



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Dijital Dünya ve Özguven İlişkisi: Nitel Bir Araştırma

Şevval ATLI¹, Mehmet İNAN², Tansu KURTULDU³

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0007-0582-0824>

² Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6483-4704>

³ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-2525-2277>

To cite this article/ Atıf için:

Atlı, Ş., Yıldırım, M., & Kurtuldu, T. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde dijital dünya ve özgüven ilişkisi: Nitel bir araştırma. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 178-195.

Özet

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital yaşantıları ile özgüvenleri arasındaki bağlantıyı nitel bir araştırma yöntemi kullanarak değerlendirmeyi hedeflemektedir. Araştırma kapsamında, 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 13 gönüllü üniversite öğrencisiyle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden yarı yapılandırılmış form ile elde edilmiştir. Veriler fenomenolojik yaklaşım yöntemi ile desenlenmiş, temalar oluşturularak yorumlanmıştır. Araştırmanın bulguları, sosyal medyanın bireylerin duygusal durumlarını, kendilerini ifade etme şekillerini ve sosyal etkileşimlerini çeşitli şekillerde etkilediğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların sosyal medya kullanım süreleri ve bağımlılık seviyeleri arasında farklılıklar gözlemlenirken, sosyal medyanın hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin bulunduğu ve bireylerin özgüvenleriyle ilişkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Dijital Dünya, Fenomenoloji, Özguven

The Relationship Between Digital World and Self-Confidence in Students of the Faculty of Sports Sciences: A Qualitative Research

Abstract

This study aims to evaluate the connection between the digital lives of students of sports sciences faculty and their self-confidence using a qualitative research method. Within the scope of the research, interviews were conducted with 13 volunteer university students studying in sports sciences faculties of universities in the 2024-2025 academic year. The interviews were obtained with a semi-structured form. The data were patterned with the phenomenological approach method and interpreted by creating themes. The findings of the research reveal that social media affects individuals' emotional states, ways of expressing themselves, and social interactions in various ways. While differences were observed between the participants' social media usage duration and addiction levels, it was concluded that social media has both positive and negative effects and may be related to individuals' self-confidence.

Keywords: Digital World, Phenomenology, Self-Confidence

GİRİŞ

Bağımlılık, günümüzde toplumun karşı karşıya olduğu önemli bir toplumsal sorun haline gelmiştir. Kavramsal açıdan ele alındığında, bireyleri zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönlerden olumsuz etkileyen patolojik bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Demirci, 2016). Bağımlılığın alt kategorilerinden biri olan davranışsal bağımlılık, belirli bir davranışın sürekli tekrarlanması sonucunda bireyin toplumsal, psikolojik ve fiziksel dengesini kaybetmesine, günlük rutinlerinin bozulmasına ve çevresinden giderek uzaklaşmasına yol açmaktadır. Bu tür bir bağımlılık, bireyin çevresi ve toplumla sağlıklı bir iletişim kurmasını zorlaştırmaktadır (Büyükaslan ve Kırık, 2015). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin bilişsel, davranışsal ve duygusal alanlarında çeşitli sorunlara yol açarak, duygu durum bozuklukları, iletişim zorlukları ve sürekli meşguliyet gibi problemlere neden olan ruhsal ve iletişimsel bir rahatsızlık olarak tanımlanabilir (Ünlü, 2018).

İnternet ortamında kullanıcıların dosya, belge, yazı, görsel, video ve ses gibi çeşitli içerikleri paylaşmasına olanak tanıyan birçok platform bulunmaktadır. Bu özellikleri sayesinde, söz konusu siteler milyonlarca insan tarafından ziyaret edilmektedir (Ök, 2013). Günümüzde en çok tercih edilen sosyal medya platformları arasında Facebook, X, Instagram, YouTube, ve TikTok gibi ağlar öne çıkmaktadır. Bu sosyal ağların olumlu yönlerinin yanı sıra çeşitli olumsuz etkilerinin de olduğu görülmektedir (Şener ve Yiğit, 2021).

X, gençlerin güncel olayları takip edebildiği, kendi düşüncelerini paylaşabildiği ve farklı bakış açılarını keşfedebildiği bir sosyal medya platformudur. Instagram, temel olarak fotoğraf ve kısa videoların paylaşılmasına odaklanan bir mecra olup, TikTok, kısa video içeriklerinin üretildiği bir platformdur. YouTube ise her yaştan bireyin en sık kullandığı sosyal medya ağlarından biri olup, dizi, film, müzik, eğlence ve bilgi paylaşımı gibi çok çeşitli alanlarda içerik sunmaktadır (Şener ve Yiğit, 2021).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, bireyler için bağımlılık haline geldiğinde çeşitli olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Geleneksel yüz yüze iletişim giderek azalırken, sanal ortamlar ön plana çıkmaktadır (Baz, 2018). Uzun saatler boyunca bu platformlarda vakit geçirmek, fiziksel aktivitenin azalmasına, obezite gibi sağlık sorunlarının artmasına, postür bozukluklarına, göz ve baş ağrılarına, uyku düzensizliklerine, dikkat dağınıklığına, yalnızlık hissine, anksiyete ve depresyona sebep olabilir. Cihan ve Ilgar Araç (2018)'a göre gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından spor aktivitelerinin önemi büyük olduğunu belirtmişlerdir.

Bireylerin hem yakın çevrelerinde hem de dünya genelinde meydana gelen gelişmelerden haberdar olması, ürün ve hizmetler hakkında bilgi edinmesi ve boş zamanlarını eğlenceli bir şekilde değerlendirmesi gibi işlevleri, kitle iletişim araçları sağlamaktadır (Aktan, 2018). Sosyal medya, bireylerin düşüncelerini, deneyimlerini ve yaşam tarzlarını çeşitli mesajlar ya da görseller aracılığıyla arkadaşlarıyla, toplumlarıyla ve hatta yabancılarla paylaşmalarına imkân tanıyan çevrimiçi platformlar bütünüdür (Bulunmaz, 2011).

Günümüzde internet ve sosyal medya, özellikle gençler ve üniversite öğrencileri arasında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Sosyal medyanın bilgi edinme, yeni arkadaşlıklar kurma, sosyalleşme ve eğitim gibi olumlu işlevleri bulunmakla birlikte, bazı durumlarda gençlerin

düşünce yapıları ve değer sistemleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek yönleri de mevcuttur (Şener ve Yiğit, 2021).

Özgüven, bireyin kendi yeteneklerine, yargılarına, gücüne ve aldığı kararlara duyduğu inanç olarak tanımlanabilir. Bu nedenle, bireyin hem kişisel hem de sosyal yaşamında önemli bir yere sahiptir (Feltz, 1988). Kişinin tutum ve davranışlarını şekillendiren özgüven, bireyin kendisi hakkındaki duygu ve düşüncelerinin değerlendirilmesi sonucunda oluşur. Bireyin kendisinden memnun olup olmaması, özgüveninin seviyesini belirleyen temel faktörlerden biridir (Hambly, 2003).

