upward social comparison and depression in social network settings. *Internet Research*, 29(1), 46-59.

Liu, J., Li, C., Carcioppolo, N. & North, M. (2016). Do our Facebook friends make us feel worse? A study of social comparison and emotion. *Human Communication Research*, 42(4), 619-640.

Loi, N. M., Thorsteinsson, E. B. & Ebdell, E. (2020). Social comparison as a potential moderator of the relationship between social media use and psychological wellbeing in young adults. Available at SSRN 3516448.

Lovibond, P. F. and Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.

McCarthy, P. A. & Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1-32.

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.

Özcan, S. D. (2019). Adolescents' eating behaviors in the era of social media: the role of social comparison, body satisfaction and need satisfaction. Unpublished master thesis, Ted University, The Graduate School of Social Sciences.

Savci, M. & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115.

- Seldert, S. (2014). Attention and social comparison on Facebook: A quantitative study about adolescents' psychological wellbeing. Unpublished dissertation, Department of Social Work and Psychology.
- Song, H., Cramer E. M. & Park, N. (2019) Cultural differences in social comparison on Facebook. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 172-183.
- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Personality and Individual Differences*, 42, 893-898.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. 6th ed. Boston: Pearson.
- Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L. & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: the mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of Affective Disorders*, 270,143-149.
- Warrender, D. & Milne, R. (2020). How use of social media and social comparison affect mental health. *Nursing Times*, 116(3), 56-59.
- We Are Social (2020). Digital in 2021 report. Retrieved from <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K. & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K. & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Yıldırım, A., Boysan, M. & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the depression anxiety stress scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance ve Counselling*, 46(5), 582-595.
- Zheng, Y., Yang, X., Zhou, R., Niu, G., Liu, Q. & Zhou, Z. (2020). Upward social comparison and state anxiety as mediators between passive socail network site usage and online compulsive buying among women. *Addictive Behaviors*, 111(106569).
- Zuo, A. (2014). Measuring up: Social comparisons on Facebook and contributions to self-esteem and mental health. Master thesis, University of Michigan, USA.

6. EXTENDED ABSTRACT

Increasing social media usage might result in some negative psychological problems (Warrender & Milne, 2020) such as depression (Karadağ & Akçınar, 2019), anxiety (Demirci, 2019), stress (Aydoğan & Buyukyılmaz, 2017), loneliness (Savci & Aysan, 2016), and unhappiness (Brooks, 2015). However, previous studies were not sufficient in explaining mental health problems associated with social media usage (Berryman, Ferguson, & Megy, 2018). In addition, social media usage might produce positive outcomes such as higher self esteem and life satisfaction (Brailovskaia & Margraf, 2016). For this reason, researchers focused on why and how social media usage affects mental health negatively. According to Warrender and Milne (2020), even if there are many reasons why social media usage is associated with mental health problems, the main reason is social comparison.

Social media networks are new areas for making social comparisons (Burnell et al., 2019). Social media usage leads to an increase in frequency of social comparisons (Burnell et al., 2019; Jiang & Ngien 2020; Vogel et al., 2015; Vogel et al., 2014; Zou, 2014). Social comparisons on social media are associated with depression (Nesi & Prinstein, 2015; Wang et al., 2020; Zou, 2014), anxiety (Jiang & Ngien, 2020; Zheng et al., 2020; Zou, 2014), lower self-esteem (Jiang & Ngien, 2020; Lee, 2020; Zou, 2014), life satisfaction (Lee, 2020), and subjective well-being (Verduyn et al., 2020). Many studies have been conducted abroad focusing on effects of social comparisons on social media; however, in Turkey the number of studies is limited (e.g. Büyükmumcu & Ceyhan, 2020; Çoban, 2020; Kaşdarma, 2016; Özcan, 2019). For this reason, this study aims to test the validity and reliability of Social Comparison Scale on Instagram and to investigate the roles of upward and downward social comparisons on Instagram in predicting depression, anxiety and stress among university students.

This study was conducted with 358 university students (248 females and 110 males). Data were collected via Social Comparison Scale on Instagram, Depression Anxiety Stress Scale and a demographic information form. Data were analyzed with SPSS 26 and AMOS 26 statistical programs. In the analysis process, confirmatory factor analysis, item analysis, independent sample *t* test, Pearson correlation and multiple linear regression analysis were used.

First, the validity and reliability of Social Comparison on Instagram Scale were examined. Findings regarding close friends form showed that the scale had a two-factor structure ($X^2 = 14.28$, $df = 8$, $p = .08$, $X^2/df = 1.79$, $CFI = .99$, $TLI = .98$, $GFI = .99$, $AGFI = .97$, $RMR = .03$, $SRMR = .02$, $RMSEA = .05$). Item factor loadings ranged from .65 to .78. Cronbach's alpha internal consistency was .74 for upward social comparison, .80 for downward social comparison, and .78 for the whole scale. Findings regarding acquaintances form showed that the scale had a two-factor structure ($X^2 = 21.85$, $df = 8$, $p = .01$, $X^2/df = 2.73$, $CFI = .99$, $TLI = .97$, $GFI = .98$, $AGFI = .95$, $RMR = .03$, $SRMR = .03$, $RMSEA = .07$). Item factor loadings ranged from .77 to .83. Cronbach's alpha internal consistency was .84 for upward social comparison, .85 for downward social comparison, and .84 for the whole scale.