Literatürde yapılan incelemeler doğrultusunda, (Yeşildal ve Ertaş, 2020) öğrencilerin özgüven seviyelerinin yükseldikçe sanal ortamlarda geçirdikleri sürenin azaldığı belirtilmiştir. (Kıloğlu, 2021) sosyal medya kullanan genç yetişkinlerin beden algıları ile özgüvenleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın veri analizleri sonucunda, sosyal medya kullanan bireylerde beden algısı ile özgüven arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (Dirik, 2016) ergenlerin özgüven seviyeleri ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Son zamanlarda sosyal medyanın bu kadar fazla kullanılması ve kişiler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri araştırmak için hazırlanan bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının özgüvenle ilişkisini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Fenomenoloji, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan ancak derinlemesine analiz edilmemiş olan sosyal olguları (örneğin; bireysel deneyimler, öznel yaşantılar veya durumlar gibi) sistematik biçimde incelemeyi amaçlayan bir nitel araştırma desendir (Creswell J. W., 2013; Sönmez ve Alacapınar, 2019). Söz konusu yöntem, özellikle bireylerin yaşam deneyimlerine ilişkin öznel yorumlarını anlamaya odaklanır (Patton, 2014). Araştırma kapsamında, katılımcıların kişisel deneyimleri ve bu deneyimlere yükledikleri anlamlar kapsamlı biçimde analiz edilmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 13 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların seçiminde gönüllülük esas alınmış olup, grup içerisinde farklı akademik bölümlerden ve öğrenim seviyelerinden öğrenciler yer almaktadır. Araştırmada, katılımcıların yaşantıları ve algıları derinlemesine incelenmiştir. Çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme tekniği kullanılarak oluşturulmuştur. Maksimum çeşitlilik örnekleme, araştırma konusunun farklı bağlamlardaki görünümünü ortaya çıkarmak amacıyla çeşitlilik gösteren bir örneklem grubu oluşturmayı esas alır. Bu yaklaşım, aynı olgunun değişik koşullarda nasıl farklılaştığını anlamak ve bu varyasyonları sistematik biçimde incelemek için kullanılan etkili bir stratejidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Veri Toplama Aracı

Fenomenolojik araştırma deseninde görüşme yöntemi, veri toplamada en yaygın kullanılan ve en etkili yöntem olarak kabul görmektedir. Görüşmeler, bireylerin deneyimlerini, gerçeklik algılarını ve yaşam olaylarını nasıl anlamlandırdıklarını keşfetmek için ideal bir araçtır (Creswell J. W., 2007: Moustakas, 1994: Polkinghorne, 1989). Yarı yapılandırılmış görüşmeler ise araştırmacılara derinlemesine veri toplama imkânı sunmaktadır. Bu görüşme formatında, katılımcılar konuyla ilgili yeni perspektifler sunma özgürlüğüne sahip olurken, araştırmacılar da görüşmenin içeriğini ve yönünü yapısal olarak yönlendirebilmektedir (Given, 2008).

Bu çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen altı soruluk yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunun geçerlik ve güvenirliğini sağlamak amacıyla, nitel araştırma yöntemleri alanında uzman iki eğitim bilimci akademisyenden görüş alınmış ve bu doğrultuda formun açıklığı, uygunluğu, yeterliliği gibi gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Görüşmelerde kullanılan açık-uçlu sorular şunlardır:

- Sosyal medyada ve gerçek dünyada vakit geçirirken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Sosyal medyaya erişiminiz kısıtlandığında (örneğin, internet kesintisi) ne tür duygular hissediyorsunuz?
- Günlük sosyal medya kullanım süreniz ve bu platformlarda en çok zaman geçirdiğiniz aktiviteler nelerdir? Bu kullanımın bağımlılık düzeyinde olduğunu düşünüyor musunuz? Örneklerle açıkla mısınız?
- Sosyal medya kullanımı, kendinizi ifade etme biçiminizi ve başkalarıyla olan etkileşimlerinizi nasıl etkiliyor?
- Sosyal medyada paylaşım yaparken (fotoğraf, yorum, story vb.) kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz? Bu rahatlık düzeyiyle gerçek hayattaki özgüveniniz arasında bir fark var mı?
- Paylaşımlarınıza gelen beğeni/yorum sayısı, sizin kendinize olan güveninizi nasıl etkiliyor? Düşük etkileşim aldığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Görüşmeler sırasında, katılımcıların soruları doğru anlamalarını sağlamak ve görüşlerini derinlemesine ortaya koyabilmelerine olanak tanımak amacıyla, gerektiği yerlerde araştırmacı tarafından ek olarak açıklayıcı sorular yöneltilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak çözümlenmiştir. İçerik analizi, nitel verilerin sistematik bir şekilde kodlanmasını, tematik kategorilerin oluşturulmasını ve bu kategoriler arasındaki ilişkilerin yorumlanmasını kapsayan bilimsel bir analiz tekniğidir (Krippendorff, 2018). Literatürde vurgulandığı üzere, içerik analizi sürecinde öncelikle benzer nitelikteki veriler belirli temalar ve kategoriler altında organize edilmekte, ardından bu veriler nedensel ilişkiler bağlamında analiz edilerek yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu çalışmada, görüşme sorularına verilen yanıtlar titizlikle incelenerek temalar oluşturmuş ve veriler bu temalar çerçevesinde sistematize edilerek yorumlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Nitel araştırma yönteminde

veri analizi genellikle dört temel aşamada gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmada da içerik analizi süreci; verilerin kodlanması, temaların belirlenmesi, temaların organize edilmesi ve bulguların yorumlanması aşamaları takip edilerek yürütülmüştür (Corbin ve Strauss, 2007). Araştırma kapsamında, katılımcıların görüşme sorularına verdikleri yanıtlar araştırmanın amaç ve soruları doğrultusunda analiz edilmiştir. Bu süreçte, her katılımcıya "K1, K2, ..., K13" şeklinde kodlar atanarak veriler anonim hale getirilmiş ve bu kodlar üzerinden anlamlı temalar ve alt temalar türetilmiştir. Belirlenen temalar ve kodlama sistemi kapsamlı bir şekilde analiz edilerek ulaşılan bulgular, çalışmada tablolar halinde sunulmuştur.

BULGULAR

Sosyal medyada ve gerçek dünyada vakit geçirirken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Sosyal medyada ve gerçek hayatta vakit geçirirken hissedilen duygulara dair katılımcıların görüşlerine ilişkin bulgular ve temalar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Sosyal medya teması

TEMALAR	ALT TEMALAR
Sosyal Medya	Duygusal Tatmin
	Olumsuz Zaman Algısı
	İzolasyon
	Geçici Tatmin
	Zaman Kaybı
	Dijital Özgüven
	Sanallık

Tablo 2. Gerçek dünya teması

TEMALAR	ALT TEMALAR
Gerçek Dünya	Konfor
	Sosyallık
	Gerçeklik
	Doğallık
	Verimli Zaman
	Asosyal
	Güven Algısı

K1: “Sosyal medyada gerçek hayata göre daha eğlenceli ve mutlu olduğumu düşünüyorum çünkü normal hayat sosyal medyadan sonra bana çok sıkıcı geliyor. Normal hayatta biraz daha çekingen olabiliyorum, ancak sosyal medyada böyle hissetmiyorum; orada kendimi daha rahat hissediyorum.” **K2:** “Sosyal medya kullanırken kendimi rahat hissediyorum ve gerçek hayatımda da sosyal medyada nasıl davranıyorsam aynı şekilde davranıyorum.” **K3:** “Sosyal medyada kendimi iyi hissediyorum. Hatta bazen izlediğim içerikler kendimi nasıl hissettiğim ile ilgili bağlantılı olabiliyor. Yani sosyal medyada izlediklerim hissettiğim duyguları da etkileyebiliyor. Gerçek dünyada da arkadaşlarımla vakit geçirirken özellikle bir yerlerde oturup muhabbet ederken yine kendimi iyi hissettiğim zamanlar oluyor.” **K4:** “Sosyal medyada verimsiz vakit geçirdiğimi düşünüyorum Instagram, TikTok ve Youtube’a aynı şeyleri gördüğüm için sıkılıyorum. Fakat gerçek dünyada kendimi daha rahat hissediyorum. Zamanımı arkadaşlarımla sohbet etmek, onlarla görüşmek için kullanıyorum. Bu yüzden gerçek dünyada zamanım daha verimli geçiyor.” **K5:** “Sosyal medyada vakit geçirirken hiç zevk almıyorum ve sıkılıyorum fakat normal hayatımda arkadaşlarımla vakit geçirmekten zevk alıyorum. Çünkü sosyal bir insanım.” **K6:** “Sosyal medyada kendimi çok

mutlu hissetmiyorum. Sadece zaman geçsin diye giriyorum. Fakat normal hayatta arkadaşlarımla vakit geçirdiğim için kendimi mutlu hissediyorum.” **K7:** “İkisinde de keyifli vakitler geçirebiliyorum. Biri diğerinin önüne geçmiyor.” **K8:** “Ashında sosyal medya bana biraz daha yapmacık geliyor çünkü insanların gerçek hayatlarını doğru bir şekilde yansıttığını düşünmüyorum. Bu yüzden gerçek dünyada vakit geçirmek kendimi daha gerçekçi ve güvenli hissettiriyor.” **K9:** “Gerçek hayatta sosyal medyaya göre kendimi daha özgür ve ferah hissediyorum.” **K10:** “Sosyal medyada kendimi daha iyi ve dış dünyadan soyutlanmış hissediyorum. Çünkü sosyal medyada hayatın gerçek yönlerinden ziyade şaşalı, süslü, mutlu, huzurlu yönlerini görüyorum.” **K11:** “Sosyal medyada zamanın daha hızlı aktığını ve hayalperest bir durumda olduğumu hissediyorum. Gerçek hayatta zamanın farkında ve daha depresif bir çevrede olduğumu düşünüyorum.” **K12:** “Sosyal medya zamanımın boşa gittiğini düşünüyorum ama gerçek hayatta daha aktifim, sosyalim.” **K13:** “Sosyal medyada vakit geçirirken kendimi çok iyi hissediyorum ama belli bir zamandan sonra çok sıkıyor ve bunalıyor. Gerçek hayatta vakit geçirirken de kendimi iyi hissediyorum. Olduğum gibi davranıyorum.”

Sosyal medyaya erişiminiz kısıtlandığında (örneğin, internet kesintisi) ne tür duygular hissediyorsunuz?

Sosyal medyaya erişimin kısıtlanması durumunda deneyimlenen duygulara ilişkin katılımcıların görüşlerine ilişkin tema ve bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Dijital yoksunluk

TEMALAR	ALT TEMALAR
Dijital Yoksunluk	Erişim Arayışı
	Farkındalık Kazanımı
	Adaptasyon
	Duyarsızlık
	Boşluk
	Kaygı
	Dijital Detoks
	Psikolojik Problemler

K1: “Kendimi eksik ve yarım hissediyorum çünkü hayatımın büyük bir kısmını sosyal medya oluşturuyor. İnternete erişemediğim zaman VPN ile bağlanmaya çalışıyorum ya da onun eksikliğini dolduracak bir şeyler arıyorum.” **K2:** “İnternet erişimin kısıtlandığını ve sosyal medyaya giremediğim zamanlarda tek başımayysam sıkılıyorum fakat arkadaşlarımla birlikteysen sohbet ediyorum. Fakat elim hep telefona gidiyor Instagram’a ya da TikTok’a girme gereksinimi duyuyorum.” **K3:** “Sosyal medyaya erişim kısıtlandığında kendimi kötü ve boşluktaymış gibi hissediyorum. Elim sürekli telefona gidiyor, Instagram’a girmek istiyorum. Böyle durumlarda sıkılmış ve bunalmış hissediyorum. Kaçış noktası aradığım zamanlar oluyor.” **K4:** “Kendimi çok boşlukta hissediyorum. Elim sürekli telefona gidiyor. Gündemde ne olmuş takip edemediğim, video izleyemediğim zaman kendimi kötü hissediyorum.” **K5:** “Sosyal medyada çok aktif bir insan değilim bu yüzden çok fazla etkilenmiyorum. Telefonsuz geçirdiğim zamanlar da oldu. Bu duruma alışkınım.” **K6:** “Sosyal medya olmadığında boşluğa düşüyorum ve canım sıkılıyor. Fakat uzun süreli ulaşım olmadığında belli bir zamandan sonra alışıyorum ve arkadaşlarıma daha fazla vakit geçirmeye başlıyorum.” **K7:** “Kendimi kötü hissediyorum. Ne yapacağımı bilemiyorum başka şeylerle uğraşmaya

çalışıyorum ama yine de bir an önce sosyal medyaya erişebilmeyi istiyorum.” **K8:** “Sosyal medyaya erişim kısıtlandığında aslında kendimi iyi hissediyorum çünkü kendimle kalabilme fırsatı buluyorum. Sosyal medyaya günlük rutinlerimiz o kadar işlemiş ki ne yaparsak telefon elimizde yapıyoruz, her şey telefonun içinde saklanmış durumda. Bu yüzden erişim kısıtlandığında biraz daha özüme, gerçek hayatıma dönmüş gibi hissediyorum. Tabi bazen sinirlendiğim zamanlar da oluyor.” **K9:** “O an eğer tek başımayysam canım çok sıkılıyor ve bunalıyorum. Telefonumdaki oyunları oynayıp zaman geçirmeye çalışıyorum. Fakat sosyalleşebileceğim bir ortamdaysam bu beni hiç etkilemiyor.” **K10:** “Aslında kendimi çok kötü hissetmiyorum. Rahatsız olduğum tek şey sanki dünyadan haberim olmuyormuş ve bir şeyleri kaçırmışım gibi hissediyorum.” **K11:** “Sosyal medyaya erişimim kısıtlandığında veya telefonumda vakit geçiremediğimde elim telefonumu arıyor. Sosyal medyada olan olayları merak ediyorum fakat eğer bir aktivite yapıyorsam internete ulaşamamam önemli değil.” **K12:** “Dünyadan haber alamıyormuş ve kapana kısılmış gibi hissediyorum. Nerede internete bağlanabilirim diye sürekli bir arayışa giriyorum.” **K13:** “Sosyal medyaya erişimim kısıtlandığında çok sıkılıyorum. Hiçbir şeyden haber alamıyormuşum gibi hissediyorum. Kendimi Instagram ve TikTok videolarını izlemek zorundaymışım gibi hissediyorum.”

Günlük sosyal medya kullanım süreniz ve bu platformlarda en çok zaman geçirdiğiniz aktiviteler nelerdir? Bu kullanımın bağımlılık düzeyinde olduğunu düşünüyor musunuz? Örneklerle açıklar mısınız?

Günlük sosyal medya kullanım süresi, bu platformlarda en çok vakit geçirdikleri aktiviteler ve bu kullanımın bağımlılık düzeyinde olup olmadığına dair katılımcıların görüşlerine ilişkin tema ve bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal medya kullanımı

TEMALAR	ALT TEMALAR
Sosyal Medya Kullanımı	Dijital Tüketim
	Alışkanlık
	Zaman Yönetimi
	Dengeli Kullanım
	Gündem Takibi İhtiyacı
	Rutin
	Bağımlılık Algısı

K1: “Günlük ekran sürem yaklaşık olarak 6 saati buluyor. Sadece dışarda veya sınav haftasında sosyal medyayı daha az kullanıyorum. Fakat yurttan ya da evdeysen daha fazla kullanıyorum ve bunun bağımlılık düzeyinde olduğunu düşünüyorum. Çünkü sosyal medyaya girmediğim zaman gündemden kopmuş gibi hissediyorum. En çok kullandığım sosyal medya araçları X ve TikTok.” **K2:** “Günden güne değişmekle birlikte 5-6 saat telefonda zaman geçiriyorum. Genelde Instagram ve TikTok videoları izliyorum. Bazen ders çalışmak için de kullandığım oluyor fakat genellikle arkadaşlarımla sohbet etmek, fotoğraf çekilmek ve video izlemek için kullanıyorum. Ve bunun bağımlılık düzeyinde olduğunu düşündüğüm zamanlar oluyor.” **K3:** “Günlük ortalama 4-5 saat sosyal medyada vakit geçiriyorum. Özellikle Instagram ve TikTok gibi mecralarda daha fazla vakit geçiriyorum. Bunun bağımlılık derecesinde olduğunu düşünüyorum. En basit örneği gece yatmadan önce mutlaka reels videosu izleyerek yatıyorum veya günlük hayatımda da bugün hiç girmedim bir bakayım ne olmuş deyip merak edip girdiğim zamanlar oluyor.” **K4:** “Sosyal medyada çok vakit