Secondly, the roles of upward and downward social comparison on Instagram in predicting depression, anxiety, and stress levels of university students were investigated. The results of multiple linear regression analysis revealed that upward and downward social comparisons with close friends and acquaintances accounted for 20% of the variance in depression, 13% of the variance in anxiety, and 17% of the variance in stress. Upward social comparison with both close friends and acquaintances positively predicted depression and stress. Anxiety was positively predicted only by upward social comparison with acquaintances. Depression, anxiety and stress were not predicted by downward social comparisons.

Results revealed some evidences that both forms of Social Comparison Scale on Instagram were valid and reliable scales for university students. In addition, it was found that social comparisons on Instagram affect mental health of university students. Upward social comparisons with both close friends and acquaintances were related to increase in depression. This result supported previous findings (Feinstein et al., 2013; Li, 2019; Loi et al., 2020; Nesi & Prinstein, 2015; Wang et al., 2020; Zou, 2014). According to this result, upward social comparisons with both close friends and acquaintances might be related to contrasting emotions (Gerber et al., 2018; Verduyn et al., 2020). In addition, the students might negatively compare themselves with others. In other words, their motivations for social comparison might be self-destructive. Upward social comparisons with both close friends and acquaintances were related to increase in stress. Individuals, who have grown up in collective cultures, are more inclined to make social comparisons with self-destructive motivations (Song et al., 2019). Turkey is closer to collective cultures. Thus, Turkish university students might tend to have self-destructive motivations for social comparisons and for this reason they might experience more stress. The increase in anxiety was only associated with upward social comparisons with acquaintances. Making downward social comparisons on Instagram, regardless of the person who is the target of the comparison, did not predict depression, anxiety and stress levels of university students.

Based on the findings obtained from the research, it is recommended to conduct a research to determine the causes and consequences of the social comparison tendency of university students by using the Social Comparison Scale on Instagram with close friends and acquaintances forms. In this study, the effect of social comparisons on Instagram on mental health was examined in terms of depression, anxiety and stress. In the future, the effects of social comparisons on Instagram on different psychological constructs related to mental health such as self-esteem, life satisfaction and self-efficacy can be examined. As the motivations underlying social comparison behaviors can have an impact on the results of social comparison, researchers may focus on the effect of social comparison motivations while examining the impact of social comparisons on Instagram on mental health in the future. While working on depression, anxiety or stress, experts can also investigate the effect of clients' social media usage habits and, if necessary, make interventions to reduce social comparisons on social media.

EK-1

INSTAGRAM'DA SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

| Yönerge: Instagram arkadaşlarımızın bir kısmı yakın arkadaşlarımızdır, bir kısmı ise sadece tanıdaktır. Hepimiz Instagram'da yakın arkadaşlarımıza ve tanıdıklarımıza dair yazılı veya görsel bilgilerle karşılaşırız. Bunlardan bazıları bizi bu yakın arkadaşlarımızın/tanıdıklarımızın çeşitli açılardan (fiziksel çekicilik, başarı, mutluluk vb. gibi) kendimizden daha iyi durumda olduğunu düşündürürken; bazıları ise bizim onlardan daha iyi durumda olduğumuzu düşündürür. Instagram'da arkadaşlarınıza/tanıdıklarınıza ait bilgilerle karşılaştığımızda bu iki tür değerlendirmeyi (Onlar benden daha iyi durumda veya ben onlardan daha iyi durumdayım.) ne sıklıkta yaptığınızı merak ediyoruz. Lütfen aşağıda yer verilen durumları ne sıklıkta yaşadığınızı yandaki 5'li derecelendirme ölçeği üzerinde belirtiniz. Yakın arkadaşlar: Duygusal yakınlığımızın yüksek ve davranışlarımızın samimi olduğu arkadaşlar Tanıdıklar: Duygusal yakınlığımızın daha düşük ve davranışlarımızın daha resmi olduğu kişiler. | Hiç ya da neredeyse hiç (1) | Pek sık değil (2) | Ara sıra (3) | Sık sık (4) | Neredeyse her zaman (5) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| Yakın arkadaşlarımızın/Tanıdıklarımızın..... | | | | | |
| 1.Instagram'daki paylaşımlarını gördüğümde fiziksel açıdan onların benden daha iyi durumda olduğunu düşünürüm. | | | | | |
| 2.Instagram'daki paylaşımlarını gördüğümde fiziksel açıdan benim onlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm. | | | | | |
| 3.Instagram'daki paylaşımlarını gördüğümde mutluluk düzeyi açısından onların benden daha iyi durumda olduğunu düşünürüm. | | | | | |
| 4.Instagram'daki paylaşımlarını gördüğümde mutluluk düzeyi açısından benim onlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm. | | | | | |
| 5.Instagram'daki paylaşımlarını gördüğümde başarı düzeyi açısından onların benden daha iyi durumda olduğunu düşünürüm. | | | | | |
| 6.Instagram'daki paylaşımlarını gördüğümde başarı düzeyi açısından benim onlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm. | | | | | |