geçiriyorum. Özellikle Instagram’ dan 4-5 saat çıkmadığım zamanlar oluyor. Instagram’ da video izliyorum, TikTok’ ta da video çekip paylaşıyorum. Bağımlı düzeyde olduğumu düşünüyorum.” **K5:** “Instagram, TikTok gibi platformlarda biraz fazla zaman geçiriyorum fakat bu da yalnız kaldığım zamanlarda oluyor. 4-5 saati bulabiliyor. Fakat okulumun olduğu günlerde veya arkadaşlarımla vakit geçirdiğim günlerde sosyal medyayı çok kullanmıyorum. Bağımlılık düzeyinde olduğumu düşünmüyorum.” **K6:** “Sosyal medya kullanımım günde 2 saati geçmiyor. Bu yüzden çok bağımlı olduğumu düşünmüyorum. Genelde Instagram ve TikTok da vakit geçiriyorum ama daha çok arkadaşlarımla zaman geçirmeyi sevdiğim için telefonumla fazla uğraşmıyorum.” **K7:** “Başlangıç seviyesinde bir bağımlılığımın olduğunu düşünüyorum. Günde 4-5 saatimi sosyal medyada geçirebiliyorum. En çok kullandığım platformlar Instagram ve X. Bir de film-dizi izlemek için kullanıyorum.” **K8:** “Sosyal medya kullanım sürem günden güne değişiklik gösterebiliyor daha çok normal düzeyde olduğunu düşünüyorum. Günde 5-6 saat diyebilirim. Genellikle video izleyerek vaktimi geçiriyorum. Bağımlı olduğumu düşünmüyorum çünkü hayatımda yaptığım farklı aktiviteler var. Çalıştığım için bazı sebeplerden ötürü mecburi uzak kalmak zorunda kalıyorum.” **K9:** “Günde aşağı yukarı 3-4 saat sosyal medyada zaman geçiriyorum. En çok zaman geçirdiğim platformlar haber takip etmek için X, video izlemek için Instagram ve TikTok. Çok bağımlı olduğumu düşünmüyorum.” **K10:** “Sosyal medyada yaklaşık olarak günde iki saat geçiriyorum. En çok kullandığım platformlar Instagram ve Youtube. Bağımlılık düzeyinde olduğumu düşünmüyorum. Çünkü sosyal medyayı kullanmadan yapamam diye bir şey söyleyemem.” **K11:** “Günlük olarak 1 saat civarında Instagram’ da vakit geçiriyorum sonrasında YouTube’ de ders videosu ve dizi izliyorum. Bağımlılık düzeyinde olduğumu düşünmüyorum.” **K12:** “Genelde Instagram’ da video izleyerek ve ailemle görüntülü konuşarak zaman geçiriyorum. Ortalama 7-8 saati buluyor. Bağımlılık düzeyinde olduğumu düşünüyorum.” **K13:** “Kesinlikle bağımlı olduğumu düşünüyorum. Günde 9-12 arası bir süreyi sosyal medyada geçiriyorum. Her dakika hatta arkadaş ortamında bile bir köşeye çekilip video izliyorum. En çok Instagram ve TikTok’ u kullanıyorum.”

Sosyal medya kullanımı, kendinizi ifade etme biçiminizi ve başkalarıyla olan etkileşimlerinizi nasıl etkiliyor?

Sosyal medya kullanımının, kendilerini ifade etme biçimleri ve başkalarıyla olan etkileşimleri üzerindeki etkilerine dair katılımcıların görüşlerine ilişkin tema ve bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 5. İfade ve etkileşim

TEMALAR	ALT TEMALAR
İfade ve Etkileşim	Sosyal Kaygı
	Güven Sorunu
	Sanal Kimlik
	Rahat İfade
	Yanlış Anlaşılma Kaygısı

K1: “Sosyal medyada kendimi daha rahat ifade edebildiğimi düşünüyorum çünkü bazen gerçek hayatta kendimi çok kısıyorum ya da utanyorum ve bu yüzden cümle kuramıyorum ama sosyal medyada böyle bir şey olmadığı için kendimi çok daha rahat rahat ifade edebiliyorum.” **K2:** “Sosyal medya kullanırken kendimi rahat ifade edebiliyorum. Karşımdaki

insanla konuşurken düzgün bir şekilde iletişim kurabiliyorum fakat bazı durumlarda karşımdaki kişiye tam olarak güvenemediğim, onu anlayamadığım durumlar da oluyor.” **K3:** “Sosyal medya kullanımı kendimi ifade etme biçimi etkilediğini düşünmüyorum çünkü insanlarla olan iletişimime güveniyorum ve genelde kendimi ifade edebildiğimi düşünüyorum. Onun dışında şu şekilde olabiliyor; sosyal medyada gündemde olan ya da popüler olan bir video, şaka karşıma çıktığında onu günlük hayatımda insanlarla olan iletişimime yansıtıyorum. Karşımdaki insanların da bunu anlamasını bekliyorum fakat anlamadıklarında videoyu açıp gösteriyorum. Yani sosyal medya günlük hayatımda yer edinebiliyor.” **K4:** “Açıkçası sosyal medyada kendimi daha rahat ifade edebiliyorum. İnsanlarla daha samimi sohbet edebiliyorum fakat günlük hayatta insanlara yaklaşırken çekiniyorum. Bana cevap verir mi vermez mi, ters tepki verir mi veya yanına gittiğim zaman nasıl tepki verir bilemediğim için gitmiyorum fakat sosyal medyada böyle bir çekincem veya kaygım olmuyor.” **K5:** “Sosyal medyada da günlük hayatta da insanlarla çok rahat iletişim kurabiliyorum.” **K6:** “Sosyal medyada kendimi yeterince anlatamıyorum, kelimelerimi ifade edemiyorum ama gerçek hayatta arkadaşlarımla konuştuğum zaman istediğimi hemen anlatabiliyorum ve kendimi ifade edebiliyorum.” **K7:** “Sosyal medyada çok nadir paylaşım yaparım. Genelde diğer insanların paylaşımlarını takip ederim. Bu yüzden ifadelerimi, düşüncelerimi paylaşmıyorum. Sosyal medyada başkalarıyla pek iletişim kurmuyorum.” **K8:** “Ben sosyal medyanın her zaman gerçeği yansıttığını düşünmüyorum. Çünkü insanlar gerçekten sosyal medyada görüldüğü kadar mutlu değil veya her şey kusursuz olmuyor. Bu durum benim için de aynı şekilde. Yani insanlar sosyal medyada genelde çok mutlu bir hayat sürerken gerçekte birçok sorunla mücadele içinde olabiliyor. Sosyal medyada insanlarla iletişim kurmak bile yüz yüze iletişim kurmaktan çok daha farklı bir durumda. Ben kendimi gerçekten doğru şekilde ifade edebildiğimi ve iletişim kurabildiğimi asla düşünmüyorum.” **K9:** “Açıkçası kendimi ifade etme şeklimi sosyal medya hiç etkilemiyor. Bazen viral olan şeyler dilime dolanıyor veya yeni bir bilgi öğreniyorum bunu arkadaşlarımla paylaşıyorum.” **K10:** “Aslında sosyal medya kullanımım kendimi ifade etme biçimimi hiç etkilemiyor. Fakat arkadaşlarımla olan etkileşimlerimde birbirimize attığımız videolar ve onları izleyip eğlenmemiz açısından güzel bir etkileşim oluyor.” **K11:** “Sosyal medyanın kendimi ifade etmemde yeterli bir alan olduğunu düşünmüyorum çünkü sanal bir ortamda insanların gerçekten birbirini tanıyabildiğini düşünmüyorum ve sosyal medyada kolaylıkla biriyle arkadaş kurabileceğimi sanmıyorum.” **K12:** “Sosyal medya kullanırken kendimi ifade etmekte zorlanıyorum. Çünkü insanlar beni çoğu zaman yanlış anlayabiliyor. Bundan dolayı gerçek hayatta kendimi daha iyi ifade edebiliyorum.” **K13:** “Sosyal medyada normal hayatımdan farklı bir şekilde kendimi ifade ediyorum. Yani kendimi daha renkli, daha zengin, daha üst düzeyde gösteriyorum. Fakat sosyal medya başkalarıyla olan etkileşimi etkilemiyor.”

Sosyal medyada paylaşım yaparken (fotoğraf, yorum, story vb.) kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz? Bu rahatlık düzeyiyle gerçek hayattaki özgüveniniz arasında bir fark var mı?

Sosyal medyada paylaşım yaparken hissedilen rahatlık düzeyi ve bu durumun gerçek hayattaki özgüvenle karşılaştırılmasına dair katılımcıların görüşlerine ilişkin tema ve bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 6. Dijital paylaşım ve özgüven

TEMALAR	ALT TEMALAR
Dijital Paylaşım ve Özgüven	Paylaşım Rahatlığı
	Kişisel Tatmin
	Pozitif Özgüven
	Onay Arayışı
	Estetik Kaygı
	Kusursuzluk Kaygısı

K1: “Ben fotoğraf çekilmekten hiç hoşlanmıyorum bu yüzden de çok nadir paylaşım yapıyorum. Ve paylaşım yapacağım zaman ise fotoğrafımın mükemmel olmasını istiyorum. En ufak bir kusur bile beni rahatsız ediyor ve onu paylaşmaktan vazgeçiyorum. Bunun normal hayatta özgüvenimi etkilediğini ve düşürdüğünü düşünüyorum.” **K2:** “Sosyal medyada paylaşım yaparken fotoğrafımı gören insanlar ne düşünür fotoğrafımı güzel bulurlar mı diye düşünüyorum. Bazen bazı kusurlarımı beğenmediğim oluyor ve bundan dolayı sosyal medyaya fotoğraf atarken photoshop yapabiliyorum. Instagram’a fotoğraf atarken bunlara dikkat ediyorum fakat bu günlük hayatımı etkileyen veya özgüvenimi düşüren bir durum olmuyor.” **K3:** “Sosyal medyada fotoğraf paylaşırken kendimi rahat hissedebiliyorum. Paylaşım yaparken genelde birkaç tane fotoğraf çekilip arasından yüz hatlarımın en güzel çıktığı fotoğrafımı paylaşmaya dikkat ediyorum. Orada kendimi güzel gördüğümde özgüvenim olumlu yönde etkileniyor, kendime olan güvenim artıyor.” **K4:** “Sosyal medya paylaşımlarıma çok fazla önem vermiyorum bu yüzden çekindiğim bir fotoğrafı anında yükleyebiliyorum. Bundan dolayı kendimi çok rahat hissediyorum. Gerçek hayatta da böyleyim. Özgüvenim yüksek. Ben kendimi beğendiğim sürece kimsenin beni beğenmesine gerek yok diye düşünüyorum.” **K5:** “Sosyal medyada paylaşım yaparken kendimi çok rahat hissederim. Çekindiğim bir fotoğrafı hemen yükleyebiliyorum. Sosyal medyadaki özgüvenim ve dışarıdaki özgüvenim de aynıdır.” **K6:** “Sosyal medyada ve gerçek hayatta özgüvenli olduğumu düşünüyorum. Sosyal medyada paylaşım yaparken fotoğrafımla asla oynamıyorum, efekt koymuyorum direk olduğu gibi paylaşıyorum gerçek hayatta da bu şekildeyim.” **K7:** “Paylaşım çok nadir yaparım. Yaptığım zaman da kendimi hiç kasmam, düşünmeden paylaşıyorum. Gerçek hayatta da bu böyledir. Örneğin giyimime, görünüşüme ben karar veririm. Başkalarının ne düşündüğüyle ilgilenmem. Ben nasıl istiyorsam öyle yaparım. Bu yüzden sosyal medyada ve gerçek hayatta özgüvenimin aynı olduğunu düşünüyorum.” **K8:** “Ben sosyal medyada paylaşım yapmayı çok severim ve rahat davranırım. Günlük hayatta da böyleyim. Sosyal medyada da günlük hayatta da özgüvenim aynı. Paylaşım yapmak özgüvenimi etkileyen bir durum değil.” **K9:** “Kendimi aşırı derecede rahat hissediyorum. Birileri paylaşımlarımı beğenmiş veya beğenmemiş hiç umurumda olmuyor. Gerçek hayatta da böyleyim.” **K10:** “Sosyal medyada paylaşım yaparken kendimi rahat hissediyorum. Çünkü paylaştığım şeyi içime sindiği için paylaşıyorum. Birilerinin ne kadar beğendiği ya da beğenmediği çok umurumda değil. Bu yüzden gerçek hayattaki özgüvenimi etkileyen bir durum da değil.” **K11:** “Öncelikle çok fazla paylaşım yapmıyorum. Paylaşım yaptığım zaman fotoğrafı beğeni ve etkileşim alması için değil de kendim için paylaşıyorum ve orada anı olarak biriktiriyorum. Bundan dolayı kendimi rahat hissediyorum ve özgüvenimi etkileyen bir durum olarak görmüyorum.” **K12:** “Paylaşım yaparken kendimi çok rahat hissediyorum. Yeri geliyor filtre kullanıyorum, yeri geliyor fotoğrafımla hiç oynama yapmadan direkt olarak paylaşıyorum. Sosyal medyada kendimi güzel gördükçe özgüvenim yükseliyor.” **K13:** “Sosyal

medyada paylaşım yaparken kendimi çok rahat hissediyorum. Paylaşım yaparken etkili, etkisiz, o anki ruh halimi, ya da doğal halimi utanmadan rahat bir şekilde paylaşım yapabilirim. Bu paylaşımlarım da özgüvenimi arttırıyor.”

Paylaşımlarınıza gelen beğeni/yorum sayısı, sizin kendinize olan güveninizi nasıl etkiliyor? Düşük etkileşim aldığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Paylaşımlarına gelen beğeni ve yorum sayısının kendilerine olan güvenlerini nasıl etkilediğine ve düşük etkileşim aldıklarında hissettikleri duygulara dair katılımcıların görüşlerine ilişkin tema ve bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 7. Dijital etkileşim ve özgüven

TEMALAR	ALT TEMALAR
Dijital Etkileşim ve Özgüven	İçsel Özgüven
	Bağımsız Özgüven
	Nötr His
	Dijital Özerklik
	Dış Onay Bağımsızlığı
	Özgürlük

K1: “Bir fotoğraf paylaştığımda, zaten o onu beğendiğim için paylaşıyorum. Başkalarının beğenip beğenmemesi ya da yorum yapıp yapmaması benim için çok önemli değil. Gelen beğenilere veya yorumlara özellikle dikkat etmiyorum.” **K2:** “İnstagram’ı bir etkileşim için kullanmadığımdan dolayı gelen beğeni ve yorum sayıları benim için önemli olmuyor. Beğeni ve yorum sayıma bakmıyorum bile. Bazen önemsemediğim için beğeni ve yorum sayılarımı gizlediğim zamanlar da oluyor. Tabi ki arkadaşlarımla attığı yorumlar hoşuma gidiyor.” **K3:** “Paylaşımlarıma gelen beğeni ve yorum sayıları kendime olan güvenimi etkilemiyor çünkü özgüvenli bir insan olduğumu düşünüyorum. Düşük etkileşim aldığım da kendimi kötü hissetmiyorum çünkü İnstagram’daki insanlardan çok, çevremdeki insanların benim hakkımda ya da İnstagram profilim hakkında neler söyledikleri ve o fotoğrafı paylaşırken kendimin nasıl hissettiği benim için daha önemli oluyor.” **K4:** “Paylaştığım fotoğrafa gelen beğeni sayısı veya yorum sayısı beni ilgilendirmiyor. Düşük etkileşim aldığım da moralimi hiç bozmam veya kendimi kötü hissetmem, kimin beğenip beğenmediğini umursamıyorum.” **K5:** “Paylaşımına gelen beğeni veya yorum sayısı kendime olan güvenimi ve özgüvenimi etkilemiyor. Düşük etkileşim aldığım da hiçbir şey hissetmiyorum çünkü hayatım sosyal medyaya bağlı değil.” **K6:** “İnstagram’da paylaşım yapınca beğeni ve yorum sayısına bakmıyorum, hatta bazen gizliyorum. Bu durum benim özgüvenimi etkilemiyor. Fakat TikTok’da durum böyle değil. Paylaşımlarım tuttu mu tutmadı mı diye sürekli bakıyorum.” **K7:** “Paylaşım yaptığımda gelen beğeni ve yorum sayısı hiç ilgimi çekmez. Kendime olan güvenimi etkileyen bir durum değil. Düşük etkileşim almak beni hiç etkilemez beğeni ve yorum sayıma bakmıyorum bile.” **K8:** “Sosyal medyada yapmayı en çok sevdiğim şeylerden birisi de paylaşım yapmak ama bunu sevdiğim için yaptığımdan dolayı birinin beğenip beğenmemesi ya da beğenilme sayısı açıkçası beni etkilemiyor. Yani paylaşım yapmayı sevdiğim için beğeni olmasa bile paylaşım yaparım ve bu benim özgüvenimi etkilemez. Çoğu zaman beğeni ve yorum sayılarına bakmıyorum bile. Yani açıkçası bunun benim üzerimde hiçbir etkisi yok.” **K9:** “Bu tarz şeyler kendime olan özgüvenimi hiç etkilemiyor. Düşük etkileşim aldığım da, yüksek etkileşim aldığım da hiçbir şey fark etmiyor. Zaten bu tarz şeyleri insanlar görsün, beğensin diye yapmıyorum.” **K10:** “Gelen beğeni, yorum sayısı

kendime olan güvenimi hiç etkilemiyor. Çünkü sosyal medya tamamen gerçeği yansıtmıyor. Bu yüzden düşük etkileşim aldığım da hiçbir şey hissetmiyorum.” K11: “Paylaşımlarıma gelen beğeni, yorum sayısını hiç önemsemiyorum. Kendime olan güvenimle paylaşımlarımın bir alakası yok. Düşük etkileşim almak veya almamak çok umurumda olmuyor.” K12: “Paylaşımlarıma gelen beğeni, yorum sayısı kendime olan güvenimi etkilemiyor. Çok da gelse az da gelse kendimi mutlu hissediyorum. Fakat fazla beğeni aldığım da kendimi çok daha mutlu hissediyorum. Aslında kendime olan güvenimi bir nebze etkiliyor olabilir.” K13: “Paylaşımlarıma gelen beğeni, yorum sayısı çok etkilemiyor diyebilirim ama fazladan bir beğeni gelirse özgüvenim yükseliyor. Az etkileşim aldığım da hiçbir sıkıntı olmuyor.”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımını ve bu kullanımın özgüven seviyeleriyle olan ilişkisini derinlemesine incelemektir. Günümüzün dijital dünyasında, sosyal medya genç bireyler için yalnızca bir iletişim aracı olmanın ötesine geçmiştir; aynı zamanda kendilerini ifade etme, görünür olma ve sosyal aidiyet duygularını güçlendirme platformu haline gelmiştir. Bu durum, bireylerin kimlik algılarını, sosyal etkileşim şekillerini ve özgüvenlerini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir. Bu araştırma kapsamında, öğrencilerin sosyal medya platformlarında harcadıkları sürenin bağımlılık seviyesine ulaşp ulaşmadığını, dijital ortamlardaki etkileşimlerinin psikolojik etkilerini ve bu etkileşimlerin gerçek hayatta sergilenen özgüven davranışları ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu katılımcıların kendi deneyimleri üzerinden incelemek hedeflenmiştir.

Son yıllarda sosyal medyada yaratılan idealize edilmiş güzellik anlayışının, bireylerin kendilik algısında çeşitli kırılmalara neden olduğu gözlemlenmektedir. Sosyal medya aracılığıyla sürekli olarak karşılaşılan beden normları ve estetik standartlar, bireylerde dış görünüşlerine yönelik memnuniyetsizlik ve yetersizlik duyguları geliştirebilir (Danielsdóttir, 2014). Bu platformlarda paylaşılan mükemmel yaşam kesitleri ve görsel temsiller, kullanıcıların kendi hayatlarını sorgulamalarına, gerçeklik algılarının bozulmasına ve özdeğer duygularının azalmasına neden olabilir. Bu bağlamda, dijital dünyada karşılaşılan içeriklerin bireylerde özgüven eksikliği yaratabileceği söylenebilir.

Özgüvenli birey, kendi potansiyelinin farkında olan, içsel değerlerini tanıyan, kendine güvenen ve dışsal onaya sürekli ihtiyaç duymayan biri olarak tanımlanabilir. Düşük özgüvene sahip bireyler ise genellikle kendi yeterliliklerini sorgular, başarısızlık durumlarında aşırı özeleştiri yapar, çevresinden gelen değerlendirmelere karşı aşırı hassasiyet gösterir ve sürekli başkalarıyla kendilerini kıyaslama eğilimindedirler. Ayrıca, bu bireylerin içsel olarak kendilerine yönelik eleştirel bir sesin baskın olması, karar alma süreçlerinde kaygı yaşamalarına ve sosyal ilişkilerde geri planda kalmalarına neden olabilir.

Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ve bu süreçte deneyimledikleri duygular değerlendirildiğinde, bazı katılımcıların sosyal medyayı kendilerini daha özgür, rahat ve eğlenmiş hissettikleri bir alan olarak tanımladıkları görülmüştür. Bu durum, Ünlü (2018)’ nün sosyal medya bağımlılığını bir tür "ruhsal rahatlama aracı" olarak değerlendiren yaklaşımıyla örtüşmektedir. Öte yandan, bazı katılımcılar sosyal medya ortamını yapay ve zaman kaybı olarak görmektedir. Bu bulgu, sosyal medyanın her birey üzerinde benzer bir etki yaratmadığını ve bazı bireylerde olumsuz deneyimlere yol açabileceğini göstermektedir

(Şener ve Yiğit, 2021). Benzer şekilde, Baz (2018) da sosyal medyanın bireyler üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini ve bu etkilerin bireysel özellikler doğrultusunda şekillendiğini belirtmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar da bu bulgularla uyum göstermektedir. Katılımcıların gerçek yaşama dair görüşlerinde ise sosyal etkileşim, arkadaşlarla vakit geçirme ve samimiyet gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır. Bu ifadeler, bireylerin gerçek yaşamda kendilerini daha mutlu, aktif, özgür ve otantik hissettiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, Turkle (2011)'nin teknolojinin insan ilişkileri üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasıyla da paralellik göstermektedir. Turkle, teknolojinin bireyleri yalnızlaştırdığına ve gerçek hayattaki samimi ilişkilerin yerini alamayacağına dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar her iki ortamda da keyifli zaman geçirdiklerini belirterek, bu iki dünya arasında net bir ayırım yapmamışlardır. Katılımcıların yorumları incelendiğinde, sosyal medya platformlarının bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yarattığı, ancak gerçek dünyayla karşılaştırıldığında daha yüzeysel ve geçici bir tatmin sağladığı söylenebilir.

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde, sosyal medyaya erişimin kısıtlanmasının bireylerde belirgin duygusal etkiler ortaya çıkardığı gözlemlenmiştir. Birçok katılımcı, bu tür bir kısıtlama durumunda kendilerini boşlukta hissettiklerini, sıkıldıklarını ve bazen dünyadan kopmuş gibi algıladıklarını ifade etmiştir. Bu durum, sosyal medyanın günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiğini göstermektedir. Bulgular, Griffiths (2000)'in davranışsal bağımlılık teorisinde tanımlanan "yoksunluk" belirtisiyle örtüşmektedir. Öte yandan, bazı katılımcılar, sosyal medya erişimi ilk etapta kesildiğinde zorlandıklarını belirtmiş olsalar da, zamanla bu duruma adapte olduklarını ve gerçek yaşamla daha derin bir bağ kurabildiklerini dile getirmişlerdir. Przybylski ve Weinstein (2012)'in araştırmasına göre, mobil cihazların bulunmadığı ortamlarda kişiler arası iletişimin niteliğinin arttığı ve bireyler arasında empati ve bağlılık düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Tromholt (2016)'ın çalışması, bireylerin bir hafta boyunca Facebook kullanmamasının yalnızlık düzeylerinde azalmaya ve sosyal ilişkilerde iyileşmeye katkı sağladığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan, bazı katılımcılar için sosyal medya, bir haber kaynağı ya da dünyayla bağlantı kurma aracı olarak görülmekte, bu nedenle erişim kısıtlandığında "bir şeyleri kaçırma" duygusu ortaya çıkmaktadır. Baz (2018)'ın üniversite öğrencilerinin medya bağımlılığına yönelik çalışmasında da benzer bir sonuca ulaşılmıştır.

Çoğu katılımcıda sosyal medyaya yönelik bağımlılık belirtileri gözlemlenirken, bazı bireyler bu durumdan ciddi şekilde etkilenmediklerini ve sosyal medya dışındaki etkinliklerle vakit geçirebildiklerini belirtmiştir. Bu veriler, sosyal medya kullanımına ilişkin bireysel farklılıkların belirgin olduğunu ve erişim kısıtlamalarının farklı psikolojik tepkilere neden olabileceğini göstermektedir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri ile bu kullanımın bağımlılık düzeyine ulaşip ulaşmadığına dair öznel değerlendirmeleri incelenmiştir. Katılımcıların önemli bir kısmı günde 4 ila 6 saat arasında sosyal medya kullandıklarını belirtirken, bazı katılımcıların günlük kullanım süresinin 7 ile 12 saat arasında değiştiği görülmüştür. Bu yoğun kullanım düzeyi, Davis (2001)'in internet bağımlılığı modelindeki "zihinsel meşguliyet" ve "kontrol kaybı" gibi kavramlarla örtüşmektedir. Dolayısıyla, sosyal medyanın yalnızca boş zamanları değerlendirme aracı olmanın ötesinde, bireylerin günlük

yaşamlarını etkileyen bir alışkanlık haline geldiği söylenebilir. Yau ve Potenza (2014) da internetin, bireylerin günlük yaşamlarının birçok alanına entegre olduğunu ifade etmiştir. Kullanım yoğunluğu açısından Instagram, TikTok ve X gibi platformlar, en çok vakit geçirilen uygulamalar arasında öne çıkmaktadır. Bağımlılık düzeyine ilişkin olarak, katılımcıların yaklaşık yarısı sosyal medya kullanımını bağımlılık olarak değerlendirirken, diğer yarısı bu durumu bir bağımlılık olarak görmemektedir. Bu durum, bağımlılık algısının öznel değerlendirmelere dayandığını göstermektedir. Kılıç (2021) da sosyal medya kullanımının bireyler arasında farklılık gösterdiğini ve her yüksek kullanımın patolojik olarak değerlendirilemeyeceğini belirtmektedir. Katılımcıların sosyal medyayı kullanma nedenleri incelendiğinde, video izleyerek eğlenmek, arkadaşlarla iletişim kurmak, yalnızlık hissini gidermek, gündemi takip etmek, ders ve eğitim içeriklerine ulaşmak gibi etmenlerin yanı sıra, sosyal medyanın günlük rutinin doğal bir parçası haline gelmesi dikkat çekmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da benzer nedenlerin öne çıktığı görülmektedir. Örneğin, İnce ve Koçak (2017), üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım gerekçeleri arasında eğlenme ve rahatlama ihtiyacı, arkadaşlarla etkileşim kurma ve bilgi edinme isteğini ilk sıralarda belirtmiştir. Aksoy (2018) ise sosyal medya kullanımının arkadaş eksikliği, sosyal medya aracılığıyla sosyal çevrede yer alma arzusu, doyum ihtiyacı, bir şeyleri kaçırma korkusu ve sosyal medyanın gündelik yaşamla iç içe geçmiş olması gibi nedenlere dayandığını ortaya koymuştur.

Bu bulgular ışığında, sosyal medyanın bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yer edindiği ve sadece bağımlılık eğilimleriyle değil, aynı zamanda sosyal alışkanlıklarla da bütünleştiği sonucuna ulaşılabılır. Katılımcıların kendi değerlendirmeleri, dijital farkındalık düzeylerinin bireyden bireye farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal medya kullanımı, katılımcıların kendilerini ifade etme yöntemleri ve sosyal etkileşimleri üzerinde çeşitli etkiler yaratmaktadır. Bazı katılımcılar, sosyal medyayı daha az yargılayıcı ve özgürleştirici bir alan olarak görmüş ve yüz yüze iletişimde yaşadıkları çekingenlikleri dijital platformlarda hissetmediklerini belirtmişlerdir. Bu durum, sosyal medyanın bireylerde ifade kolaylığı sağladığını ve dijital ortamda özgüven artışına yol açabileceğini işaret etmektedir. Joinson (2001), dijital ortamların bireylerin sosyal kaygılarını azaltarak daha rahat iletişim kurmalarını sağladığını; anonimlik ve fiziksel mesafenin yargılanma korkusunu azalttığını öne sürmektedir. Bazı katılımcılar ise dijital ortamda kendilerini ifade etmekte zorlandıklarını ve sosyal medyada gerçek düşünce ve duygularını yansıtamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu katılımcılar, sosyal medya iletişimini sınırlı, yüzeysel ve yanlış anlaşılmalara açık olarak tanımlamış; dijital etkileşimleri yapay buldukları için yüz yüze iletişimi daha samimi ve anlamlı olarak değerlendirmişlerdir. Bu sonuçlar, Verduyn, Gugushvili, Massar, Täht, ve Kross (2021)' un araştırmasıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada sosyal medya etkileşimlerinin büyük bir kısmının yüzeysel tepkilerle sınırlı kaldığı ve derin sosyal bağların gelişimini engellediği belirtilmiştir. Valkenburg ve Peter (2009) ise dijital ortamların, özellikle içe dönük bireyler için yüz yüze iletişime göre daha uygun bir alternatif sunduğunu, sosyal kaygıyı azaltabileceğini belirtmişlerdir. Öte yandan, bazı katılımcılar sosyal medya kullanımının kendilerini ifade etme biçimleri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını, bu platformları daha çok bilgi edinme veya eğlence amaçlı kullandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, bazı katılımcılar sosyal

medyada kendilerini olduğundan farklı yansıtmaya eğiliminde olduklarını belirtmiş; bu durum, bireylerin oluşturduğu “dijital kimliğin” gerçek benlikten sapabileceğine işaret etmektedir. Michikyan, Subrahmanyam, ve Dennis (2014), sosyal medyada bireylerin kendilerini gerçekte olduklarından daha olumlu veya idealize edilmiş biçimde sunduklarını ortaya koymuştur.

Genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal medya bazı bireyler için kendini ifade etme ve sosyalleşme açısından kolaylaştırıcı bir araç işlevi görürken, bazıları için sınırlayıcı, yapay ve stres yaratan bir ortam olarak algılanmaktadır. Bu deneyimlerin çeşitliliği, bireylerin dijital okuryazarlık düzeyleri, özgüven seviyeleri, sosyal kaygı eğilimleri ve iletişim becerileri gibi bireysel faktörlerden etkilenmektedir. Sonuç olarak, sosyal medya kullanımı homojen bir deneyim sunmamakta, bireysel özellikler doğrultusunda şekillenmektedir.

Sosyal medyada paylaşım yapma ve bu ortamdaki rahatlık düzeyi incelendiğinde, katılımcıların ifadeleri büyük oranda sosyal medya kullanımı sırasında kendilerini rahat hissettiklerini ve bu rahatlığın, günlük yaşamlarındaki özgüven düzeyleriyle genellikle örtüştüğünü ortaya koymaktadır. Katılımcılar, paylaşımlarını çoğunlukla kendi beğeni ölçütlerine göre yaptıklarını ve diğer bireylerin görüşlerini arka planda tuttuklarını belirtmişlerdir. Bu durum, bireyin içsel motivasyonu ve öz yeterlik algısıyla ilişkilendirilmekte olup, dışsal onay arayışından bağımsız olarak kendilik algısının olumlu gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Öte yandan bazı katılımcılar, sosyal medyada paylaşım yaparken görseller üzerinde düzenlemeler yaptıklarını ve bu yolla fiziksel kusurlarını gizlemeye yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bu tutumun bazı bireylerde özgüveni artırıcı bir etki yarattığı, bazılarında ise özgüven düzeyinde düşüşe yol açtığı gözlemlenmiştir. Söz konusu çift yönlü etki, literatürdeki bulgularla örtüşmektedir. Örneğin Chua ve Chang (2016) tarafından yürütülen bir çalışma, sosyal medyada öz düzenleme davranışının, özellikle genç erişkinlerde geçici bir özgüven artışına neden olabileceğini ortaya koymuştur. Bireylerin, düzenlenmiş içeriklerle kendilerini daha ideal bir şekilde sunmaları, kısa vadede öz yeterlik algılarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ancak aynı davranışın, bazı bireylerde tam tersi bir psikolojik etki yarattığı da göz ardı edilmemelidir. Fardouly, Diedrichs, Vartanian, ve Halliwell (2015) çalışmasında, sosyal medyada düzenlenmiş görsellerle yapılan karşılaştırmaların, özellikle kadın bireylerde beden algısını olumsuz etkileyerek özgüven düzeyinde düşüşe neden olduğu bulunmuştur. Bazı katılımcılar ise sosyal medya ile gerçek yaşam arasında özgüven açısından belirgin bir fark hissetmediklerini ve her iki alanda da benzer davranış kalıpları sergilediklerini dile getirmiştir. Reinecke ve Trepte (2014)’ in araştırması, bireylerin sosyal medya ortamındaki davranışlarının, gerçek yaşamda sahip oldukları kişilik özellikleriyle tutarlılık gösterdiğini ortaya koyarak bu durumu desteklemektedir.

Tüm bu bulgular ışığında, sosyal medya paylaşımlarının bireylerin özgüven düzeyleriyle doğrudan ilişkili olabileceği; özellikle fiziksel görünüm algısı ve dış değerlendirmelere verilen önem gibi değişkenlerle etkileşim içinde olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca bazı bireylerin sosyal medya ortamında kendilerini daha çekici ya da yeterli görmeleri, özgüvenlerinin olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayabilmektedir.

Son olarak, dijital etkileşim ve özgüven konularına bakıldığında, katılımcıların görüşleri doğrultusunda elde edilen verilere göre, sosyal medyada yapılan paylaşımlar üzerine gelen

beğeni ve yorumların, bireylerin özgüven seviyeleri üzerindeki etkisi genellikle sınırlı kalıyor. Katılımcıların büyük bir kısmı, paylaşımlarında aldıkları etkileşim oranlarını önemsemediklerini ve bu durumun özgüvenlerini etkilemediğini dile getirmiştir. Bu kişiler, paylaşım yaparken dış onaydan ziyade kişisel tatmin ve kendini ifade etme özgürlüğünü ön planda tuttuklarını belirtmiştir. Bu bulgu, Deci ve Ryan (2000)'ın Öz Belirleme Kuramı'nda

yer alan içsel motivasyon kavramı ile uyumludur. İçsel motivasyonu yüksek olan bireyler, sosyal çevreden gelen geri bildirimlere daha az bağımlı olup, özgüvenlerini kendi iç kaynaklarından inşa ederler. Ayrıca bazı katılımcılar, beğeni ve yorum sayılarını gizlediklerini ya da bu verilere bakmadıklarını söyleyerek, sosyal medyada etkileşim baskısından kaçınmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra, sosyal medya etkileşimleri bazı bireylerde geçici bir mutluluk hissi yaratabilir ve bu da özgüvenlerinde kısmi bir artışa yol açabilir; Burrow ve Rainone (2017)'ın çalışmasının ilk aşamasında bu durum gözlemlenmiştir. Bu araştırmada, bireylerin Facebook profil resimlerinde aldığı beğeni sayısının öz saygı ile olumlu bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ancak Twenge ve Campbell (2018), bu etkinin kalıcı olmadığını ve uzun vadede psikolojik iyi oluşu azaltabileceğini belirtmiştir. Çalışmalarında, sosyal medya kullanım süresi arttıkça, bireylerin iyi olma durumlarında bir azalma olduğu sonucuna varılmıştır. Bu da anlık özgüven artışlarının zamanla olumsuz etkilerle yer değiştirebileceğini düşündürmektedir.

Tüm bu bulgular, sosyal medyadan alınan geri bildirimlerin (beğeni, yorum gibi) bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde farklı düzeylerde etkili olabileceğini, ancak genel eğilimin bu tür etkileşimlerin özgüveni doğrudan etkilemediği yönünde olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Görüşmelerden elde edilen bulgular, dijital ortamın bazı öğrenciler için kendilerini daha rahat ifade edebildikleri bir mekan olduğunu, bazıları için ise daha yapay bir ortam haline geldiğini göstermiştir. Özellikle beğeni, yorum gibi etkileşimler bazı katılımcılarda özgüveni kısa süreli olarak artırırken, bazıları bu etkileşimlerden hiç etkilenmediklerini ifade etmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanım süresi, paylaşım rahatlığı ve dijital ortamla gerçek hayat arasındaki özgüven farkı gibi unsurlar da bireyden bireye değişmiştir. Bu da sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisinin oldukça kişisel olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak sosyal medya, bazı bireylerde özgüveni desteklerken, bazı bireylerde ise dış onaya bağımlılığı artırabilmektedir. Bu yüzden, genç bireylerin sosyal medyayı nasıl ve ne amaçla kullandıkları kadar, bu mecralardaki farkındalık düzeyleri de oldukça önemlidir. Bu bağlamda, dijital medya okuryazarlığını geliştirmeye yönelik çalışmaların artırılması ve gençlerin içsel özgüvenlerini güçlendirecek destekleyici programlara yer verilmesi faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 861–865.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 405–421.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 276–295.

- Bulunmaz, B. (2011). Otomotiv sektöründe sosyal medyanın kullanımı ve Fiat örneği. *Yeditepe Üniversitesi Global Media Journal*, 19–50.
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between. *Journal of Experimental Social Psychology*, 232–236.
- Büyükaslan, A., & Kırık, A. M. (2015). *Sosyalleşen olgular sosyal medya araştırmaları*. Çizgi Kitabevi.
- Cihan, B. B., & Ilgar Araç, E. (2018). Spor yapan ve spor yapmayan (sedanter) lise öğrencilerinin meraklılık düzeylerinin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649–1660. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.19.02.016>
- Chua, T. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 190–197.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2007). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.
- Danielsdóttir, S. (2014). *Your body is awesome: Body respect for children*. Singing Dragon.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 187–195.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 227–268.
- Demirci, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=KmBkRVMSEEFgoe_MCtbiA&no=LpiUL8M6eRqlpaqNU4ISyQ
- Dirik, K. (2016). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/items/72a7df7b-3df8-4438-b114-05189638965b>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 38–45.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 423–458.
- Given, L. M. (2008). *The SAGE encyclopedia of qualitative research methods*. Sage Publications.
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 211–218.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven*. Alfa Yayınları.
- İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 736–749.
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 177–192.
- Kıloğlu, N. T. (2021). Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/items/436cd53f-e6b3-4cc2-97f6-bfbdcc9d424a>
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage Publications.

- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., & Dennis, J. (2014). Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults. *Computers in Human Behavior*, 179–183.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Ök, F. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi. <https://openaccess.firat.edu.tr/xmlui/handle/11508/15023>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage Publications.
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. In R. S. (Ed.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology* (pp. 41–60). Plenum.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 237–246.
- Reinecke, L., & Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and positivity bias in communication. *Computers in Human Behavior*, 95–102.
- Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2019). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Şener, S., & Yiğit, B. N. (2021). Sosyal medyanın gençlerin düşünce ve değerlerine etkisi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 529–553.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 661–666.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Books.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and psychological well-being among young adults. *Clinical Psychological Science*, 697–707.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 161–172.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents. *Current Directions in Psychological Science*, 1–5.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2021). Social media and well-being: Pitfalls, progress, and next steps. *Current Opinion in Psychology*, 21–26.
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2014). This issue: Problematic internet use and behavioral addictions. *Psychiatric Annals*, 365–367.
- Yeşildal, M., & Ertaş, H. (2020). Sanal ortam yalnızlığı ve özgüven üzerine bir araştırma. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 513–526.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.